

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное образовательное учреждение высшего  
образования «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени А.И. ГЕРЦЕНА»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



**1797**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ:  
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции  
«ГЕРЦЕНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»**

**ПОД НАУЧНОЙ РЕДАКЦИЕЙ:**

д-ра пед. наук Эйдельман Любовь Николаевна,  
канд. пед. наук, доцента Фокина Александра Михайловича,  
д-ра пед. наук, профессора Зюкина Анатолия Васильевича,  
канд. пед. наук, доцента Габова Михаила Владимировича

Сборник рекомендован к изданию ученым советом  
Института физической культуры и спорта  
РГПУ им. А.И. Герцена,  
протокол № 13 от 05 мая 2022 года

**г. Санкт-Петербург  
2022**

УДК 796  
ББК 75.1

**Научные редакторы:** заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена д.п.н. **Эйдельман Любовь Николаевна**; заведующий кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы, директор Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена к.п.н., доцент **Фокин Александр Михайлович**; профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена д.п.н., профессор **Зюкин Анатолий Васильевич**; доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена к.п.н., доцент **Габов Михаил Владимирович**.

**Ответственный и технический редактор:** д.п.н. **Эйдельман Любовь Николаевна**

**Рецензенты:** профессор Высшей школы спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого доктор педагогических наук, профессор **Болотин Александр Эдуардович**; профессор кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБУ Спортивная школа Красногвардейского района СПб доктор педагогических наук, профессор **Филиппова Светлана Октавьевна**

**Ф50 Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития:** Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под научн. ред. Эйдельман Л.Н., Фокин А.М., Зюкин А.В., Габов М.В., // РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб.: Изд.: ООО «Р-КОПИ», 2022. - 432 с.

**ISBN 978-5-6048050-9-1**

В Сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития» собраны научные статьи и доклады, раскрывающие современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России, актуальные вопросы подготовки педагогических кадров и совершенствования учебного процесса образовательных учреждений в данной сфере, научно-методические подходы в применении инновационных и традиционных физкультурно-оздоровительных технологий.

Сборник предназначен в качестве основной и дополнительной литературы для студентов и специалистов в области физической культуры, профессиональной физической подготовки, теории и методики спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

*Ответственность за достоверность сведений, соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.*

УДК 796  
ББК 75.1

© Коллектив авторов, 2022

© Дизайн обложки: РГПУ им. А.И. Герцена, 2022

© Издательство ООО «Р-КОПИ», 2022

ISBN 978-5-6048050-9-1



**Директор  
Института физической культуры  
и спорта РГПУ имени А.И. Герцена,  
заведующий кафедрой физического  
воспитания и спортивно-массовой  
работы, кандидат педагогических наук,  
доцент Фокин Александр Михайлович**

### **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!**

28 апреля 2022 года в рамках «Герценовских чтений» на научной базе Института физической культуры и спорта РГПУ имени А.И. Герцена проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития».

В организационный комитет поступило более 80 заявок на участие в мероприятии. География участников очень обширна: Великие Луки, Волгоград, Гомель, Калининград, Краснодар, Магнитогорск, Москва, Нижний Новгород, Омск, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Саранск, Сургут, Тверь, Шуя и др.

Заявки на участие в конференции подали коллеги из высших учебных заведений, научно-исследовательских организаций, доктора и кандидаты наук, старшие преподаватели, практикующие педагоги - учителя и воспитатели, аспиранты и магистранты.

Свои научные исследования представили доктора и кандидаты наук, профессора и доценты профильных вузов, высококвалифицированные специалисты образовательных учреждений и тренерский состав спортивных организаций России, аспиранты и магистранты под научным руководством профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания, педагоги-практики.

Содержание сборника составляют тексты докладов, подготовленных в рамках конференции. Научные статьи и доклады распределены в сборнике в соответствии с секциями, интегрируя научные данные из разных областей научного знания. Научные исследования, представленные в статьях, освещают широкий спектр проблем и вопросов современной физической культуры и спорта, подготовки научно-педагогических и научных кадров. Актуальность инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий рассматривается через призму их влияния на оздоровление всех возрастных категорий населения. В материалах сборника рассмотрено современное состояние и перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

Организаторы конференции и научные редакторы сборника сердечно благодарят участников за интерес, проявленный к данному научно-практическому мероприятию, и выражают искреннюю надежду на дальнейшее сотрудничество!

Материалы сборника представляют научный интерес для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, тренеров, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта, а также широкого круга читателей, интересующихся инновациями и перспективами развития физической культуры в образовательном пространстве.

Желаю участникам конференции успехов в достижении намеченных целей!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к участникам конференции Фокина А.М. - директора Института физической культуры и спорта РГПУ имени А.И. Герцена .....	4
<b>СЕКЦИЯ 1</b>	
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>10</b>
<b>Арефьева П. М., Захарьева Н. Н.</b> Особенности развития утомления мастеров спорта, занимающихся спортивной аэробикой .....	10
<b>Артемьева Ж.С.</b> Анализ техники как основа совершенствования выполнения комбинированных равновесий с работой предметом в художественной гимнастике .....	15
<b>Ботяев В.Л., Дронь Ю.А.</b> Координационная подготовленность юных спортсменов каратистов на этапе начальной подготовки .....	20
<b>Грачев К.А., Зюкин А.А.</b> Специфические особенности техники приемов акватлона .....	24
<b>Григорьев В.И.</b> Фрактальные процессы в развитии физической культуры студентов на платформе ESG .....	27
<b>Жевлаков Е.Г., Фарбей В.В., Фарбей В.В.</b> Применение дыхательных упражнений в стрелковой подготовке биатлонистов различных типов .....	32
<b>Кириянова Л.А.</b> Структуризация показателей горно-беговой подготовленности спортсменов горного бега .....	36
<b>Колесников Н. В., Морозова Л.В.</b> Распределение и параметры тренировочных нагрузок в годичном макроцикле подготовки юных легкоатлетов .....	40
<b>Ложкин В. А., Ложкина Г.В.</b> Терминология физической культуры .....	43
<b>Ложкин В.А., Ложкина Г.В.</b> Специальная терминология физической культуры .	48
<b>Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В.</b> Особенности реализации фитнес-программ функциональной направленности в занятиях с молодыми женщинами .....	54
<b>Макарова В.С., Степанова И.А., Соболева Е.А.</b> Использование предметов художественной гимнастики как материальных регуляторов при совершенствовании специфических движений эстетической гимнастики .....	60
<b>Мальцев Д.В.</b> Целесообразность раннего начала занятий спортивным плаванием .....	64
<b>Мельникова Т.И., Виноградова О.П.</b> Повышение скоростной реакции студентов средствами бадминтона .....	68
<b>Ошуркова С.М., Медведева Е.Н.</b> Алгоритм освоения комбинированных поворотов с работой предметом на основе учета биомеханической структуры движений в художественной гимнастике .....	72
<b>Родичкин П.В., Пахарева А.П.</b> Применение комплекса упражнений для укрепления голеностопного сустава у спортсменов – легкоатлетов на этапе спортивной специализации .....	77
<b>Петрова К.Т., Родичкин П.В., Малышева Е.В.</b> Предпосылки использования оздоровительной аэробики в образовательных учреждениях .....	80
<b>Петрова К.Т., Родичкин П.В., Малышева Е.В.</b> Комплексное развитие физических способностей студентов педагогических колледжей средствами оздоровительной аэробики .....	82
<b>Пильник Я.Л.</b> Ограничение травмоопасных факторов в военно-прикладном плавании .....	85
<b>Пильник Я.Л.</b> Подходы к формированию оплаты труда профессиональных спортсменов .....	88

<b>Плешивцев М.В., Фокин А.М., Малышева Е.В.</b> Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях в условиях дистанционного обучения .....	93
<b>Понимасов О.Е.</b> Основы формирования силового потенциала гребка в командных упражнениях гребли .....	96
<b>Соболева А.Е., Скорохватова Г.В.</b> Факторы конкурентных преимуществ в фитнес индустрии .....	99
<b>Соболева Е.А., Медведева Е.Н., Супрун А.А.</b> Актуальность учета технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике, как показатель надежности выступления на соревнованиях .....	102
<b>Сомкин А.А.</b> Перспективные опорные прыжки в женской спортивной гимнастике на «Олимпийский цикл» 2021-2024 годов .....	105
<b>Трофимович И.И., Нарский А.Г., Соколов Ю.И.</b> Организация учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе подготовки юных легкоатлетов .....	110
<b>Филиппова С.О.</b> Оценка результатов выполнения занимающимися спортивных школ Санкт-Петербурга контрольно-переводных нормативов при зачислении на различные этапы спортивной подготовки .....	115
<b>Чепакон Е.М., Сомкин А.А.</b> Прогнозирование основных тенденций развития вольных упражнений в женской спортивной гимнастике на новый «Олимпийский цикл» .....	119
<b>СЕКЦИЯ 2</b>	
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....</b>	<b>124</b>
<b>Бурханова И.Ю., Воронин Д.И.</b> Игровые образовательные технологии подготовки кадров в сфере адаптивной физической культуры .....	124
<b>Венедиктов И.Н., Кипрушина И.И.</b> Слагаемые формы отчета магистранта по практикам научно-исследовательской работы .....	129
<b>Витенко Ю.Э.</b> Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в учебно-тренировочном процессе .....	133
<b>Власова Н.О.</b> Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта .....	137
<b>Волкова Н.Л.</b> Использование электронных курсов в подготовке педагогов по физической культуре .....	141
<b>Гусева Т.А., Соколова А.А., Брызгалова Е.Н.</b> Потенциал рабочей тетради в организации самостоятельной работы обучающихся педагогического колледжа .....	145
<b>Евгеньев А.А., Виноградов И.Г., Шубин Е.Г., Пилина И.Б.</b> Взаимосвязь ритма движения и дыхание в беге на короткие дистанции .....	149
<b>Зюкин А.В., Понимасов О.Е.</b> Акценты преподавания безопасности спорта в специализированных вузах физической культуры .....	153
<b>Костов Ф.Ф., Малышева Е.В., Смирнова Г.Н.</b> Оценка качества производственной практики студентами института физической культуры .....	157
<b>Малышева Е.В., Сабурова Е.В.</b> Компетенции тренеров по синхронному плаванию в практике подготовки юных синхронисток .....	160
<b>Певницына Л.М.</b> Технология разработки программы повышения квалификации учителей физической культуры для размещения в федеральном реестре .....	163
<b>Рябчиков А.И., Чепакон Е.М.</b> Обоснование дополнительного сокращения отдельных гимнастических терминов .....	167
<b>Скорохватова Г.В., Яцковец А.С., Любченко А.А.</b> Адаптация бакалавров института физической культуры и спорта к дистанционной форме обучения .....	170

<b>Скорохватова Г.В., Ансимова З.Ю., Коновалов Д.Е.</b> Профессиональная готовность бакалавров к выполнению трудовых функций .....	174
<b>Смирнова Г.Н.</b> Повышение профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в формате педагогических практик .....	177
<b>Смирнова Г.Н.</b> Теоретические основы организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза .....	182
<b>Чепиков Е.М., Рябчиков А.И., Трушина Т.Л.</b> Гимнастическая терминология в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре .....	185
<b>Юревич С.Н., Левшина Н.И., Санникова Л.Н.</b> Коммуникативная компетентность педагога физической культуры .....	188

### **СЕКЦИЯ 3**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗНОГО ТИПА И ВИДА .....**

<b>Алексеева С.В.</b> Отношение студентов к комбинированной форме обучения с применением информационных технологий в преподавании физической культуры .....	191
<b>Архипова Ю.А., Онучин Л.А., Сизова Т.В.</b> Традиционные и инновационные формы организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий рекреативной направленности в вузе .....	195
<b>Бледнова В.Н., Шепелева М.И.</b> Дистанционные образовательные технологии по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	200
<b>Болотин А.Э., Габов М.В., Сагиев Т.А., Жукова Т.В.</b> Специфика проявления силовых способностей у юных биатлонистов в условиях соревновательной гонки .....	204
<b>Бондин В.И., Пономарёва И.А., Глушкова Д.Ю.</b> Организационно-методические инновационные подходы к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой .....	208
<b>Васильков В.Г., Камачева Е.А.</b> Роль физической культуры в учебном процессе у студентов творческих специальностей .....	212
<b>Глухова М.Ю., Абдурахманова А.К.</b> Подвижные игры как средство развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста .....	216
<b>Горюнов Е.С., Фокин А.М., Зюкин А.А., Белорусова С. А.</b> Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе подготовки баскетболистов .....	221
<b>Забоева Е.А., Головкин А.А.</b> Профессионально-личностное воспитание студентов института информационных технологий и технологического образования в процессе занятий физической культурой и спортом .....	225
<b>Забоева Е.А., Головкин А.А.</b> Формирование профессиональных качеств студентов института информационных технологий и технологического образования средствами физической культуры .....	228
<b>Зефирова Е.В., Соловьёва Т.В.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями школьников, как средство совершенствования учебного процесса .....	231
<b>Зуб И.В.</b> Дисциплина «Физическая культура и спорт» как средство подготовки специалистов плавсостава к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время рейса .....	235
<b>Зюкин А.В., Карпова С.Н., Габов М.В., Барченко С.А.</b> Профилактика заболеваний плечевого сустава на основе применения упражнений с резиновым жгутом .....	239
<b>Клочкова М.Е., Фроленков А.А.</b> Оздоровительно-рекреационное воздействие стритбола на студентов творческих специальностей .....	242
<b>Костромин О.В., Зайцев А.В.</b> Спортивная состязательность, как основа повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом .....	246

<b>Кочергин А.Б., Дышко Б.А., Фокин А.М., Каменева М.А.</b> Использование тренировочных средств и средств контроля для реализации силовых возможностей в плавании .....	250
<b>Кубанов И.А.</b> Динамика изменения ростовых параметров профессиональных спортсменов в современном волейболе .....	255
<b>Кузнецова О.М., Тихомиров В.М., Кузнецов А.А.</b> Об актуальности внесения структурных изменений в содержание занятий по физической подготовке в интересах повышения мотивации к процессу своего физического совершенствования обучающихся-девушек военной академии воздушно-космической обороны .....	259
<b>Лавриненко Н.И.</b> Особенности взаимодействия стопы с опорой при беге в обычных условиях и с тягой за пояс вперед .....	262
<b>Малиновская Н.В., Фёдорова А.В., Позднякова Е.В.</b> Формы организации спортивно-массовых мероприятий в условиях дистанционного обучения .....	268
<b>Новикова А.В., Захаров А.Е., Кручинина М.А.</b> Формирование мотивации у студентов первого курса к самостоятельной организации двигательной активности .....	271
<b>Пальтиель Л.Р., Овчинников В.П.</b> Байдарочный поход по русскому северу как средство историко-патриотического воспитания студенческой молодежи .....	274
<b>Правдов М.А., Правдов Д.М.</b> Олимпийское образование детей дошкольного возраста на основе интеграции образовательных областей программы детского сада .....	277
<b>Райзих А.А.</b> Оценка уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста на основе выполнения государственных требований ВФСК ГТО .....	282
<b>Савельев Д.С., Жерлыгина Е.С.</b> Практика применения гимнастики animal flow в занятиях студентов технического вуза .....	285
<b>Савельев Д.С., Жерлыгина Е.С., Панченко И.А.</b> Использование онлайн-курса «Энциклопедия упражнений. Тренажерный зал» для локального использования студентами Горного университета .....	290
<b>Сагиев Т.А., Габов М.В., Жукова Т.В., Барченко С.А.</b> Содержание базового блока подготовки юных биатлонистов на основе блочно-модульной технологии развития силовой выносливости .....	294
<b>Сайкина Е.Г.</b> Проблема пролонгированного снижения интереса школьников к урокам физической культуры и пути ее решения: авторский взгляд .....	298
<b>Сидоренко А.С.</b> Развитие мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава студентов играющих во флореттен .....	304
<b>Степченкова О.П.</b> Влияние соревновательно-игровой методики на посещаемость занятий по физической культуре в вузе .....	308
<b>Стрелецкая Ю.В., Калинина Т.В.</b> Педагогический контроль на занятиях оздоровительной аэробикой в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	312
<b>Стрелецкая Ю.В.</b> Влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность и физическое развитие студенток заочной формы обучения в рамках элективных занятий по физической культуре в сельскохозяйственном вузе .....	316
<b>Тусеева Е.И., Соболева Н.Ю., Кузьмина Ю.Б.</b> Применение знаний принципов здорового образа жизни в повседневной жизни студентов .....	321
<b>Устинов И.Е.</b> Упражнения с ограничением зрительного контроля в практике физического воспитания студентов неспортивных вузов .....	325
<b>Фарберов М.Б., Шелкова Л.Н., Соколов Н.Г.</b> Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи .....	328
<b>Чернышева Е.Н., Носова Я.В.</b> Формирование двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учебного заведения .....	331
<b>Чернышева Е.Н., Носова Я.В.</b> Организация учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике в условиях непрофильного вуза .....	335

<b>Шейченко Т.А.</b> Морское многоборье, как прикладной вид физической культуры	337
<b>Шелкова Л.Н., Горовенко Е.С., Габов М.В., Васютина И.П.</b> Обоснование показателей профессиональной готовности тренеров студенческих команд по баскетболу	342

#### **СЕКЦИЯ 4**

<b>ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ</b>	346
--	-----

<b>Абрамова Ю.Н., Макарова А.А., Сахарова Ю.А.</b> Инновационные образовательные и физкультурно-оздоровительные технологии в оздоровлении воспитанников дошкольной образовательной организации	346
--	-----

<b>Бондаренко И.В., Пономарева Н.П.</b> Использование авторского игрового пособия «Прыг-скок, квадратики» для развития самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	351
--	-----

<b>Гусева Т.А., Селезнева Д.Л.</b> Технология терренкур в дошкольных образовательных учреждениях	355
--	-----

<b>Захарьева Н.Н., Степаник И.А., Коняев И. Д., Малиева Е.И.</b> Значение показателей вариабельности ритма сердца для оценки адаптации юных артистов балета к физической нагрузке	359
---	-----

<b>Кузьмина С.В., Никитина Е.С.</b> Влияние дистанционного обучения на физическую подготовленность студентов вузов	365
--	-----

<b>Никитина Е.С., Сорокина Л.С.</b> Использование индивидуальных заданий для спортсменок легкоатлетов сборной команды университета с применением дистанционных технологий обучения	368
--	-----

<b>Никитина Е.С., Данилова В.О.</b> Использование фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки баскетболисток 3х3	372
--	-----

<b>Перевозникова Н.И.</b> Технология обучения физической культуре в дистанционном формате	375
---	-----

<b>Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г.</b> Анализ применения инновационных технологий в занятиях по физической культуре с военно-прикладной направленностью в научных исследованиях студентов и магистрантов	379
--	-----

<b>Удалова М.А.</b> Анализ развития специальной выносливости гимнасток, выступающих в групповых упражнениях художественной гимнастики	384
---	-----

<b>Федорова А.В., Малиновская Н.В.</b> Применение современных образовательных технологий в формировании информационных потребностей студентов	387
---	-----

#### **СЕКЦИЯ 5**

<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ</b>	390
--	-----

<b>Бакуленко И.Н.</b> Реализация проекта «Пижамная зарядка» с обучающимися с поражением опорно-двигательного аппарата	390
---	-----

<b>Владимирова О.Б., Крицына М.А.</b> Использование игр с мячом в воспитании детей с расстройством аутистического спектра	395
---	-----

<b>Григан С.А., Вишина А.Л.</b> Физкультурно-оздоровительные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья	399
---	-----



<b>Евсикова Н.Ю.</b> Возможности осуществления физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования.....	403
<b>Иванов А.В., Баряев А.А.</b> Особенности классификации игроков в хоккее-следж (адаптационное направление) .....	406
<b>Ильина Г.В.</b> Взаимодействие с семьями воспитанников с ограниченными возможностями здоровья по реализации коррекционно-развивающих комплексов .....	409
<b>Кувшинова И.А., Шафранова Ю.А.</b> Адаптивная физическая культура как один из методов реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья .....	414
<b>Максимова С.Ю.</b> Возможности оптимизации физической подготовки детей с расстройством аутистического спектра .....	418
<b>Матвеевко А.Д., Меркулова О.А., Егорова А.М.</b> К вопросу о формировании положительного отношения к инклюзивной физкультурно – оздоровительной работе у студентов вузов .....	421
<b>Умнякова Н.Л., Хамбур И.Г.</b> К проблеме двигательной депривации детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья: сравнительный анализ .....	425
<b>Эйдельман Л.Н., Соловьёва Т.В.</b> Особенности преподавания дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», реализуемой в процессе обучения бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 .....	429

## СЕКЦИЯ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

*Арефьева Полина Максимовна*  
магистрант кафедры физиологии  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»  
(г. Москва, Россия)

*Захарьева Наталья Николаевна*  
доктор медицинских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»  
(г. Москва, Россия)  
polinarefeva@mail.ru

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования характеристик процесса утомления спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, мастеров спорта России. Выявлены периоды появления ощущения утомления, его субъективные признаки и локализация при выполнении соревновательной композиции гимнастов. Проанализированы средства восстановления, используемые спортсменами высокой квалификации и время, затраченное на него.

*Ключевые слова:* спортивная аэробика, утомление, восстановление, признаки утомления.

Спортивная аэробика – вид спорта соревновательная программа которого требует околоредельной мобилизации физических усилий спортсмена [3]. Соревновательная композиция, выполняемая аэробистами, наполнена многообразием элементов различных групп сложности (статической и динамической силы, гибкости и прыжков) [4, 6]. При соревновательной нагрузке, в процессе выполнения программы, достигается максимальная интенсивность работы в спортивной аэробике [3] и организм спортсмена испытывает определенное физиологическое напряжение. Становление спортивной формы высококвалифицированных гимнастов характеризуется адаптацией организма к данной нагрузке [1]. Важным критерием тренированности спортсменов, в том числе и аэробистов высокой квалификации, при подготовке к соревновательной деятельности - преодоление утомления при выполнении соревновательной программы [5].

**Цель исследования:** выявить субъективные признаки утомления у спортсменов - мастеров спорта, занимающихся спортивной аэробикой.

**Методы исследования:** социологические методы проведены в онлайн-формате (анкетирование, опрос и беседа), анализ и обобщение полученных данных, а также методы математической статистики (обработка полученных данных в программе Microsoft Office Excel).

В исследовании приняло участие тридцать высококвалифицированных спортсменов (двадцать шесть женщин и четверо мужчин) в возрастном диапазоне 17 – 22 лет, занимающиеся спортивной аэробикой, имеющие звание «мастер спорта России», и тренировочный стаж более 10 лет. Анкетирование проходило в онлайн-формате, среди опрошенных респондентов были представители различных субъектов России (Омской, Иркутской и Ивановской областей, города Москвы). Все опрошенные – спортсмены высокой квалификации, регулярно тренирующиеся в настоящий момент и имеющие достижения на международных и Всероссийских соревнованиях.

Соревновательная композиция у спортсменов в спортивной аэробике состоит из целого набора элементов, направленных на динамическую и статическую силу, прыжки и гибкость, а также их «каскадов» (соединений). Высокоинтенсивная нагрузка вызывает физиологические сдвиги в организме и вызывая субъективное ощущение утомления, снижая его работоспособность (рисунок 1).



Рисунок 1 – Период появления субъективного ощущения утомления у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

Большинство опрошенных спортсменов (73%) отмечают появление субъективного ощущения утомления в конце выполнения программы, 27% респондентов определяют наступление утомления уже в середине композиции. И ни один из гимнастов, участвующих в исследовании, не отметил появления у себя чувства утомления непосредственно в начале программы. Данные результаты объясняются тем, что во время выполнения соревновательной композиции происходят функциональные изменения во многих органах и системах, которые ведут к расходу энергии и к уменьшению функциональных резервов организма. В конце программы данные изменения выше, чем в начале, соответственно у спортсменов наблюдается небольшое снижение работоспособности и появления ощущения утомления именно к концу программы.

Нами были проанализированы субъективные признаки проявления ощущения утомления у спортсменов, принимающих участие в исследовании (рисунок 2).

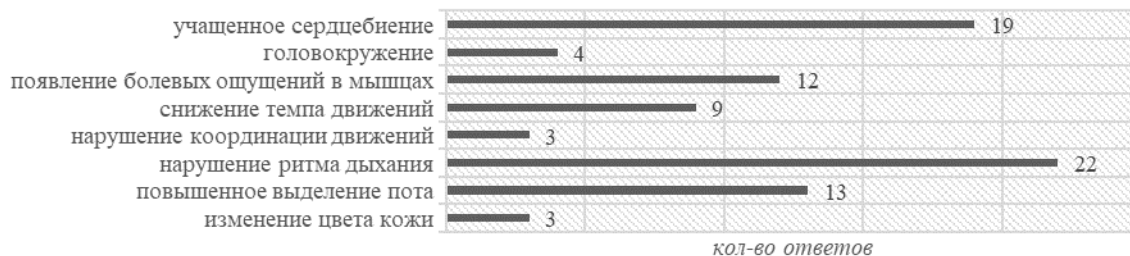


Рисунок 2 – Субъективные признаки утомления у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

Спортсмены высокой квалификации при выполнении соревновательной программы чаще всего замечали изменения в кардио-респираторной системе. Нарушение ритма дыхания отметили 22 чел. (73%), учащенное сердцебиение 19 спортсменов (63%). Высокий процент симптомов утомления у опрошенных спортсменов занимает повышенное потоотделение 43% (13 чел.) и появление болевых ощущений в мышцах отмечают 12 спортсменов (40%); снижение темпа движений в течении исполнения программы отметили 9 спортсменов (30%), а 4 человека (13%) выделили легкое головокружение как признак утомления. Среди субъективных признаков утомления нарушение координации движений и изменение цвета кожи выбрали наименьшее количество гимнастов 3 чел. (10%).

Ощущение утомления воспринимается каждым спортсменом по-разному, влияет на это множество факторов: уровень тренированности спортсмена, развитие отдельных физических качеств, морфофункциональные характеристики гимнаста и многое другое. Однако при уточнении локализации утомления у спортсменов высокой квалификации прослеживается следующая закономерность (рисунок 3).



Рисунок 3 – Локализация утомления у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

Несмотря на множество субъективных признаков утомления, перечисленных ранее, большинство опрошенных гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой, останавливаются на определенной характеристике локализации утомления. Равномерное распределение чувства усталости в мышцах по всему организму отмечают 19 из 30 спортсменов (63%); 5 гимнастов (16%) и 6 спортсменов (20%) выделяют локализацию утомления отдельно только верхних и нижних конечностей соответственно.

Для становления спортивной формы высококвалифицированных гимнастов важно успешное восстановление затраченных ресурсов после высокоинтенсивных нагрузок. Проведен анализ времени восстановления физической работоспособности спортсменов - аэробигов до исходного уровня после выполнения соревновательной композиции (рисунок 4).

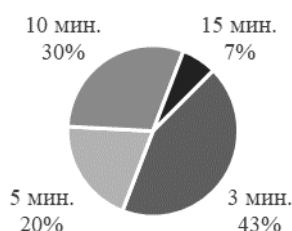


Рисунок 4 – Время восстановления уровня работоспособности до исходного после выполнения соревновательной композиции у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

По данным проведенного опроса 43% респондента (13 чел.) отмечают, что по истечению 3 мин. после нагрузки их уровень работоспособности восстанавливается. Для 30% гимнастов (9 чел.) для полного восстановления необходимо 10 мин. Спортсменов, отмечающих время восстановления до исходного уровня работоспособности 5 мин – 20% (6 чел.). Всего 2 человека (7%) имеют наибольшее значение времени необходимого для восстановления равное, которое по их субъективному ощущению, 15 мин.

Спортсмены, занимающиеся спортивной аэробикой, за одно тренировочное занятие выполняют несколько повторений соревновательных программ. Соответственно, утомление после тренировочного занятия выше, чем после одиночного выполнения программы (рисунок 5).



Рисунок 5 – Оценка самочувствия высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, относительно тренировочного занятия

У 17 чел. (57%) отмечен «отличный» и у 13 чел. (43%) «хороший» исходный уровень самочувствия до начала тренировочного занятия. Однако, вовремя и после него мы видим ухудшение состояний спортсменов. Так «отличное» самочувствие во время тренировки имеет 14 чел. (47%), а после тренировки их количество снижается до 10 гимнастов (33%). Оценку «хорошего» самочувствия на протяжении тренировочного занятия и по его окончании имеют 14 чел. (47% от общего числа). Количество спортсменов, оценивающих свое самочувствие как «удовлетворительное» увеличивается от 2 чел. (7%) во время тренировки до 6 чел. (20%) к концу тренировочного занятия.

Так как утомление, наступающее после целого тренировочного занятия, выражается в более значительных сдвигах, по мнению самих спортсменов, то и время на восстановление после него спортсменам нужно больше (рисунок 6).

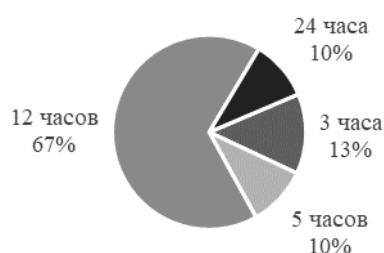


Рисунок 6 – Время восстановления уровня работоспособности до исходного после тренировочного занятия у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

Для полного восстановления физической работоспособности до исходного большинству спортсменов (67%) после тренировочного занятия необходимо 12 часов. Некоторым гимнастам (13%), участвующим в исследовании по их субъективным ощущениям, для полного восстановления нужно всего 3 часа. Другим спортсменам (по 10% в каждой категории) необходимо 5 часов и даже целые сутки для восстановления сил после тренировочного занятия. Для увеличения скорости данного процесса гимнасты используют дополнительные средства восстановления: ванны с расслабляющими маслами, массаж, адаптогены, физиотерапевтические методы [2] и др. (рисунок 7).

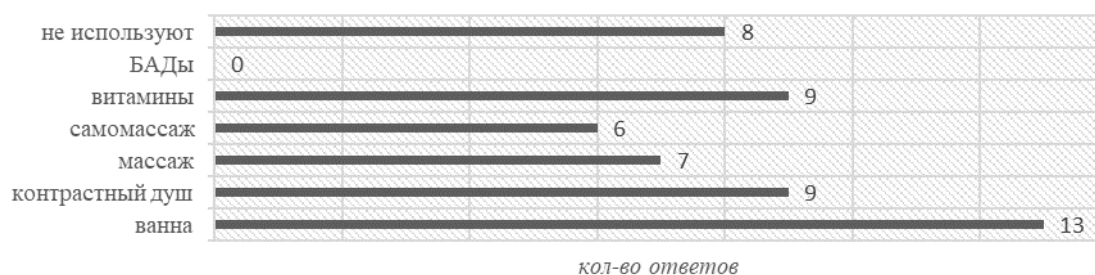


Рисунок 7 – Средства восстановления, используемые высококвалифицированными спортсменами, занимающимися спортивной аэробикой

Самыми популярными ответами среди восстановительных средств, используемыми спортсменами, стали гидропроцедуры (ванна – 13 гимнастов (43% от общего числа опрошенных), контрастный душ – 9 чел. (30%)). Для оптимизации тренировочного процесса также 30% гимнастов (9 чел.) принимают отдельные витамины и витаминные комплексы. По 23% и 20% респондентов (7 чел. и 6 чел.) внедряли в тренировочный процесс массаж и самомассаж как средства восстановления соответственно. В большинстве случаев рациональное использование данных средств позволяет избежать гимнастам негативных

последствий нагрузок, однако при высокоинтенсивных и продолжительных тренировках при подготовке к соревнованиям спортсмены испытывали чувства перенапряжения и переутомления (рисунок 8).



Рисунок 8 – Периодичность ощущения чувства переутомления у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой

В течение годового цикла подготовки 56% спортсменов (17 чел.) не жаловались на ухудшение состояния. Однако, 44% опрошенных (13 чел.) замечали у себя наличие неблагоприятного утомления: перенапряжения и переутомления; из которых 9 чел. отмечали появление данных состояний с периодичностью несколько раз в год, 4 спортсменов с периодичностью один раз за весь годичный цикл тренировок. Появление данного состояния организма спортсменов совпадало с периодами подготовки к наиболее важным соревнованиям сезона и интенсивными тренировками 3 раза в сутки.

**Заключение.** Изучение закономерностей развития утомления и восстановления у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, имеющих высокую спортивную квалификацию при физических нагрузках и позволят углубить методические подходы к оптимизации тренировочного процесса и грамотного планирования различных циклов тренировочных занятий. Выявленные признаки утомления у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой во время напряженной работы в течение длительного времени, могут дать более точную информацию о функциональном состоянии гимнаста и предотвратить негативные эффекты высокоинтенсивной нагрузки и минимизировать процент появления неблагоприятных форм утомления (переутомления, перенапряжения и других), что позволит повысить уровень профессиональной деятельности гимнаста и тренера.

#### **Выводы.**

1. Более 60% испытуемых при выполнении композиции отмечают появление субъективного ощущения утомления, распределяющегося по всему организму в целом, в конце соревновательной программы. Признаками которого являются: нарушение ритма дыхания, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, появление болевых ощущений в мышцах, снижение темпа движений в течении исполнения программы, легкое головокружение, нарушение координации движений и изменение окраски кожных покровов.

2. Для восстановления физической работоспособности до исходного уровня после выполнения программы спортсменам-аэробистам высокой квалификации (73%) необходимо 3 – 10 минут. Для полного восстановления после тренировочного занятия большинству гимнастов (67%) достаточно 12 часов.

3. Неблагоприятные формы утомления (переутомление, перенапряжение) отмечены у 44% спортсменов от одного до нескольких раз в год. Доминирующие признаки неблагоприятных форм утомления у аэробистов высокой квалификации: появление боли в мышцах, упадок сил, локализованные судороги мышц нижних конечностей и легкое головокружение.

#### Список использованных источников

1. Барчуков, И.С. Физиологические показатели тренированности спортсменов: учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 182 с.
2. Бергман, А.Х. Восстановление психической работоспособности квалифицированных спортсменов с использованием комплекса «ALIB RECOVERY

PROGRAM» / А.Х. Бергман, Ю.В. Байковский, Н.Н. Захарьева // Спортивный психолог. – 2021. – №3. – С. 60–66.

3. Борилкевич, В.Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / В.Е. Борилкевич, Н.Н. Кузьмин, А.А. Сомкин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3– С. 44–45.

4. Ворожко, Ю.В. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития / Ю.В. Ворожко, П.М. Арефьева // Физкультурное образование Сибири. – 2017. – № 2. – С. 73–77.

5. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н.Н. Захарьева. – Москва : Физическая культура, 2012. – 284 с.

6. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: учебник для студентов учреждений высшего образования : учебник / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Г.Р. Айзятulloва, Л.В. Пашкова, Т.К. Сахарнова, Р.Г. Тихонов, В.С. Терехин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 192 с.

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ РАВНОВЕСИЙ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Артемяева Жанна Сергеевна*

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «НГУ физической культуры, спорта  
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
janna\_art@mail.ru*

***Аннотация.** В статье раскрывается проблема актуальности разработки оптимальной методики совершенствования комбинированных равновесий в художественной гимнастике. Выявлен характер влияния работы предмета и сложности переходов от позы к позе на качество исполнения комбинированных двигательных действий.*

***Ключевые слова:** комбинированные равновесия, работа предметом, техника исполнения, художественная гимнастика.*

Включение комбинированных равновесий в соревновательные программы гимнасток – одна из тенденций современной художественной гимнастики. Ограничения в количестве исполняемых двигательных действий в составе одного соревновательного упражнения, согласно правилам соревнований, заставляет искать новые пути к повышению технической ценности композиции. В таких условиях комбинированные равновесия решают поставленную задачу за счет соединения в одном двигательном действии сразу нескольких элементов [2]. С другой стороны, неоспоримой является их высокая зрелищность и эстетическая составляющая [3]. Однако, анализ результативности выступлений гимнасток на соревнованиях различного ранга диагностирует частые ошибки в технике исполнения данной структурной группы упражнений художественной гимнастики в сочетании с разнообразными манипуляциями предметом. Недостаточное насыщение комбинированными равновесиями соревновательных программ у высококвалифицированных гимнасток является негативным следствием проблемы низкой технической подготовленности к их исполнению.

Вместе с тем, анализ специальной литературы доказывает отсутствие на сегодняшний день научно-методического подхода к систематизации разнообразных манипуляций предметом по признаку характера их влияния на устойчивость в позах. Недостаточно раскрытой остается и структура техники комбинированных равновесий с точки зрения сложности так называемых «переходов» от одной позы к другой в составе комбинированного двигательного действия [1]. Низкая степень осведомленности по этим теоретико-методологическим вопросам, в свою очередь, затрудняет подбор эффективных средств для повышения качества исполнения равновесий повышенной сложности.

В рамках данного исследования предполагалось, что выявление кинематических и координационных характеристик техники, определяющих высокий уровень исполнения комбинированных равновесий с работой предметом, позволит оптимально подобрать комплексы упражнений для их совершенствования. Следствием их упорядоченного включения в учебно-тренировочный процесс может стать повышение результативности соревновательной деятельности гимнасток на этапе спортивного совершенствования мастерства.

При решении 1-й задачи, направленной на выявление характера влияния различных манипуляций предметом на сохранение устойчивости, был использован метод экспертной оценки исполнения комбинированного равновесия «Панше – боковое равновесие с наклоном» у гимнасток – мастеров спорта (n=10). В качестве контрольных упражнений данный вид комбинированного равновесия выполнялся спортсменками в сочетании с 13 различными видами манипуляций предметом (обруч, мяч, лента, обруч). Качество каждого



контрольного упражнения оценивалось из 1,0 балла максимум. В ходе исследования в процессе статистических попарных сравнений экспертных оценок качества исполнения комбинированных равновесий без предмета и с манипуляциями предметом, установлены 2 группы манипуляций (таблица 1):

1) не оказывающие существенного влияния на сохранение равновесия (нейтральное влияние;  $P > 0,05$ );

2) ухудшающие показатели устойчивости (отрицательное влияние;  $P \leq 0,05$ ).

Таблица 1 – Особенности манипуляций предметом, оказывающие различное влияние на сохранение устойчивости в комбинированном равновесии «Панше - Боковое с наклоном» у высококвалифицированных гимнасток (  $n=10$ )

Характеристики манипуляций предметом	
с нейтральным характером влияния на устойчивость в равновесии	с отрицательным характером влияния на устойчивость в равновесии
Зрительный контроль: наличие	Зрительный контроль: отсутствие
Перемещение предмета: минимальное по амплитуде при взаимодействии звеньев (обеих рук) в переменном движении	Критерий «без помощи рук»
Перемещение предмета: по направлению противоположное смещению центра масс тела	Перемещение предмета: значительное по амплитуде, либо по направлению, совпадающему с направлением смещения центра масс тела
Роль ведущей руки (передача предмета из ведущей руки в неведущую руку)	Перемещение звеньев рабочей руки: значительное (при динамическом броске предмета с ловлей в статическом положении)
Перемещение звеньев рабочей руки: минимально	Ловли предмета в момент перехода из одной позы в другую

Каждый из рассмотренных видов манипуляций с предметом приводит к различной степени нарушений при сохранении устойчивости поз в комбинированном равновесии «Панше - Боковое с наклоном». Наибольшее количество манипуляций, негативно влияющих на качество равновесия, выявлено в упражнениях с мячом и с лентой, наименьшее – в упражнениях с булавами.

Можно утверждать, что пространственные и координационные характеристики техники исполнения комбинированного равновесия зависят от множества факторов: проприоцептивной чувствительности (в условиях отсутствия зрительного контроля), тактильной чувствительности, физических свойств предмета (формы предмета и его размера), пространственных и динамических характеристик манипуляций предметом: направления, амплитуды и траектории перемещения предмета и звеньев руки.

В связи с тем фактом, что у высококвалифицированных гимнасток наблюдается нестабильная техника исполнения как комбинированного равновесия, так и работы предмета, выявлена необходимость в совершенствовании обоих компонентов исполнительского мастерства и разработки комплексов упражнений, повышающих качество исполнения комбинированных равновесий с учетом характера влияния работы предмета.

Вторая задача исследования была направлена на:

- выявление структуры техники исполнения комбинаций поз, степени сложности переходов от одной позы к другой в составе комбинированного двигательного действия, а также ошибок в технике исполнения комбинированных равновесий (по степени отклонений количественных показателей от модельных (эталонных) характеристик);
- определение тех показателей физической подготовленности гимнасток, повышение которых будет способствовать более качественному исполнению комбинированных равновесий с разными видами переходов.

При решении поставленной задачи методом бесконтактного исследования видеоряда движений посредством программы Kinovea проводился анализ кинематических характеристик техники исполнения гимнастками – мастерами спорта следующих комбинированных равновесий:

1. «Нога вперед – пассе – арабеск»,
2. «Нога вперед – нога в сторону – арабеск»,
3. «Нога вперед – поворот на опорной ноге на 180° – арабеск»,
4. «Панше – боковое с наклоном».

Специфика выбранных для исследования контрольных упражнений (КУ) заключалась в различных способах переходов от позы к позе в составе комбинированного двигательного действия.

Анализ техники исполнения комбинированных равновесий показал различную степень ошибки в качестве исполнения, выражающуюся в величине отклонения от модельной амплитуды (таблица 2). Выяснено, что самым сложным по технике исполнения перехода оказалось КУ 2 («нога вперед – нога в сторону – арабеск»). Степень отклонения от модельной амплитуды составляет 39,9<sup>0</sup>. Показатели доказывают, что при переводе свободной ноги по значительной траектории гимнастке не хватает силовых способностей и активной гибкости в тазобедренном суставе свободной ноги для того, чтобы сохранить большую амплитуду перемещения из позы 1 в позу 2.

Менее трудными оказались КУ<sub>3</sub> и КУ<sub>4</sub>. Величина ошибки, выраженная в отклонении от модельного показателя амплитуды, составляет 23,3% и 25,9% соответственно. Этот факт отражен в несовершенной технике перемещения как свободной ноги, так и смены направления туловища.

Наименьшей степенью трудности характеризуется КУ 1 («нога вперед – пассе – арабеск»). Можно предположить, что наличие в структуре техники дополнительной фазы статического положения свободной ноги облегчает задачу по переходу от начальной позы к финальной.

Таблица 2 – Отклонение в фактической амплитуде сгибания в тазобедренном суставе от модельной при исполнении комбинированных равновесий высококвалифицированными гимнастками (в градусах)

Контрольное упражнение	Фазы комбинированного равновесия					$\Delta\varphi_{\text{ср.}}$
	1	2	3	4	5	
КУ 1	7,1±0,5	12,3±1,2	49,2±2,9	19,2±1,6	22,7±1,9	22,1±2,3
КУ 2	8,5±0,9	51,0±3,6	76,8±3,5	35,8±2,1	27,2±1,7	39,9±3,4
КУ 3	9,9±1,0	40,3±2,8	-	17,7±1,4	25,2±2,1	23,3±2,8
КУ 4	19,9±2,3	27,2±1,4	-	-	30,5±2,6	25,9±2,2

Примечание: 1 – поза 1 в комбинированном равновесии; 2, 3, 4 – фазы перехода из позы 1 в позу 2; 5 – поза 2 в комбинированном равновесии.

Таким образом, проведенный анализ техники комбинированных равновесий показал различную степень сложности исполнения переходов от одной позы к другой в составе комбинированного равновесия. В связи с этим при подборе средств технической подготовки следует систематизировать спектр комбинированных равновесий по принципу возрастающей технической сложности переходов от позы к позе. Кроме того, показатель величины отклонения от модельных характеристик амплитуды может, в свою очередь, учитываться в процессе обучения в качестве критерия технической сложности комбинированного равновесия и для контроля уровня освоения двигательного действия.

На основании результатов предварительных исследований разработана экспериментальная методика совершенствования техники выполнения комбинированных равновесий в сочетании с работой предметом на этапе совершенствования спортивного

мастерства. Она предусматривает последовательное выполнение в подготовительном периоде полугодового макроцикла комплексов упражнений сопряженного воздействия, объединенных в два основных блока: развивающей и формирующей направленности.

В ходе обще подготовительного этапа решается задача повышения уровня значимых физических способностей: активной гибкости, силовой выносливости мышц ног и туловища, координационных способностей (в том числе способностей к сохранению равновесия и «чувства предмета»).

На специально-подготовительном этапе ставится задача совершенствования техники исполнения комбинированных равновесий в условиях: а) роста сложности техники переходов от позы к позе и б) учета различного характера работы предметом.

Обобщая выше сказанное, необходимо заключить о возможности целенаправленного совершенствования техники исполнения комбинированных равновесий на этапе спортивного совершенствования мастерства в условиях комплексного учета степени трудности перехода от позы к позе в составе комбинированного двигательного действия, а также характера влияния различной работы предмета на устойчивость в позе. Более детальное исследование эффективности разработанной методики предусмотрено в ходе педагогического эксперимента.

#### Список использованных источников

1. Терехина, Р.Н., Медведева, Е.Н., Супрун, А.А. Обоснование необходимости конкретизации способов освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С.316–320.

2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022–2024 [электронный ресурс] / Международная федерация гимнастики FIG, 2021. URL: [http://rg4u.clan.su/news/2022\\_2024\\_pravila\\_po\\_khudozhestvennoj\\_gimnastike\\_utverzhdenny\\_iskopnitelnym\\_komitetom\\_fizh\\_oficialnym\\_javljaetsja\\_tekst\\_na\\_anglijskom\\_jazyke/2021-09-10-5961](http://rg4u.clan.su/news/2022_2024_pravila_po_khudozhestvennoj_gimnastike_utverzhdenny_iskopnitelnym_komitetom_fizh_oficialnym_javljaetsja_tekst_na_anglijskom_jazyke/2021-09-10-5961) (дата обращения: 01.04.2022).

3. Медведева, Е.Н., Артемьева, Ж.С., Сахарнова, Т.К. Пути совершенствования пластической выразительности соревновательных программ в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Ж.С. Артемьева, Т.К. Сахарнова, Н.П. Ильина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 8 (186). – 2020. – С. 198–203.

## КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Ботяев Валерий Леонидович**

доктор педагогических наук, доцент  
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный  
педагогический университет»  
(г. Сургут, Россия)  
vl\_bot53@mail.ru

**Дронь Юлия Андреевна**

преподаватель  
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный  
педагогический университет»  
(г. Сургут, Россия)  
fluffy86rus@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы контроля и оценки уровня развития координационных способностей у юных спортсменов каратистов. Определяется взаимосвязь и степень влияния координационной подготовленности на процессы технического совершенствования в карате.

**Ключевые слова:** координационные способности, каратэ, техническая подготовленность, группа начальной подготовки.

Каратэ – это динамично развивающийся вид спорта, пользующийся большой популярностью у детей и подростков, вид спорта, который незаслуженно, по нашему мнению, был исключен из программы Олимпийских игр – 2024 г.

Изучая структуру и компоненты соревновательной деятельности в карате можно утверждать, что данный вид спорта изначально предъявляет высокие требования к координационным способностям. Способностям, которые обеспечивают качественное формирование базовых технических умений и навыков выполнения основных элементов каратэ.

Анализ литературных источников показывает, что большинство авторов Белоусова В.А. [2], Вишняков, С.А. [3], Бокин, А.Ю. [1] и др. в своих работах отмечают, что именно к уровню развития координационных способностей в каратэ, необходимо предъявлять самые высокие требования, обосновывая это спецификой соревновательной и тренировочной деятельности в нем. Они также утверждают, что уровень развития координационных способностей напрямую влияет на качество освоения технически сложных упражнений и это влияние, только возрастает на последующих этапах многолетней подготовки.

Проведенный нами анализ федеральных стандартов и учебных программ спортивной подготовки, по виду спорта каратэ, показывает, что в них отсутствуют контрольно-переводные нормативы, оценивающие координационную подготовленность юных спортсменов. Отсутствие таких нормативов не стимулирует тренеров к организации процесса развития и совершенствования координационных способностей, что, в дальнейшем, негативно сказывается на качестве и времени освоения базовых технических элементов. Существует потребность в разработке и обосновании тестовых заданий, позволяющих оценивать уровень развития координационных способностей, на различных этапах многолетней подготовки.

**Цель** нашего исследования определить уровень развития координационных способностей юных спортсменов каратистов и степень влияния выявленных уровней развития, на процессы формирования умений и навыков практического выполнения сложных в координационном отношении упражнений в карате.

## **Методы и организация исследования.**

На первом этапе нашего исследования стояла задача, определить какие из специфических координационных способностей в большей степени определяют координационную подготовленность в каратэ. Проведенное, в этих целях, анкетирование и опрос ведущих специалистов, тренеров, позволило нам выделить основные, доминирующие координационные способности, определяющие, в первую очередь, возможности юного спортсмена осваивать технику каратэ.

К этим способностям относятся:

- Способность к согласованию;
- Кинестетические способности;
- Способность к ориентированию в пространстве;
- Способность к реагированию;
- Темпо-ритмовая способность;
- Способность к равновесию.

Для оценки каждой, из выделенных координационных способностей, были сформированы блоки однородных, гомогенных тестовых заданий, позволяющих объективно оценивать уровень развития той, или иной способности.

Способность к согласованию оценивалась 4-мя тестовыми заданиями:

1. Челночный бег (3\*10);
2. Перешагивание через гимнастическую палку;
3. Разность в результатах прыжка в длину с места, стоя лицом и спиной к направлению движения;
4. Передвижение в упоре лежа сзади;

Кинестетические способности - 2 тестовых задания:

1. Прыжки в глубину, на разметку;
2. Воспроизведение мышечного усилия 50 % от max. результата «кистевой динамометрии»;

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась 3-мя тестовыми заданиями:

1. Маятник бросок – цель;
2. Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой;
3. Прыжки к цели;

Способность к реагированию - 1 тестовое задание:

1. Падающая линейка;

Темпо-ритмовая способность - 1 тестовое задание:

1. Бег по разметкам (обручам)

Способность к равновесию - 2 тестовых задания:

1. Проба Ромберга;
2. Прыжки в позе «Фламинго».

Параллельно с оценкой координационной подготовленности проводилась оценка и технической подготовленности юных спортсменов, которая определялась методом экспертных оценок, где экспертами выступали ведущие специалисты, тренеры высшей категории и спортсмены высокой квалификации. Каждый эксперт (n=5) осуществлял оценку исследуемого объекта по шкале в оценочном интервале – 10 баллов.

Оценивались следующие элементы базовой техники:

- Стойки
- Блоки
- Гяку-цуки
- Кизами-цуки
- Маваши-гери чудан
- Маваши-гери джодан
- Уро-маваши-гери джодан

- Ушеро-гери
- Йоко-гери
- Мае-гери

Исследование проходило на базе МБУ СП СШ «Виктория» г. Сургута. В педагогическом эксперименте участвовали юные спортсмены, занимающиеся каратев группе начальной подготовки, второго года обучения (n-15).

Результаты и их обсуждение. Проведенное педагогическое тестирование, позволило нам определить индивидуальный уровень координационной подготовленности каждого юного спортсмена. Дальнейшая статистическая обработка результатов тестирования позволила определить уровень развития каждой отдельно рассматриваемой специфической координационной способности. Уровень ее развития складывался из результатов отдельных тестовых заданий, которые по специальной шкале переводились в баллы, что позволяло достаточно точно оценивать уровень развития той, или иной координационной способности (таблица 1).

Высокий уровень развития координационных способностей был показан в следующих тестах: «разность в результатах прыжка в длину с места, стоя лицом и спиной вперед», «воспроизведение мышечного усилия 50 % от max. результата в «кистевой динамометрии»», «воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой» и «падающая линейка». Если охарактеризовать уровень развития координационных способностей в целом, то наиболее развитыми являются способность к реагированию и кинестетические способности.

Таблица 1 – Уровень развития координационных способностей юных спортсменов каратистов (n-15)

Координационная способность	Тест	Результат в тесте $X \pm \sigma$	Уровень развития
Способность к согласованию	1	3,20±0,24	Средний
	2	16,57±2,97	Низкий
	3	0,26±0,06	Высокий
	4	8,21±3,22	Низкий
Кинестетические способности	1	6,33±5,42	Средний
	2	1,32±1,21	Высокий
Способность к ориентированию в пространстве	1	5,87±2,59	Средний
	2	1,71±0,90	Высокий
	3	134,07±82,01	Низкий
Способность к реагированию	1	14,31±4,60	Высокий
Темпо-ритмовая способность	1	0,20±0,05	Низкий
Способность к равновесию	1	11,91±8,26	Низкий
	2	6,83±3,43	Средний

Интересный результат получен в тестах, оценивающих способность к равновесию, где спортсмены демонстрируют низкие результаты в тесте оценивающим статическое равновесие – поза Ромберга и достаточно высокие в тесте, оценивающим динамическое равновесие – прыжки в позе «Фламинго». Низкие результаты показаны и в тесте отражающем темпо-ритмовые способности. Все это можно объяснить спецификой каратэ, где равновесие проявляется только в движении и прыжках. А вот темпо-ритмовая способность, по мнению большинства специалистов, будет высоко значимой на последующих этапах подготовки, когда спортсмены будут выполнять целые комбинации движений и ударов, проявляя темпо-ритмовые способности.

Следующим этапом нашего исследования было определение взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей и оценкой технической подготовленности юных спортсменов каратистов групп начальной подготовки. Для определения уровня взаимосвязи был использован ранговый коэффициент корреляции Спирмена (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь результатов оценки координационных способностей с показателями общей технической подготовленности каратистов групп начальной подготовки (n=15)

Координационная способность	Коэффициент корреляции	Уровень связи
Способность к согласованию	0,49	Средняя
Кинестетические способности	0,38	Средняя
Способность к ориентированию в пространстве	0,49	Средняя
Способность к реагированию	0,52	Средняя
Темпо-ритмовая способность	0,27	Слабая
Способность к равновесию	0,40	Средняя

Проведенная статистическая обработка результатов исследования взаимосвязи координационных способностей и технической подготовленности юных спортсменов каратистов, в группах начальной подготовки показала, что уровень взаимосвязи, практически всех исследуемых координационных способностей, находится на среднем, статистически достоверном уровне взаимосвязи, коэффициент корреляции (0,40–0,52). Низкий коэффициент корреляция присутствует только у темпо-ритмовой способности ( $r=0,27$ ).

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что большинство детей пришедших на занятия в секции каратэ, показывают разно уровневые результаты развития координационных способностей. Демонстрируя одновременно как высокие, так и низкие результаты в тестовых заданиях, оценивающих одну и ту же координационную способность. Выявленные взаимосвязи координационных способностей и технической подготовленности юных спортсменов каратистов, только подчеркивают значимость координационной подготовленности. Все это позволило нам, уже на этапе начальной подготовки, ориентировать тренировочный процесс на развитие координационных способностей, определяющих возможности осваивать технику такого вида спорта, как каратэ.

#### Список использованных источников

1. Бокин, А.Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности / А.Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – №12 – С. 198–201.
2. Белоусова, В.А. Формирование координационных способностей у юных каратистов на начальном этапе спортивной подготовки / В.А. Белоусова, Е.С. Иноземцева // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях : сборник научных статей. – Москва : Издательство «Перо», 2021. – С. 48–53.
3. Вишняков, С.А. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки / С.А. Вишняков, Н.Л. Язынина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы V международной научно-практической конференции, Красноярск, 22–23 мая 2015 года / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна. – Красноярск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2015. – С. 24–27.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ АКВАТЛОНА

**Грачев Кирилл Андреевич**

кандидат педагогических наук

ФГКВУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

kirill.grachev@mail.ru

**Зюкин Александр Анатольевич**

кандидат педагогических наук

ФГКВУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

aaz05@yandexl.ru

**Аннотация.** Цель исследования заключалась в изучении влияния гидродинамических факторов акватлона на особенности техники борьбы под водой на глубине при задержке дыхания. Представлены рекомендации по обоснованию техники выполнения новых приемов борьбы под водой как вида спорта.

**Ключевые слова:** борьба под водой, акватлон, техника приёмов.

Борьба в воде – «акватлон» – в переводе с греческого означает «аква» – вода, «атлон» – борьба. Как вид спорта он был создан преподавателем Московского технологического института Островским И.Л.

Цель занятий акватлоном – всестороннее и гармоничное развитие духовных, физических и функциональных качеств человека.

Первым упражнением в соревнованиях по борьбе под водой является ныряние в длину на скорость. Мужчины должны пронырнуть в ластах и в полумаске (очках) 50 м, а юноши – 25 м. По результатам ныряния составляются пары для борьбы под водой.

Второе упражнение. Поединок проводится в квадратной зоне акватории размером 5×5 м на глубине не менее 3,5 м.

Цель поединка – сорвать ленту с ноги соперника и показать ее над водой. Спортсмен, первым показавший ленту над поверхностью воды, считается победителем. Поединок состоит из трех раундов по 30 с каждый с перерывом между раундами не менее 1,5 мин.

Победителем считается спортсмен, набравший наибольшее количество очков.

Борьбу под водой борцы ведут с задержкой дыхания на полном вдохе, в связи с чем тело спортсмена во время поединка обладает положительной плавучестью, т.е. стремится всплыть на поверхность [6]. Поддержание необходимого уровня погружения обеспечивается за счет работы ног в ластах. Это накладывает отпечаток на технику приемов борьбы.

Ноги также являются основным движителем при выполнении переворотов, кувырков, подныриваний и перемещений в воде [7].

Задачами борьбы в акватлоне является перемещение под водой при помощи ласт и выполнение приемов борьбы за овладение сигнальной лентой соперника.

Особенности борьбы под водой.

Результаты биомеханического анализа киносъёмки позволили выявить не только различия кинематических характеристик приемов борьбы, выполняемых на суше и под водой, но и конкретизировать ряд гидростатических и гидродинамических факторов, обуславливающих специфику двигательной деятельности человека в водной среде, к которым относятся [2-4]:

- наличие значительных гидродинамических сил сопротивления, обусловленных повышенной плотностью воды;
- отсутствие твердой опоры;



- воздействие на тело человека топящей и выталкивающей силы;
- резкое угасание инерционных сил, моментов вращения, линейных и угловых скоростей и ускорений;
- низкая эффективность ударно-вращательных движений, которые на суше являются основными.

В отличие от суши, в воде человек обладает значительно большим количеством степеней свободы, в связи с чем крайне затруднено применение болевых приемов на суставы, так как прилагаемые усилия создают вращательное движение вокруг незаблокированного сустава, служащего точкой опоры для всего тела [1, 5].

Работа ластами при сближении и выполнении приема создает внешние силы по отношению к системе тел двух соперников, под воздействием которых система начинает вращаться. Так, при проведении приема «рычаг руки внутрь» соперник может освободиться от захвата переворотом через голову и поставить атакующего в невыгодное для дальнейшей атаки положение.

Анализ особенностей техники выполнения этого приема на суше и под водой позволил не только уточнить наличие в кинематических характеристиках различий, но и определить рекомендации по обоснованию техники выполнения новых приемов. Суть этих рекомендаций состоит в следующем:

а) наиболее оптимальным для ведения борьбы под водой является исходное положение «стоя на плаву» лицом к противнику;

б) для удержания тела в равновесии и в положении, удобном для атаки, руки должны быть повернуты кистями к груди и совместно с работой ласт совершать круговые возвратно-поступательные движения;

в) основным средством выигрыша поединка в воде являются не удары и болевые приемы, а приемы, направленные на срыв цветовой ленты;

г) условия водной среды определяют специфические особенности к координированной работе рук и ног, движения которых в атаке должны быть плавными и иметь наименьший угол движения;

д) модель техники приемов акватлона должна обязательно учитывать использование сил инерции тела соперника в водной среде.

При проведении приемов под водой особая роль отводится правильному положению кистей рук.

Во время сближения с противником кисти совершают возвратно-круговые движения, за счет чего тела удерживаются в равновесии на определенной глубине, при этом большой палец отведен вверх. В таком положении большого пальца обеспечивается максимальное отношение подъемной силы к силе лобового сопротивления. При этом угол движения составляет  $15^\circ$ .

Такое положение рук создает наибольшую опасность для соперника и способствует более быстрому выполнению приема. При этом необходимо учитывать следующее. Сгибание кистей в лучезапястном суставе по направлению к себе создает у соперника обманчивое представление оборонительной позы, поэтому он пытается захватить руку снизу, что создает удобное положение для выполнения атакующих действий.

Кроме того, за счет кругового движения кисти в лучезапястном суставе создается дополнительная гидродинамическая сила, при которой, в зависимости от угла поворота, можно направить движение своего тела в любую сторону и тем самым уйти с линии атаки или зайти сопернику за спину. При таком положении рук можно добиться угла движения, равного  $0^\circ$ , и уменьшить силу сопротивления соперника при попытке сорвать с него цветную ленту.

## Список использованных источников

1. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
2. Лобанов, Ю.Я. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 119–121.
3. Понимасов, О.Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 110–113.
4. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.
5. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127–130.
6. Понимасов, О.Е. Формализованные алгоритмы достижения компактности сложных дидактических проектов (на примере обучения стрельбе с воды из АКМ в сочетании с формированием навыков военно-прикладного плавания) / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 182–186.
7. Рябчук, В. В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В.В. Рябчук, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – № 4 (60). – С. 82–84.

## ФРАКТАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ПЛАТФОРМЕ ESG

*Григорьев Валерий Иванович*

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный  
экономический университет  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
Gr-fines2010@yandex.ru*

***Аннотация.** В статье научно обоснован подход к использованию фрактальных форм физической культуры на методологической платформе ESG. В контексте противодействия факторам социальной турбулентности охарактеризованы модусы, запускающие структурные изменения в развитии дисциплины. Экзистенциальный модус E (environmental) усиливает образовательную направленность дисциплины в овладении парадигмой знаний, форматов подготовки и компетенций ФГОС ВО 3++. Модус S (social) усиливает взаимодействие кафедры физического воспитания, спортивного клуба и студенческого самоуправления для удовлетворения потребностей студентов в двигательной активности и коммуникациях. Модус G (corporate governance) повышает качество учебного процесса благодаря диффузии технологий фрактальной педагогики. Доказана перспективность ESG-проекта в институциональной реконструкции дисциплины в новых реалиях.*

***Ключевые слова:** алертность, волатильность, полином, репаративность, эмерджентность, фрактал.*

Поиск резервных возможностей дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее, дисциплины), рассматриваемых в контексте экзогенного влияния факторов социальной турбулентности на активность, здоровье и творческую самореализацию студентов, задан «Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030». Министр спорта РФ Матыцин О.В. отмечает, что эта задача имплицитно входит в комплекс национальных целей развития Российской Федерации до 2030 года [5]. Ее решение опирается на закономерности социокультурной модели развития дисциплины в границах: здоровьесозидание – капитализация человеческих ресурсов.

Концептуальной предпосылкой предлагаемого подхода является обращение к междисциплинарным теориям: теории систем, диверсификационной типологии, теории ESG. В частности, первичным методологическим базисом выступает теория ESG (экзистенциальность – социальный патернализм – корпоративность), на базе которой регулируется связность норм и стандартов деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и студенческого самоуправления. Отметим, что преодоление кризиса, меняющего позиции данных резидентов, сосредоточено на разработке организационных комбинаций, синтезированных на основе фрактального анализа. Вместе с тем, эффективность включения фрактальной педагогики (активного элемента) в алгоритм управления системой физического воспитания, спорта, рекреации, туризма и фитнеса на платформе ESG, требует проведения специального исследования.

Предполагалось, что онтогенетическая устойчивость дисциплины к факторам социальной турбулентности, формируется на уровне конstellации критериев, норм и стандартов ESG, которые включены в объектно-предметную область настоящего исследования.

**Целью исследования является** достижение динамического роста ценностной рациональности физической культуры посредством фрактальной педагогики на платформе ESG. В рамках исследования поставлены и решены следующие задачи: выделены и проанализированы фрактальные цепочки модусов ESG, формирующие инклюзивную среду физической культуры; синтезирована структура, принципы и компетенции фрактальной

платформы ESG; дана оценка эмерджентности операционного вектора ESG, задающего индивидуальную темпоральность физического развития студентов. Проведенное исследование опирается на междисциплинарные теории систем, синергетики, переходных процессов, фракталов (В.Г. Буданов, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, Б. Мандельброт, И. Пригожин и др.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Концептуальной основой фрактальных принципов ESG, отражающих дихотомию социальной турбулентности и параметров здоровья студентов, стали результаты предиктивной аналитики порталов и интернет-сайтов по использованию средств физической культуры в новых реалиях. Трансграничность дисциплины в точках бифуркации оценивалась с позиции фрактального анализа биометрических параметров здоровья, подготовленности и функционального состояния 240 испытуемых юношей (n=108 чел.) и девушек (n=132 чел.) в возрасте 18–19 лет. Экспертиза резистентности организма к нагрузкам проведена по репликаторам PWC170, МОК, СОК, ЧСС, АД, ИНМ. По динамике параметров зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, SAN оценивалось психомоторное состояние и общая алертность [2, с. 26]. Социометрическая оценка активности сделана по методикам «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) и «Качество жизни» – sf-36 [3]. При обработке данных использованы методы регрессионного и корреляционного анализа по программе STATISTICA 6,0.

Первая задача решалась на фрактальной платформе ESG (лат. fractus – фрагментированный), блокирующей влияние стресс-факторов на здоровье и функциональное состояние студентов. В структуре платформы ESG выделены три связанных модуля: E environmental – S social – G corporate governance, кодифицирующие сингулярность подготовки студентов на основном, подготовительном, специальном медицинских отделениях, обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья [2, с. 27]. В систему кодификации заложены итерации паттернов – бега, гимнастики, ходьбы, плавания, фиксирующих общность и различия самоподобных форм физического воспитания, рекреации, реабилитации, спорта, фитнеса (по В. Mandelbrot, 1975, броуновское движение) [4, с. 37].

На платформе экзистенциального модуля E (environmental) проведена параметрическая регулировка полиномов фрактальной педагогики (тренингов, программ совместной деятельности, методов развивающей кооперации, технологических игр здоровьесозидающей направленности). Нацеленность модуля E на овладение парадигмой знаний, форматов подготовки и компетенций ФГОС ВО 3++ повышает вертикальную мобильность управления, обеспечивает соответствие предметного содержания задач, тезауруса, здоровьесозидающих паттернов. В структуре платформы ESG выделены четыре агрегированных функционала: мобилизационный  $M_e$ -, двигательный  $D_s$ -, регуляторный  $R_s$ - и функциональный  $F_g$ , нацеленных на удовлетворение социально позитивных потребностей телесного развития и творческой самореализации студентов (1).

$$ESG = f(\sum M_e + D_s + R_g + Fg) \quad (1)$$

Следственные положения регрессионного анализа факторов социальной бифуркации и здоровья студентов определяют предикторы психофизического напряжения (–0,537), социальной активности (–0,431) и оценок «удовлетворенность жизнью» 17,2±0,1 баллов (–0,431). Приведенная логика связей образует универсальный фрактал ESG. В данном контексте выделены статистически значимые предикторы, ассоциированные с десинхронизацией функциональных ритмов центральных, двигательных и вегетативных функций. В эту группу включены нижние границы физической активности, работоспособности PWC170 до 13,0-14,2 кгм/мин/кг, объем движений 3,1-4,0 тыс. шагов (1,0-1,1 час) и энерготрат 2505-2610 ккал (–0,622). Это предопределяет дополнение структуры фондов оценочных средств (ФОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ)

контекстными параметрами телесного развития, подготовленности и функционального состояния [2, с. 27].

Опережающая блокировка факторов, вызывающих социальную дезадаптацию, нарушений эмоционально-поведенческой сферы, проведена с помощью мобилизационного регулятора М<sub>е</sub> в компетентностном формате «Физкультура – для всех». В нашем исследовании его функции ассоциированы с коррекцией лимитирующих факторов подготовки, в определении А. Богданова «слабого звена», по критериям нуклеарной плотности фрактальной педагогики. Нуклеарная плотность педагогического воздействия рассчитывалась по интегральному коэффициенту К. Гатева  $K_G^{(n)}$  [1, с. 122] (2).

$$K_G^{(n)} = \sqrt{\frac{\sum_{j=1}^m (\varphi_1^{(j)} - \varphi_0^{(j)})^2}{\sum_{j=1}^m \varphi_1^{(j)2} + \sum_{j=1}^m \varphi_0^{(j)2}}} \quad (2)$$

Предиктором коррекции состояния студентов основного и подготовительного отделений является включение антропных (здоровьесозидательных) технологий в программы Barbell Workout, LB + Stretch, Crossfit. Содержание программ подготовки Discorobics, Dance Latino, Funky Jazz в женских группах ассоциировано с критериями «золотого стандарта» комбинирования контекстных ресурсов (симуляторов, тренингов) фрактальной педагогики. Репрезентативность регулятора М<sub>е</sub> выражена в снижении стохастической волатильности занятий, связанных с прогрессивным стимулированием моторного функционала, постуральных и функциональных преобразований студентов всех отделений. На это указывает результативность алгоритма М<sub>е</sub> в улучшении функционального состояния, обмена веществ и энергетических систем, обнаруженном в повторном тестировании на платформе «Прорыв к телесной гармонии». Выявленные позитивные перемены, связанные с преодолением эмоционального дискомфорта, повышением энергетических ресурсов и физических кондиций, обусловлены мобилизацией резервных возможностей и капитализацией здоровья, образующих новую сущность восходящей эволюции «потока жизни» [2, с. 28].

Решение второй задачи связано с оценкой релевантности регулятора D<sub>е</sub> в нормативной кодификации нарратива «Измени свое тело». Технологически он нацелен на агрегацию дескрипторов силовых кейсов (двигательного состава и структуры движений) «Body & Mind», Barbell Workout, LB + Stretch, Crossfit на уровне «поля трендов» (0,560). По результатам мониторинга эндемических затрат и эргогенных эффектов выявлено усиление корреляционных связей с постуральными сдвигами и физиологической перестройкой, ассоциированное адаптацией к нагрузкам возрастающей мощности (0,473). Устойчивость связей между постуральными перестройками, ростом метаболизирующей массы тела (mmt) с 36,1±0,9% – на 4,7% и снижением жировой массы (gmt) 17,1±0,4% – на 3,1% (p≤0,05) опосредовано скоростью адаптации. Кроме того, отмечено усиление рельефности мускулатуры, гиперплазии мышц в области груди с 86,7±5,1 см – на 5,1%, бедра с 52,2±3,2 см – 5,1%, голени с 32,1±2,1 см – на 4,1% (p≤0,05).

Диверсификация и последующая таксономия развивающихся нагрузок, проведенная в границах закона «необходимого разнообразия» (Р. Эшби), рассматривалась как научная «проекция» на решение прикладных задач подготовки студентов специального медицинского отделения и ОВЗ. Соответственно, целевой контекст занятий скандинавской ходьбой, стретчингом, пробежками и дыхательной гимнастикой выражен в развитии двигательных пределов, телесных кондиций и энергетических ресурсов. Собственно речь идет о синхронизации адаптивных реакций организма на аэробные нагрузки (ПО2 45–50% МПК, ЧСС 130-150 уд/мин.) и нагрузки смешанного диапазона (ПО2 70–75% МПК, ЧСС 170-180

уд/мин.), связанные с улучшением эмоционально-поведенческой сферы, ростом мотивации, физиологического и биоэнергетического функционалов (0,511). Действительно, эффекты диверсификации подготовки подтверждаются усилением потенциально связанных параметров скоростно-силового потенциала студентов: увеличением количества сгибаний рук в упоре лежа на  $15,2 \pm 0,1\%$  ( $p \leq 0,05$ ), параметров становой тяги на  $12,1 \pm 0,1\%$  ( $p \leq 0,05$ ), кистевой динамометрии  $D_{max}$  на  $14,0 \pm 0,1\%$  ( $p \leq 0,05$ ), количества подтягиваний из виса на перекладине с  $8,0 \pm 1,1$  раз – на  $14\%$  ( $p \leq 0,05$ ), результатов в беге на 100 м – на  $13,5 \pm 0,3\%$  ( $p \leq 0,05$ ), в прыжках в длину с места с  $156,0 \pm 7,1$  см – на  $10,2\%$  ( $p \leq 0,05$ ).

*Социальный модус S (social)* носит диалектически адекватный характер в кросс-отраслевой трансформации физического воспитания, университетского спорта, профессионально-прикладной, адаптивной физкультуры и фитнеса в пределах ценностной рациональности дисциплины. Реплицирует нарратив социальной ответственности вуза за результативное использование ресурсов кафедры физического воспитания – спортивного клуба – студенческого самоуправления, контекстные объекту исследования. Регулятор  $R_s$  встроен в модели личностного развития, жизненности и бытийности, ориентированные на защиту здоровья студентов. Инструментально он ориентирован на квантификацию целей и стандартов витальности при диффузии ресурсов физического воспитания, спорта, профессионально- и военно-прикладной подготовки, реабилитационной- и адаптивной физической культуры, физической рекреации, фитнеса и туризма. Снижение стохастичности менеджмента достигается благодаря сочетанию разных кодовых систем, характеризующих фрактальность соматического развития, регуляцию физиологических и биоэнергетических перестроек. Включение ресурсов фрактальной педагогики в прекоконструкты Discorobics, Dance Latino, Funky Jazz, Пилатес обеспечивает рост алертности, самооценок и адаптивных резервов студенток основного и подготовительного отделений. Научный интерес представляет автокатализ функциональных перестроек у испытуемых этих групп, выраженный в корреляциях между параметрами координационных способностей, гибкости, результатов в беге на 100 м с  $17,1 \pm 0,3$  с – на  $8,1\%$  ( $p \leq 0,05$ ), в поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой с  $27,5 \pm 3,6$  раз – на  $7,5\%$  ( $p \leq 0,05$ ).

Решение третьей задачи связано с реализацией функций  $G$  (corporate governance) по регулированию нуклеарной плотности физической культуры на платформе ESG методами фрактальной педагогики. Интроспекции регулятора сосредоточены на кросскультурную интеграцию ресурсов кафедры физического воспитания, спортивного клуба и студенческого самоуправления для повышения интерактивности и доступа к информационным ресурсам. Рост качества управления  $F_g$  достигается за счет перераспределения синергетически связанных ресурсов фрактальной педагогики (паттерн Beat Saber), создающего новые конфигурации эндогенных стимулов в границах экстремума активности студентов. Ресурсы регулятора  $F_g$  задают матрицу координат генетического и фенотипического полиморфизма, в рамках которой возможна регуляция воспроизводства человеческого потенциала. Заметим, что регулятор чувствителен к адаптационным перестройкам организма студентов в точках авторегуляторного формообразования. К примеру, на кейсе «лестница достижений» реализуются возможности в достижении планируемых комбинаторных перестроек моторики и функционального состояния благодаря конвергенции методов проблемного, развивающего и проектного обучения. На это указывают положительная корреляция между параметрами респираторной и кардиальной систем ( $ЧСС_{max}$ , лёгочной вентиляции, фазовой структуры систолической части кардиоцикла) и переменными алертности и работоспособности студентов (0,502).

**Результаты** проведенного исследования доказывают эффективность трансформации дисциплины на фрактальной ESG-платформе. В этой перезагрузке закодирован вектор интеллектуализации физической культуры, снижение волатильности управления человеческими ресурсами. Управление качеством подготовки на основе регуляции самоподобных процессов фрактальной ESG-платформы позволяет выйти на новую траекторию развития дисциплины в условиях социальной турбулентности.

Междисциплинарный характер фрактальной ESG-платформы формирует инновационную траекторию и базовые доминанты развития физической культуры.

#### Список использованных источников

1. Гатев, К. Статистическая оценка различий между структурами совокупности / К. Гатев // Теоретические и методологические проблемы статистики. – Москва : Статистика, 1989. – 160 с.
2. Григорьев, В.И. Фрактальная структура ESG-компетенций по использованию средств физической культуры и спорта в борьбе с пандемийным напряжением / В.И. Григорьев, Е.Г. Вахнина, Н.Н. Сазонова, Е.С. Новикова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С. 26-28.
3. Индекс жизненного стиля. Life Style Index, LSI. – URL : <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diagnostiki-mekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity> (дата обращения: 20.03.2022).
4. Мандельброт, Б. Фрактальная геометрия природы / Б. Мандельброт. – Москва : Институт компьютерных исследований, 2002. – 160 с.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. – URL : <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 20.03.2022).

## ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

**Жевлаков Евгений Геннадьевич**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Фарбей Вадим Валерьевич**

доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Фарбей Валерий Владимирович**

кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
djonu-zoo@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние дыхательных упражнений на показатели стрельбы квалифицированных биатлонистов с учетом различных типов соревновательной подготовленности. Обосновывается необходимость применения биатлонистами в тренировочном процессе дыхательных упражнений способствующих росту показателей стрельбы в условиях соревнований.

**Ключевые слова:** упражнения на дыхание, стрелковая подготовленность биатлонистов,

**Введение.** Современный биатлон предъявляет к квалифицированным спортсменам повышенные требования к успешности ведения стрельбы на огневых рубежах. Навык согласования ритма дыхания и двигательных действий на огневом рубеже во время стрельбы, на фоне высоких физических нагрузок, требует постоянного совершенствования от биатлонистов для обеспечения роста спортивных результатов [1, 3, 5, 7, 8, 9].

В современной науке в области физической культуры и спорта есть данные о применении отдельных дыхательных упражнений спортсменов различного уровня в различных видах спорта [1, 3, 4, 5, 6, 10]. Однако научно обоснованные сведения, о применении дыхательных упражнений в тренировочном процессе биатлонистами различных типов соревновательной подготовленности в современной литературе, встречается довольно редко [2, 9, 10, 11].

### **Методика исследования.**

Нами предполагалось, что повышение результативности стрелковой подготовленности у биатлонистов различного типа, следует осуществлять с применением дыхательных упражнений при согласовании дыхательных ритмов и двигательных действий биатлонистов во время подхода к огневому рубежу во время выполнения стрелковых упражнений на рубеже. Это позволит повысить скорострельность и качество стрельбы при больших функциональных сдвигах.

Целью исследования. Проверить эффективность применения дыхательных упражнений их влияние на различные показатели стрельбы биатлонистов с различным типом соревновательной подготовленности.

Задача исследования. Определить влияние дыхательных упражнений при нагрузках различной интенсивности, на качество стрельбы биатлонистов различного типа соревновательной подготовленности.

В эксперименте приняли участие 26 квалифицированных биатлонистов со Сборной РГПУ им. А. И. Герцена, СДЮШОР Выборгского района Санкт-Петербурга ШВСМ по ЗВС и УОР 2. Спортсмены были разделены в соответствии с типами соревновательной



подготовленности на три экспериментальные группы (ЭГ): 9 спортсменов «универсального» типа; 9 спортсменов «гонщики»; 8 спортсменов «стрелки». В экспериментальной программе, по которой тренировались биатлонисты применялись комплексы дыхательных упражнений (КДУ): КДУ № 1 – упражнение выполнялось в спокойном состоянии, № 2- упражнение выполнялось с задержкой дыхания, № 3- дыхание силой, упражнение выполнялось стоя, № 4- лежа, с наведением мушки на цель, № 5- стоя на повышенной и подвижной опоре, № 6 – стоя перед зеркалом с оружием, № 7- дыхательная «заминка» выполнялась в различных положениях(дыхательные упражнения релаксационного характера). В трех ЭГ проводилась апробация КДУ во время нагрузок различной интенсивности у «универсалов», «стрелков» и «гонщиков». Контрольная группа (КГ) тренировалась, используя общепринятую методику.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В результате экспериментальной проверки применения КДУ во время стрелковых тренировок с нагрузкой различной интенсивности выявлено, что у биатлонистов различных типов соревновательной подготовленности произошел прирост в результатах стрельбы. Также установлено различное влияние КДУ и на качество стрельбы у биатлонистов различных соревновательных типов. Большее положительное влияние на спортсменов «стрелков» оказали КДУ: № 3 и 5; на «гонщиков» – № 4; на «универсалов» – № 4 и 6.

Учитывая этот факт, мы разработали три варианта регламентированных режима дыхания (РРД), на основе наиболее эффективных КДУ включающих дыхательные упражнения разнонаправленного действия, которые биатлонисты применяли во время подхода к огневому рубежу.

Первый вариант состоял из трех форсированных вдохов и выдохов, трех циклов спокойного дыхания четырех глубоких вдохов и выдохов силой, завершаясь спокойным дыханием.

Второй из трех форсированных вдохов и медленных выдохов, далее трех 3 циклов спокойного дыхания, потом четырех медленных глубоких вдохов и громких форсированных выдохов, завершаясь спокойным дыханием.

Третий из трех медленных и глубоких вдохов и выдохов, далее трех циклов спокойного дыхания, затем четырех медленных глубоких вдохов и форсированных выдохов, в заключение спокойное дыхание.

Дыхательные упражнения, апробировались в контрольных стрелковых тестах различных зонах интенсивности, в группах «универсалов», «гонщиков» и «стрелков». Фиксация результатов осуществлялась с использованием тренажеров: лыжных; стрелковых; на координацию; тредбана; велоэргометра.

Применение дыхательных упражнений на подходе к огневому рубежу и во время стрельбы выявило достоверный прирост в показателях стрельбы лежа и стоя при различных функциональных сдвигах: КДУ 1 у стрелков на 6,1%; КДУ 2 у универсалов на 5,7%; КДУ 3 у гонщиков на 5,4% ( $P < 0,05$ ). В других исследуемых показателях изменений не выявлено ( $P > 0,05$ ).

На основе полученного в результате исследования материала для повышения результатов стрельбы биатлонистами, нами было предложено применять эффективные дыхательные упражнения в условиях тренировочных занятий и соревнований, с учетом типа соревновательной подготовленности биатлонистов: стрелкам КДУ-1; универсалам КДУ -2; гонщикам КДУ- 3.

В результате экспериментальной проверки, выявлено влияние КДУ на стрельбу биатлонистов различных типов соревновательной подготовленности. Выявлен достоверный прирост на показатели качества стрельбы при ЧСС 130-140 уд/мин, у: универсалов КДУ- 3 из положений лежа, - 2 лежа и стоя; гонщиков - 1 - лежа, -2 - стоя, - 3 -лежа и стоя; стрелков КДУ - 1 и 3 стрельба лежа и стоя, ( $P < 0,05$ ).

При интенсивности нагрузки ЧСС 150-160 уд/мин прирост показателей качества стрельбы составил у: универсалов - 3 из положений лежа, -2- лежа и стоя; гонщиков КДУ - 2 - стоя, - 3 - лежа и стоя; стрелков КДУ - 1 лежа и стоя, - 3 лежа, ( $P < 0,05$ ).

При интенсивности нагрузки ЧСС 170-180 уд/мин прирост в качестве стрельбы составил у: универсалов - 2- лежа и стоя; гонщиков КДУ - 3 -лежа и стоя; стрелков КДУ - 1 лежа и стоя, - 3 лежа, ( $P < 0,05$ ).

Применение КДУ в стрельбе при функциональных сдвигах различной интенсивности и дальнейший анализ выявил, что прирост показателей стрельбы из положений лежа и стоя в различных режимах интенсивности, происходит в группе стрелков после применения КДУ - 1 на 6,1%; в группе универсалов КДУ - 3 из положения лежа на 4,1 %; КДУ - 2 на 5,7%; в группе гонщиков - КДУ - 3 на 4,4 %, при ( $P < 0,05$ ).

**Выводы.** Применение квалифицированными биатлонистами в тренировочном процессе упражнений на дыхание во время стрельбы с нагрузками различной интенсивности, позволило выявить, влияние регламентированных режимов дыхания на различные типы соревновательной подготовленности.

Существенное влияние КДУ на результативность стрельбы биатлонистов выявлено во всех режимах интенсивности у: универсалов - 2; гонщиков № 3; стрелков - 1 и 3. Повышение эффективности стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом типа соревновательной подготовленности произошло за счет применения в тренировочном процессе специально подобранных КДУ.

#### Список использованных источников

1. Дунаев, К.С. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в тренажерном зале с использованием дыхательных технологий, технических средств обучения и ритмоструктурных комплексов / К.С. Дунаев, В.В. Фарбей, Е.Г. Жевлаков // Современные концепции научных исследований : сборник научных работ Евразийский союз ученых : XI международная научно-практическая конференция, часть 9 педагогические науки, Москва, 27-30 декабря 2014 года. – Москва : [б.и.], 2014. - С. 54–59.
2. Жевлаков, Е.Г. Применение дыхательных технологий с учетом типа соревновательной подготовленности / Е.Г. Жевлаков, В.В. Фарбей // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития : материалы межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. – С. 203–206.
3. Зрыбнев, Н.А. Особенности дыхания биатлониста во время лыжной гонки и стрельбы / Н.А. Зрыбнев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2015. – № 3 (121) – С. 39-42.
4. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлов Андрей Сергеевич. – Санкт-Петербург, 2008. – 23 с.
5. Мурашко, Е.В. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Е.В. Мурашко, К.С. Дунаев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105) – С. 110-113.
6. Милодан, В.А. Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.0.04 / Милодан Виктор Андреевич. – Санкт-Петербург, 2008. – 23 с.
7. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 50–53.
8. Фарбей, В.В. Формирование типа соревновательной подготовленности лыжников-многоборцев на этапах становления спортивного мастерства / В.В. Фарбей // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85) – С. 180-184.
9. Фарбей, В.В. Влияние дыхательных технологий на увеличение работоспособности в биатлоне : монография / В.В.Фарбей, Е.Г. Жевлаков. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. –171 с.

10. Чёмов, В.В. Методологические и технологические основы интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировке квалифицированных легкоатлетов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Чёмов Владимир Васильевич. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 48 с.
11. Чуев, В.А. Гипоксические и релаксационные средства тренировочных воздействий в подготовке футболисток : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чуев Виктор Андреевич. – Санкт-Петербург, 2004. – 157 с.

## СТРУКТУРИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОРНО-БЕГОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГОРНОГО БЕГА

*Кирьянова Людмила Александровна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
Северо-Западный институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «РАНХиГС»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ludasport@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлена динамика распределения общего объема тренировочной нагрузки в годичном макроцикле спортсменов горного бега. В ходе исследования был проведен анализ распределения тренировочной нагрузки посредством подготовки и показаны различия в соотношении применяемых средств в течение годичного макроцикла спортсменов горного бега.

**Ключевые слова:** спортсмены горного бега, годичный макроцикл, распределение нагрузок.

Противоречие между постоянно возрастающими требованиями к мобилизации функциональных резервов спортсменов горного бега в условиях изменения программ соревнований и расширения соревновательной практики и ресурсами физического потенциала спортсменов [3]. В настоящее время в связи с модернизацией требований соревновательной деятельности изменились взгляды специалистов на распределение физических нагрузок спортсменов горного бега в годичном макроцикле [1, 5]. В связи с чем недостаточность, а в некоторых вопросах и разноречивый характер рекомендаций, определяют актуальность избранной темы исследования [6, 7].

**Цель исследования** – проанализировать распределение тренировочных нагрузок спортсменов горного бега в годичном макроцикле тренировочного процесса.

**Задачи исследования:**

- проанализировать объемы распределения тренировочных нагрузок в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- изучить структуру распределения тренировочных нагрузок в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исследование проводилось в период на базе Специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по легкой атлетике им. В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург). Фрактальный анализ тренировочных нагрузок проводился на основе исследования эффективности преодоления подъемов спортсменами горного бега и включал оценку эргометрических характеристик (времени, затраченного на преодоление подъема; длины шага; количества беговых шагов; скорости передвижения) и функциональных показателей – частоты пульса, артериального давления, показателя качества реакции и среднего динамического давление [2, 4].

Для оценки эффективности преодоления подъемов был выбран подъем, длина которого составила 100 метров, угол 30°, с перепадом высот между стартом и финишем – 50 м. Тестирование проводилось в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах годичного макроцикла. При проведении исследований температура воздуха составляла 20-22° С.

В итоге фрактального анализа выделено 8 точек роста, распределенных в двух кластерах роста спортивной формы.

В таблице 1 представлена динамика общего объема тренировочной нагрузки в подъем в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе начальной подготовки, тренировочного этапа первого и второго года обучения, тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Таблица 1 – Динамика общего объема тренировочной нагрузки в годичном макроцикле спортсменов горного бега

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Объём нагрузки	40	48	52	54	61	68	72	48	-	40	40	42

Данные таблицы свидетельствуют, что у спортсменов горного бега наибольший объем тренировочной нагрузки приходится на начало (апрель) и конец подготовительного периода (июнь-июль). С самого начала подготовительного периода спортсменов горного бега фиксируются максимальные объемы физической нагрузки, в большей степени низкой интенсивности. Второй пик концентрации объемов физической нагрузки приходится на период втягивания: сентябрь-октябрь, в зависимости от сроков проведения основных стартов сезона.

В соревновательном периоде объем физической нагрузки снижается практически на 40%. Соответственно, в этот период увеличивается интенсивность горных нагрузок.

Динамика эргометрических и функциональных показателей горно-беговой подготовленности на разных этапах годичного цикла тренировки представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Эргометрические и функциональные показатели горно-беговой подготовленности на разных этапах годичного цикла тренировки

Показатель	Этапы		
	Подготовительный	Предсоревноват.	Соревновательный
Скорость бега, м/с	2,5±0,20	2,7±0,18	3,0±0,15
Количество беговых шагов	60,8±1,3	61,5± 1,6	58,5±1,4
Длина шага, см	184,9±3,3	190,5±5,4	199,5±4,8
Время преодоления подъема, с	42,1±0,4	40,6±0,6	36,4±0,8
Систолическое давление, мм рт.ст.	42,9±2,5	46,7±2,7	48,7±2,3
Реактивность, усл.ед.	0,48±0,04	0,64±0,04	0,87±0,04
Изменение сист. давления, мм рт.ст.	24,6±2,9	15,8±1,6	12,9±1,7
Анаэробно-аэробная производительность, ккал/мин	78,6±5,4	82,6±6,9	88,4±7,8

У спортсменов горного бега в ходе исследования было выявлено достоверное снижение времени преодоления подъема. В динамике наблюдений данный показатель в среднем сократился на 5,8 с, что свидетельствует о повышении функциональных возможностей организма спортсменов в соревновательном периоде.

Также наблюдалось уменьшение количества и увеличение длины шагов при подъеме. В соревновательном периоде среднее количество шагов при преодолении подъема составило 58,5±1,6 шагов, в сравнение с подготовительным периодом сокращение составило 11 %. Длина шага в среднем увеличилась на 18,6±1,2 см или на 15,4 % ( $p<0,05$ ).

В динамике наблюдений отмечалось увеличение скорости преодоления подъёма. От подготовительного к соревновательному периоду скорость увеличилась на 0,45±0,04 м/с. Прирост составил 12,8 % ( $p<0,05$ ).

Функциональное состояние организма спортсменов горного бега также характеризовалось существенными изменениями. Показатель реактивности достоверно повысился от 0,48 до 0,87 усл. ед. ( $p<0,05$ ), что свидетельствовало об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов горного бега. Разница между показателями систолического давления после нагрузки и в покое достоверно

снизилась, что отражало способность сердечно-сосудистой системы поддерживать стабильное артериальное давление.

Показатель пульсового давления на этапах тренировочного цикла имел тенденцию к увеличению, а частоты сердечных сокращений до и после преодоления подъема – к снижению. Выявленные изменения свидетельствуют о развитии эффекта экономизации функций со стороны системы кровообращения в ответ на физическую нагрузку.

Показатель анаэробно-аэробной мощности спортсменов горного бега в процессе соревновательного периода также достоверно увеличился. В динамике наблюдений прирост составил 16,8 % ( $p < 0,05$ ).

Были выявлены корреляционные взаимосвязи между эргометрическими и функциональными показателями. Обнаружена прямая зависимость: между количеством шагов, проделанных при преодолении подъема, и временем преодоления подъема (0,685), длиной шага и скоростью преодоления подъема (0,554), временем преодоления подъема и частотой сердечных сокращений (563). Между частотой сердечных сокращений и скоростью преодоления подъема обнаружена обратная взаимосвязь (-578).

Таким образом, эргометрические показатели спортсменов горного бега на разных этапах подготовки существенно различались. В соревновательном периоде преодоление подъема характеризовалось достоверным увеличением скорости передвижения, средней длины бегового шага и существенным снижением времени преодоления подъема, а также количества беговых шагов в сравнении с предсоревновательным периодом.

Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы в соревновательном периоде характеризовались достоверным повышением показателя качества реакции и нормализацией среднего динамического давления, что свидетельствовало об улучшении функционального состояния системы кровообращения спортсменов горного бега.

В практике тренировочного процесса для оценки уровня подготовленности спортсменов горного бега в преодолении подъемов целесообразно использование методики повышения анаэробно-аэробной производительности. В тренировке спортсменов горного бега необходимо уделять внимание таким показателям, как частота беговых шагов в процессе преодоления подъема и длина шага. Корреляционный анализ позволяет утверждать, что со снижением частоты беговых шагов и увеличением длины бегового шага сокращается время преодоления подъема.

#### Список использованных источников

1. Колесников, Н.В. Использование бега в программе по физической культуре студентов / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, А.В. Масленников // Легкая атлетика (кафедра теории и методики легкой атлетики – 85 лет): сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург : НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 232–236.
2. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303–307.
3. Понимасов, О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.
4. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.
5. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127–130.

6. Понимасов, О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 186–189.

7. Рябчук, В.В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В.В. Рябчук, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – № 4 (60). – С. 82–84.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Колесников Николай Васильевич**  
кандидат педагогических наук, профессор  
Северо-Западный институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «РАНХиГС»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
**Морозова Лада Владимировна**  
кандидат педагогических наук  
Северо-Западный институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «РАНХиГС»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
kolesnikov.n@mail.ru

**Аннотация.** В исследовании представлена динамика общего объёма нагрузки в годичном макроцикле тренировочного процесса юных легкоатлетов. В ходе исследования выполнен сравнительный анализ распределения нагрузок в годичном цикле тренировки юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки и начальной специализации.

**Ключевые слова:** юные легкоатлеты, годичный макроцикл, динамика нагрузки.

Ресурсная база спортивных достижений юных легкоатлетов, связанная с рационализацией тренировочных задач, основывается на эффективности построения тренировочного процесса спортсменов. Структурная сегментация тренировочных нагрузок является одним из основных компонентов управления предсоревновательной подготовкой юных легкоатлетов на ранних этапах подготовки к достижению спортивно-технического мастерства и результатов [5, 6]. Предполагалось, что структурная сегментация тренировочных нагрузок на основе распределения средств общей и специальной физической подготовки повысит уровень спортивных достижений.

Эффективное построение спортивной тренировки предусматривает синтез операционных акцентов на управлении резонансами адаптации юных легкоатлетов к тренировочным нагрузкам на этапе базовой подготовки и предварительной специализации [2, 3].

**Цель исследования** – выявить репрезентативные индикаторы и соотношение нагрузок различной направленности, обуславливающие высокий уровень спортивных результатов юных легкоатлетов.

В задачи исследования входило изучение параметров тренировочных нагрузок и их распределение в годичном макроцикле подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивного совершенствования; определение структуры тренировочных нагрузок юных легкоатлетов в годичном макроцикле спортивной тренировки.

Исследование проводилось в спортивных сезонах 2019-2021 г.г. на базе Специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по легкой атлетике им. В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург). Анализ тренировочных нагрузок проводился на основе изучения журналов тренировочного процесса и тренировочных планов тренеров по легкой атлетике.

Исследовательская платформа решения задач основывалась на изучении структуры нагрузочных воздействий и роста физических кондиций спортсменов-легкоатлетов на ранних этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Исследование динамики распределения общего объёма тренировочной нагрузки в годичном макроцикле юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки и этапе начальной специализации не выявило критических отличий в объёме тренировочных часов



на протяжении подготовительного и соревновательного периодов. Общий объём нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах составляет 18-20 часов. Исключение составляют апрель и май, когда тренировочные объёмы достигают наибольших значений до 25 часов. Среднее значение среднеквадратичного стандартного отклонения общего количества тренировочных часов по месяцам подготовительного периода составило 2,8 часа. Общий объём тренировочной нагрузки и соревнований в годичном макроцикле юных спортсменов-легкоатлетов на базовом этапе подготовки составил 248 ч.

Рассматриваемая структуризация тренировочного процесса, определяющая логику подготовки спортсменов-легкоатлетов, выделяет конкретные этапы подготовки. Ознакомление с техникой и развитие базовых и профилирующих качеств спортсменов протекает сопряженно [1, 4]. Дозировка и соотношение видов нагрузок зависит от степени обучаемости и начального уровня двигательного потенциала юных спортсменов.

Общий объём физической нагрузки юных легкоатлетов 1-2 года тренировки на базовом этапе подготовки имеет бюджет 450 часов в год. Этот же показатель тренировочного процесса спортсменов более двух лет тренировки составляет 530 часов.

Динамика и структура объёмов тренировочной нагрузки имеет практически идентичную тенденцию с повышением объёмов тренировочных нагрузок на протяжении подготовительного периода: с 34 до 45 часов на этапе предварительной подготовки и с 40 до 55 часов на этапе начальной специализации.

В декабре объём тренировочной нагрузки снижается на 17,5% на этапе предварительной подготовки и на 18,5% на этапе начальной специализации.

С наступлением летнего периода объём тренировочной нагрузки возрастает в мае до 45-48 часов на этапе предварительной подготовки и до 55-58 часов на этапе начальной специализации. Это совпадает с периодом втягивания. Июньский и июльский мезоциклы выпадают на соревновательный период, объём тренировочной нагрузки стабилизируется и составляет в среднем на этапе предварительной подготовки 38-40 часов, на этапе начальной специализации – 40-42 часа.

Динамика тренировочной нагрузки по мезоциклам и её общий объём в годовом макроцикле на этапе предварительной подготовки и начальной специализации соответствует нормативами методических документов по лёгкой атлетике (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение физических нагрузок и тренировочных средств в годичном цикле тренировки юных легкоатлетов

Средства тренировки	Этапы подготовки	
	Предварительной подготовки	Начальной специализации
Общеразвивающие упражнения	12,5	12,0
Специальные упражнения	5,0	6,2
Общая физическая тренировка циклического характера	23,0	24,5
Специальная циклическая тренировка	30,0	38,0
Кроссовая подготовка	2,5	4,2
Спортивные игры	12,0	7,8

Распределение тренировочных нагрузок в процессе тренировки осуществлялось по принципу специфичности и биомеханического соответствия основному соревновательному упражнению. В среднем удельный вес средств ОФП в годовом макроцикле составляет 54% на этапе предварительной подготовки и 46% – на этапе начальной специализации. Соотношение физических нагрузок общей и специальной направленности в годичном макроцикле тренировочного процесса на базовом этапе подготовки составляет 48% к 52%; в процессе начальной специализации – 46% к 54%. Объём специальных нагрузок спортсменов возрастает, в большей степени, за счет увеличения объёмов специальной физической нагрузки циклического характера.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что тренировочный функционал на базовом этапе подготовки основывается на системно-целевом подходе к периодизации тренировочного процесса с сопряжённым развитием общих и специальных качеств юных легкоатлетов.

Таким образом, объём тренировочной нагрузки и её распределение по видам тренировки спортсменов в процессе предварительной подготовки и начальной специализации соответствует нормативам методических документов по лёгкой атлетике.

На различных этапах спортивной подготовки отмечено применение нагрузок общей и специальной физической подготовки, их соотношение меняется в зависимости от целевой направленности этапа многолетнего спортивного совершенствования спортсменов. При переходе от этапа предварительной подготовки к начальной специализации доля нагрузок общей физической подготовки уменьшается, специальные нагрузки увеличиваются.

Тренировочный функционал юных легкоатлетов на ранних этапах спортивного совершенствования базируется на системно-целевом подходе к периодизации спортивной тренировки с сопряжённым развитием общих и специальных качеств юных легкоатлетов.

#### Список использованных источников

1. Колесников, Н.В. Использование бега в программе по физической культуре студентов / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, А.В. Масленников // Легкая атлетика (кафедра теории и методики легкой атлетики – 85 лет): сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург : НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 232–236.
2. Колесников, Н.В. Особенности физической подготовки спортсменов высокой квалификации в скоростно-силовых видах спорта: взгляд легкоатлета / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, Ю.В. Яковлев, К. Хмелевский // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10. – № 5 (42). – С. 82–87.
3. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
4. Лобанов, Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219–222.
5. Понимасов, О.Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 110–113.
6. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127–130.
7. Понимасов, О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Ложкин Валерий Аркадьевич*  
кандидат педагогических наук, профессор  
ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»  
(г. Пушкин, Россия)

*Ложкина Галина Владимировна*  
учитель русского языка и литературы  
(г. Петергоф, Россия)  
lozhkin.v@gmail.com

**Аннотация.** Проблема терминологии физической культуры по-прежнему остаётся дискуссионной, вызванной многообразием существующих точек зрения. В работе предпринята попытка выделить некоторые особенности понятийного аппарата физической культуры, которые позволят отделить их от других лексических единиц языка.

*\*далее: примечания\* и примеры, в т.ч. (в скобках) выделены шрифтом.*

**Ключевые слова:** термин, аббревиатура, определение, общая и специальная терминологии, типовая взаимосвязь терминов.

«Говорят, что о терминах не спорят – о них договариваются. Это справедливо, если договоренность достигается на профессионально-компетентной основе без ущерба для точности терминологии» [8, с.23].

«В теории и практике физической культуры понятийно-терминологическая проблематика с полным основанием рассматривается не только в числе наиболее актуальных, но и одной из первостепенных, требующих своего неотложного решения» [7, с. 3]. Однако с «позиций современной логики и методологии науки можно говорить о кризисе понятийного аппарата наук о физической культуре и спорте». [12, с. 59.]. Поэтому «даже лёгкое касание проблемы терминологии физической культуры свидетельствует о необходимости проведения глубоких исследований, которые позволили бы унифицировать её понятийный аппарат» [3]. А для «теории физической культуры, как, впрочем, и для любой другой области научного знания, важно прежде всего решение вопроса о ведущих понятиях» [7, с. 3].

«Чтобы точно определить понятие, следует, согласно требованиям логики, выполнить как минимум две логические процедуры: во-первых, соотнести представления об определяемом объекте с принятыми представлениями о более широком круге родственных объектов, во-вторых, выделить (указать) специфический признак (комплекс признаков), отличающий обозначенный объект от всех сходных объектов и свойственный только ему». Так «Не будем играть в «терминологические игры»! «Постараемся выполнить эти логические процедуры» [8, с. 16, 23].

Общие положения.

Терминология – совокупность терминов, применяемых в конкретной сфере общественных отношений или области научных знаний.

Термин (от лат. *terminus* – граница, предел) – способ выражения мысли словом или словосочетанием о строго определенном понятии данной сферы – предметов, процессов, явлений, их единства свойств и взаимодействий.

Термин должен быть (*требования*) лаконичным – доступным, точным, кратким.

Доступность – простота и лёгкость в понимании. «Я пришел, увидел, победил» - Юлий Цезарь.

Точность – истинность и достоверность – ясное представление о сущности, структуре и объеме понятия. «Точность – вежливость королей и долг всех добрых людей» - Людовик XIV;

Краткость – «сестра таланта» (А.П. Чехов) – однозначность и минимум слов, понятных без расшифровки. «И так как краткость есть душа ума, А многословие – его прикраса, Я буду краток» - В. Шекспир, «Гамлет».

Требование краткости является доминирующим, но при условии наличия и знания его точного и доступного определения. Поэтому смысл понятия, а, следовательно, и термина, обязательно уточняется в определении.

Определение (лат. *definitio*) – логическая операция установления смысла (*сущности, структуры и объема*) понятия и (или) его принадлежности к более широкому родственному понятию. Содержание определения раскрывается в описании – в словесном устном или письменном.

Логическая процедура «дефиниции», которая регулирует сортировку понятий, позволяет выделить его частный признак по отношению к более общему смысловому признаку. Поэтому в терминологии используется типовая взаимосвязь общих, основных и дополнительных терминов.

Общий термин (ОТ) выражает более общую сущность понятия по отношению к частным признакам своих родственных структурных элементов.

Основной термин (ОсТ) отражает (*конкретизирует*) сущность и характерные признаки отдельного структурного элемента и принадлежность к конкретной группе общих понятий.

Дополнительный термин (ДпТ) уточняет информацию о некоторых смысловых особенностях применяемого термина или общего, или основного.

Ряд терминов имеет ещё более краткое обозначение – аббревиатуру (от лат. *brevis* – краткий) – принятое сокращение термина по слогам, по начальным буквам или звукам алфавита и т.п.

Термины существуют в рамках конкретной терминологии на основе понятийных связей профессиональных знаний и имеют единую лексическую систему языка. Термины подчиняются словообразовательным, грамматическим и фонетическим правилам, создаются путём терминологизации общеупотребительного слова, заимствования (*калькирования*) иноязычных терминов и терминов из смежных областей знаний, присвоения фамилии первооткрывателя или исполнителя.

Логично выстроенная система терминов – это понятийный аппарат, позволяющий единообразно толковать образующиеся взаимосвязи.

Терминология физической культуры.

Терминология физической культуры – это совокупность терминов, правила их образования и применения в теории и практике «Физической культуры».

Лексическая система терминологии физической культуры в Российской Федерации (РФ) основана на правилах «Русского языка» и её взаимосвязи со смежными областями знаний. Так, например, термин «Морфология» наглядно это демонстрирует. «Морфология» (от др.-греч. *морфῆ* – «форма» и *λόγος* – «слово, учение») – изучает отличительные признаки формы и строения:

- в «Грамматике» – «Морфология слова»;
- в «Биологии» – «Морфология тела живого организма».

Следовательно, в «Физической культуре» – это «Морфология движения».

В своем историческом развитии «Физическая культура», как область социальной деятельности, сформировала два компонента с устоявшимся термином «Физическая культура и спорт» (ФКиС) [6]. Каждый из компонентов «Физической культуры» имеет относительную самостоятельность, собственную целевую установку, различный уровень и объём личностных ценностей, единое материально-техническое обеспечение. Поэтому часто в терминологии физической культуры необоснованно выделяют физкультурную терминологию и спортивную терминологию, которые официально применять не следует.

В сфере «Физической культуры» применяются **общая** и **специальная терминологии**. Общая терминология отражает в большей степени теоретический понятийный аппарат, а специальная терминология – практику двигательной деятельности.

В **общей** терминологии нет строгой иерархии общих<sup>(ОТ)</sup>, основных<sup>(ОсТ)</sup> и дополнительных<sup>(ДпТ)</sup> терминов, потому что их типовая (*родовая*) взаимосвязь осуществляется по принципу «общий – общий», т.е. основной термин или даже дополнительный, может стать общим по отношению к другому термину.

Поэтому в общей терминологии совокупность терминов необходимо рассматривать как группы основных понятий<sup>(ОТ)</sup>, а их определения (*словесное описание смысла и назначения*) как дополнительные термины<sup>(ДпТ)</sup>.

Например, «Физическая культура» (ФК)<sup>(ОТ)</sup>, в широком понимании, как часть культуры, имеет в своем составе два компонента<sup>(ДпТ)</sup>: «Физическая культура»<sup>(ОсТ)</sup> и «Спорт»<sup>(ОсТ)</sup>.

«Физическая культура»<sup>(ОТ)</sup>, в узком понимании, как «Массовая физическая культура» для всех слоев населения<sup>(ДпТ)</sup>. «Массовая ФК»<sup>(ОТ)</sup>, имеет следующие составные части<sup>(ДпТ)</sup>:

- Общеобразовательная<sup>(ОсТ)</sup> физическая культура (ООФК);
- Профессионально-прикладная<sup>(ОсТ)</sup> физическая культура (ППФК);
- Рекреационная<sup>(ОсТ)</sup> физическая культура (РФК);
- Оздоровительно-реабилитационная<sup>(ОсТ)</sup> физическая культура (ОРФК);
- Адаптивная<sup>(ОсТ)</sup> физическая культура (АФК) [6].

**Специальная** (*специализированная*) терминология – это совокупность терминов, имеющих более узкую специализацию физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) и отражающих её особенности. Например, гимнастическая терминология, терминология легкой атлетики, спортивных игр, плавания и т.п.

В специальной терминологии применяются основные понятия общей терминологии, некоторые из которых логически становятся общими терминами.

Вместе с тем, в типовой взаимосвязи специальной терминологии, в отличие от общей, данные термины употребляются в особом собирательном смысле = общий<sup>(ОТ)</sup> + основной<sup>(ОсТ)</sup> + дополнительный<sup>(ДпТ)</sup>. Они служат для обозначения цельного двигательного действия, а именно **физического упражнения**, «собранного» из однородных единиц, которые имеют относительную самостоятельность (ОсТ = руки<sup>(ОТ)</sup> + вперед<sup>(ДпТ)</sup>, + ладони + кверху).

Относительность проявляется в том, что общий термин, может находиться в составе основного и (или) дополнительного, а в ряде случаев дополнительный термин может стать ведущим в основном. Это часто проявляется в ациклических видах ФСД и особенно в «Гимнастике» и её разновидностях.

Поэтому в специальной терминологии «Термин» и «Определение» приобретают особое смысловое значение.

«Термин» – это слово или словосочетание, являющееся обозначением строго определенного физического упражнения.

«Определение» – это словесное описание его содержания и объёма.

В «Описании», в устном или письменном, отражаются технические требования и последовательность выполнения упражнения, в соответствии с правилами образования, сокращения и применения «Терминов», которые более подробно раскрыты в следующей статье.

Общая терминология физической культуры.

Общая терминология – это группы основных понятий, которые отражают социальную и биологическую сущность «Физической культуры».

Основные понятия и их определения закреплены законодательно Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (РФ) [13] и в других нормативно-правовых актах, в том числе международных, а также в учебных, просветительских и информационных изданиях.

Группы основных понятий.

1. Термины <sup>(OT)</sup>, имеющие обобщающий характер в сфере общественных отношений или отрасли научных знаний (История ФК; Теория и методика ФК; Гимнастика и методика преподавания и т.п. или физическая культура, ФКиС, физическое воспитание, ФП, ОФП, СФП, ППФП, спортсмен, тренер, день физкультурника и т.п.).

2. Термины, раскрывающие названия субъектов ФКиС РФ (социальных институтов организации и регулирования совместной деятельности общества или его части в сфере ФКиС, а также международных отношений):

- физкультурно-спортивные организации (государственные и негосударственные, коммерческие и некоммерческие, в том числе образовательные, научно-исследовательские, оборонные спортивно-технические и т.п. - ДЮСШ, ШОР, ЦСКА, РГУФКСМиТ, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, ДОСААФ и т.п.);

- органы власти (федеральные, региональные, местные), общественные и международные объединения, в т.ч. олимпийского и параолимпийского движения, школьного, студенческого и военного спорта (Минспорт России; ЦФПиС МЧС; ОКР - МОК-ЮС; ПКР - ИРС; ВФШС – ISF; РССС – FISU; CISM и т.п.).

3. Термины и определения:

- видов спорта и спортивных дисциплин, включенных в ВРВС (Всероссийский реестр видов спорта: признанные, общероссийские, национальные, прикладные, или олимпийские – не олимпийские, зимние – летние, циклические, единоборства и т.д.);

- спортивных федераций, включенных в РОСФ (Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций), а также признанные МОК и Международными спортивными федерациями (Федерация спортивной гимнастики России – ФСГР - FIG; ВФЛА - IAAF; ФХР - КХЛ - ИИФ и т.п.);

- ранга (статуса) спортивных соревнований и физкультурных мероприятий (международные, всероссийские, зональные или олимпиада, спартакиада, чемпионат, первенство, кубок и т.д.);

- почетных спортивных званий, спортивных званий и разрядов, судейских и тренерских категорий (ЗМС, МСМК, МС, КМС и т.д.).

4. Термины программной и нормативной основы ФКиС в России:

- ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация);

- ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне – знак отличия, тест, нормы, ступень и т.д.);

- Образовательные программы, определяющие содержание образования всех уровней и направленности, в том числе нормативную систему оценки.

5. Термины\*, заимствованные из смежных областей знаний. Например,

- анатомия – рука, кисть, мышца (*m. biceps*, *m. triceps*);

- механика (раздел физики) – движение, масса, скорость, мощность, инерция;

- психология – мотивация, ориентация, восприятие, сила воли, стресс, аутотренинг;

- педагогика – воспитание, обучение, этапы, формы, средства и методы;

- и даже философские категории – содержание и форма, количество и качество и т.п.

*\*Более подробно раскрыты в специальной терминологии.*

6). Термины материально-технической базы ФКиС общего назначения:

- спортивные сооружения (открытые и закрытые; спортивно-зрелищные; учебно-тренировочные; физкультурно-оздоровительные – стадион, манеж, УТБ, СКК, ФОК и т.п.).

- спортивные товары (одежда, обувь, тренажеры, инвентарь и оборудование, контрольно-измерительная и лечебно-восстановительная аппаратура и т.д.);

- нематериальные фонды (цифровое программное обеспечение и базы данных, наукоёмкие технологии, методики, патенты, товарные знаки и т.д.).

Итак, в итоге можно прийти к предварительному заключению.

Общая терминология «Физической культуры» должна упростить и обеспечить качество общественных отношений, возникающих между участниками данной сферы,

поэтому обязательна для изучения на всех уровнях образования. Иначе говоря, в «терминах отражается социально организованная действительность, поэтому термины имеют социально обязательный характер» [9].

Специальная терминология «Физической культуры» должна помочь реализовать очень древнюю целевую установку: «Физической культуры» – «*Mens sana in corpore sano*» и «Спорта» – *citius, altius, fortius*.

#### Список использованных источников

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с посл. изм и доп.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. – Издание 3-е, перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика и атлетическая подготовка : учебник / А.Л. Старовойтов, А.Н. Кислый, В.А. Ложкин [и др.]; под ред. А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2019. – 255 с.
4. Горелов, А.А. Пути решения терминологических проблем в сфере физической культуры / А.А. Горелов. // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №2. – с. 10–13.
5. Донской, Д.Д., Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – Москва : Олимпия, 2008. – 624 с.
7. Ложкин, В.А. «Физическая культура» или «Спорт», или «Физическая культура и спорт» / В.А. Ложкин, Г.В. Ложкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.Н. Дитятина. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019 – С.108–114.
8. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе / В.П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2008. – 168 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
10. Реформатский, А.А. Термин как член лексической системы языка / А.А. Реформатский // Проблемы структурной лингвистики. – Москва : Наука, 1967. – С. 103–126.
11. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 188 с.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учебно-заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
13. Столяров, В.И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 59–62.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Ложкин Валерий Аркадьевич*  
кандидат педагогических наук, профессор  
ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»  
(г. Пушкин, Россия)

*Ложкина Галина Владимировна*  
учитель русского языка и литературы  
(г. Петергоф, Россия)  
lozhkin.v@gmail.com

**Аннотация.** Представленная работа является продолжением рассмотрения вопросов терминологии физической культуры на основе анализа и систематизации имеющихся знаний в гимнастической терминологии и других видах ФСД, а также в методике обучения общеразвивающим упражнениям.

**Ключевые слова:** специальная терминология, термины – общие, основные, дополнительные, элемент, соединение, комбинация.

Чрезвычайная сложность строения и многообразие свойств тела человека определяют необычайное богатство и разнообразие физических упражнений.

Вопросы формирования, строения и решения двигательной задачи, как основы выполнения физического упражнения, необходимо рассматривать в тесной связи с анатомией, биомеханикой, физиологией, а также методикой преподавания, что и определяет содержание терминов [1, 2, 4, 5, 8, 10, 11].

### I. Общие термины.

Общие термины<sup>(OT)</sup> – выражают общую сущность основных понятий и групп физических упражнений, используемых в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому в специальной терминологии применяются некоторые основные понятия общей терминологии, которые логически становятся общими терминами.

#### 1. Физическое упражнение.

Физическое упражнение (ФУ) как основное понятие, как общий термин, как «стержень» специальной терминологии, имеет несколько смысловых значений.

1.1. Физическое упражнение – основное средство «Физического воспитания». Дополнительные средства – это оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

1.2. Физическое упражнение – это двигательное действие, которое направлено на решение задач «Физической тренировки».

Двигательные действия – естественные и искусственные.

Естественные двигательные действия – это заложенные природой ходьба, бег, прыжки, плавание, лазание и т.п. Однако они становятся ФУ только тогда, когда используются в целях физической тренировки. Например, скоростной бег до остановки, чтобы не опоздать на автобус – это не физические упражнения.

Искусственные (*специально созданные*) двигательные действия – это исторически сложившиеся различные группы физических упражнений. Например, общеразвивающие упражнения (ОРУ); гимнастические упр.; спортивное плавание и т.п.

1.3. «Физическое упражнение» – «живой» пример проявления физических законов движения материи.

1) Движение в широком (*философском*) смысле – всякое изменение. В узком смысле, а именно с точки зрения «Механики движения» (*кинематики, динамики, статики*) – это пространственное изменение положения материального тела, которое характеризуется перемещением или удержанием точки тела.

Перемещение в «Геометрии движения» – это отрезок (*вектор*), имеющий направление от начального положения точки к её конечному положению, которое проявляется как виды



механического движения: прямолинейное, криволинейное, поступательное, вращательное, колебательное.

2) Положение – удержание позы (от фр. *pose*, от лат. *класть, ставить*), характеризуется относительной неподвижностью сегментов тела.

Положение считается относительно неподвижным, потому что поддерживается за счет сбалансированного движения сегментов тела и их взаимодействия с опорой, которое направлено на сохранение равновесия.

3) Положение – это результат движения. Поэтому различают три фазы упражнения: начальное положение; фаза движения; конечное положение, оно же начальное положение для следующей фазы движения.

Итак, «Физическое упражнение» – это различные движения и положения сегментов тела относительно других тел и (или) друг друга.

Основной структурной единицей физического упражнения является «Элемент», с чётко выраженными начальным и конечным положениями.

2. Термины системы обеспечения физических упражнений [4, 5].

Отвлекаясь от деталей биологической закономерности единства и взаимообусловленности всех функциональных систем организма, рассмотрим систему обеспечения физического упражнения с точки зрения функциональной принадлежности к морфологии, биомеханике и физиологии движения человека.

2.1. Анатомо-морфологическое строение опорно-двигательной системы (ОДС) определяет форму человеческого тела и служит для решения двигательных задач – передачи движения и работы на расстояние. ОДС состоит из костной системы (КС) и мышечной системы (МС).

1) КС – пассивная часть ОДС – это механизм передвижения, который состоит из рычагов и маятников. КС работает посредством выполнения движения пяти сегментов тела: само тело + четыре части тела и их звенья.

Части тела: голова, туловище, руки, ноги и их звенья.

Звенья руки: плечо, предплечье, кисть, имеет ладонь и пальцы.

В состав руки входит плечевой пояс: ключица и лопатка, при этом термин «плечо(и)» («руки на плечи») обозначает положение кистей на плечевом суставе.

Звенья ноги: бедро, голень, стопа, имеет пятку и носок.

Таз (*тазовый пояс*), шея (*шейный отдел*) и плечевой пояс не являются частью тела, а служат для крепления к туловищу головы, рук и ног.

2). МС – мускулатура – функциональная система, благодаря которой осуществляется движение во всех его проявлениях.

Пять групп мышц обеспечивают «Механику движения» сегментов тела в пространстве и времени: 1. М. туловища (в т.ч. таза); 2. М. шеи; 3. М. рук (в т.ч. плечевого пояса); 4. М. ног (в т.ч. таза); 5. М. всего тела.

2.2. Любой вид двигательной деятельности имеет конкретный состав движений и положений. Избирательность двигательных действий обеспечивают физические (двигательные) качества. В теории физической культуры принято различать пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

3. Термины методики обучения физическим упражнениям [1, 2, 8, 10].

3.1. Порядок управления выполнением упражнения, который обязателен для исполнения всеми участниками ФСД в учебно-тренировочном процессе (*при проведении занятий рекреационной или оздоровительной направленности команды могут применяться без повелительной интонации или использоваться глаголы повелительного наклонения: примите, встаньте, выполните, отдохните и т.п.*):

1). Указание – что сделать (например, «Подготовиться к построению»). Указания используются также в процессе исправления ошибок.

2) Распоряжение – что сделать и как сделать с использованием собирательного смысла типовой взаимосвязи (ОТ + ОсТ + ДпТ - см. IV) и при необходимости демонстрации упражнения в зеркальном отображении.

3) Команда – начать или закончить делать. Например, «Упражнение начиНАЙ», «СТОЙ» или «Брейк, «Офсайд», «Аут» и т.п.). Команда может быть исполнительной с выраженной повелительной интонацией голоса («МАРШ», «СТОЙ»), или имеет две части: предварительную и исполнительную («прыжком – налеВО», «исходное положение – приНЯТЬ», «делай – Раз-Два»).

3.2. Правила сокращения и последовательности применения терминов.

3.3. Методика обучения физическим упражнениям (*не рассматривается*):

1) Этапы обучения – ознакомление, разучивание, совершенствование;

2) Способы управления выполнением упражнения – по образцу, по разделениям, по названию, потоком.

4. Стандартные термины (имеют общий «стандарт» и образованы из общих, основных и дополнительных терминов или заимствованы, в т.ч. по фамилии первого исполнителя («Элемент Нагорного»)).

Стандартные термины обозначаются устоявшимся (*общепринятым*) названием упражнения или их групп, что обеспечивает краткость, но не раскрывает содержание.

Элемент – упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения (шаг, выпад, сед, фляк, многоскок, апперкот, смэш, аксель).

Соединение – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов или фаз движения (ходьба; подъем разгибом и оборот вперед; каскад - флипп тулуп; уклон, удар, уклон; передача и нападающий удар; прыжок в высоту с шестом и т.п.).

Комбинация – совокупность элементов и соединений с четко выраженными начальным и конечным элементами (комбинация на брусках; атакующая или защитная комбинация; дебютная комбинация и т.п.).

Комплекс – группы упражнений, которые систематизированы по предназначению (упр. для рук, упр. на гибкость, комплекс ОРУ, УФЗ, ЛФК, ГТО).

Программа (от греч. *предписание*) – содержание и последовательность выполнения каких-либо требований и условий (программа КМС по акробатике, программа проверки ФП, программа ОИ и даже программа «Матч ТВ» и т.п.).

Некоторые термины имеют не стандартный характер (образный, двусмысленный – гусиный шаг, ласточка, велосипед, ножницы, планка, подножка и т.п. *К ним можно отнести применяемые сегодня «аутотермины» (с т.з. спорта = аут – выход «мяча-термина» из игры) и, конечно же, «жаргонные термины» (фр. jargon – диалект определенных социальных групп), которые использовать в терминологии ФКиС неуместно.*

## II. Основные термины.

Основные (*конкретные*) термины<sup>(ОсТ)</sup> определяют конкретное содержание и объем упражнения, а также его принадлежность к какой-либо группе (*ОсТ – полностью собирательный термин, например, ОсТ = ОТ + ДпТ (см. IV).*

1. Термины, которые отражают технические требования к выполнению упражнения. Например, «Ноги прямые, вместе; носки оттянуты». Требования в описании не указываются и не изменяются по ходу выполнения (*указываются только изменяемые требования*), но обязательно указываются при обучении и исправлении ошибок.

Не выполнение технических требований, где это необходимо, является ошибкой в исполнении и снижает оценку выполнения упражнения.

2. В соответствии с «Геометрией движения», а именно, в зависимости от пропорционального положения сегментов тела относительно друг друга, различают начальные и конечные, основные и промежуточные положения.

Все положения принимаются соответствующим движением (см. I. III. IV). При этом тело – ориентир движения: «Положения частей и звеньев тела определяются по отношению к

основному положению тела, независимо в каком положении оно находится». Например, «руки вверх в положении лежа на спине», это не означает, что руки направлены в потолок.

2.1. Различают три фазы упражнения (см. I. п. 3.1): начальное положение (Н.п.); фаза движения; конечное положение (к.п.) – оно же начальное положение для следующего движения. Первоначальное положение является исходным положением (И.п.) для начала выполнения упражнения.

2.2. Основное положение тела (Н.п.): основная стойка (О.с.), сед, положение лежа, упор, вис (*сед, положение лежа, упор и вис<sup>(ОсТ)</sup>, по сути своей, являются промежуточными от О.с.*).

2.3. Основные положения частей и звеньев тела выполняются движением на  $90^\circ$  (см. III) по отношению к начальному положению с учетом анатомических особенностей. При невозможности выполнения, положение принимается как можно ближе к эталонному – до отказа.

Основное положение туловища или головы. Поворот (Н.п. – О.с. к.п. – поворот туловища налево). Наклон (к.п - наклон туловища на  $90^\circ$  вперед. Но – наклон головы назад).

Основное положение рук(и) и ног(и) принимается соответствующим по направлению движением. Например, «И.п. – О.с.<sup>(Н.п.)</sup> 1. Руки вперед<sup>(к.п.)</sup> =  $90^\circ$  от Н.п. - О.с. 2. Руки вверх<sup>(к.п.)</sup> =  $90^\circ$  от Н.п. - руки вперед. 3. Руки в стороны. 4. И.п.<sup>(к.п.)</sup>».

2.4. Промежуточные положения – производные от основных положений, выполняются сгибанием (на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  или максимально) или движением (на  $45^\circ$  кверху, книзу, внутрь, наружу). Например, «руки вперед и на  $45^\circ$  кверху»; «руки вниз и согнуты на  $90^\circ$ , ладони на пояс»; «максимальный наклон туловища вперед с касанием руками пола».

3. Термины материально-технической базы ФКиС специализированного назначения. Например, снаряды (брусья), оборудование (судейское), инвентарь (гиря, копье), имущество (накладки, перчатки, трико) и т.п.

III. Дополнительные термины.

Дополнительные (*уточняющие*) термины<sup>(ДпТ)</sup> уточняют информацию о некоторых особенностях содержания и объема физического упражнения (*ОТ и ОсТ*), что обеспечивает согласованность и качество их выполнения.

В дополнительных терминах указывается:

1. Направление движения (*кратчайшим или естественным путем*): вверх (*в высоту*), вниз (*в глубину*), вперед (*в длину*), назад, в стороны, влево, вправо, боком (*левым, правым*). Руками и ногами (дополнительно – кверху, книзу, наружу и внутрь). По направлению движения определяется название элемента («руки вперед»<sup>(ОсТ)</sup>; выпад правой ногой вперед; прыжок в длину с места).

2. Способы выполнения упражнения: шагом, бегом, толчком, прыжком, выпадом, вращением, поворотом, наклоном или одновременно, поочередно, последовательно, или дугами и кругами, взмахами и размахиванием, или – (*только на снарядах*) махом, разгибом, переворотом, оборотом и т.п.

3. Условия опоры (упор стоя; стойка на предплечьях; опорный прыжок и т.п.);

4. Количественные характеристики (выйти на два шага; выполнить 8 раз; прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$ ; тройное сальто назад согнувшись – «Элемент Нагорного»).

5. Характер выполнения (прямые, вместе, прогнувшись, согнувшись, энергично, быстро, медленно, плавно, расслабленно и т.п.).

IV. Правила сокращения и последовательности применения терминов.

В целях точного создания образа упражнения, все двигательные действия указываются с соблюдением правил сокращения и последовательности применения терминов, в которой необходимо будет выполнять упражнение по принципу: «Как вижу и слышу, так и делаю».

1. Правила сокращения (*исключения*) терминов предполагает, что в описании, в целях краткости, не указываются некоторые части и звенья тела, детали движения или положения, которые предусмотрены техникой исполнения и не изменяются по ходу выполнения

упражнения, указываются только изменяемые положения (*Правила полностью не рассматриваются* [см. 1, 2, 10]).

Морфология, биомеханика, физиология движения определяют содержание и объем физических упражнений, а также термины, образующие их группы. При этом краткость термина требует исключения некоторых общих терминов в описании. Например, «упражнение для ~~мышц~~ рук и ~~плечевого пояса~~», «левая ~~нога~~ на носок», «вис хватом ~~кистями~~ ~~руж~~ сверху. Но «силовые упр.».

Все положения сегментов тела принимаются их определенным локомоторным движением: подниманием, опусканием, отведением (*отставлением*), приведением (*приставлением*), сгибанием, разгибанием, вращением, которое обеспечивает механическое движение: прямолинейное, криволинейное, поступательное, вращательное, колебательное. При этом движения (*как ДпТ*) не указываются, но они являются основой для образования стандартных терминов. Например, наклон, поворот, приставной шаг, спад, подъем, оборот, пируэт.

2. Последовательность применения терминов предполагает соблюдение их строгой очередности в описании: сперва ОТ (*название упражнения*), затем ОсТ (*И.п. и содержание упражнения*), в конце – конечное положение.

2.1. Все упражнения выполняются многократно на два, четыре, восемь счётов, в зависимости от количества составных элементов. При этом каждому элементу в соединении присваивается свой порядковый номер<sup>(ОТ)</sup>. Например, «На месте шагом – МАРШ<sup>(ОТ)</sup>. Раз<sup>(ОТ)</sup> (шаг левой<sup>(ОсТ)</sup>). Два<sup>(ОТ)</sup> (шаг правой). Раз – два. Раз – СТОЙ».

Комплексы упражнений выполняются на 16, 32 и т.д. кратно, что обеспечивает их выполнение под музыку.

2.2. Все положения<sup>(ОсТ)</sup> в упражнении<sup>(ОТ)</sup> указываются сперва по названию части тела<sup>(ОТ)</sup> и их основного положения<sup>(ОсТ)</sup>, затем (*если есть*) звенья частей тела<sup>(ОТ)</sup> и их положения<sup>(ДпТ)</sup>. Например, «Упражнение для рук<sup>(ОТ)</sup>: И.п. – О.с.<sup>(И.п.)</sup> Раз<sup>(ОТ)</sup>. + ОсТ= Руки<sup>(ОТ)+</sup>вперед<sup>(ДпТ)</sup>. Два<sup>(ОТ)</sup>. Руки в стороны согнуты предплечья кверху, ладони внутрь<sup>(ОсТ)</sup>. Три. Руки вверх наружу, кисти в кулак. Четыре. И.П.<sup>(к.п.)</sup>».

2.3. Если есть способ выполнения (см. III. п. 2) – он называется первым (*на снарядах не всегда*). Например, «Прыжком, исходное положение – приНЯТЬ»; «Поочередно – упражнение начиНАЙ»; «Дугами назад, руки вверх»; «Размахивания в упоре на руках, подъем разгибом, махом назад стойка на плечах».

2.4. Названия положений сегментов тела указываются в последовательности «СНИЗУ – ВВЕРХ». Например, «1. Стойка ноги врозь. 2. Наклон ~~туловища~~ вперед. 3. Руки влево. 4. Поворот головы направо. 5. Исходное положение – приНЯТЬ».

2.5. Функциональная принадлежность органов и систем человека определяет методику подготовки его организма к физической работе с соблюдением обязательного требования: «СВЕРХУ – ВНИЗ». Например, Общеразвивающие упражнения на месте. 1. Потягивающие упражнения. 2. Упражнения для рук. 3. Упражнения для туловища (в т.ч. отдельно упр. для шеи); 4. Упражнения для ног; 5. Упражнения для всего тела. 6. Упражнения в прыжках; 7. Комплекс специальных упр. (*если есть*) или ходьба на месте с восстановлением дыхания и расслаблением мышц».

На основании выше изложенного можно сделать только один вывод: «Физическое упражнение» – это результат движения «Мысли». Как в русском языке, так и в физической культуре ученик, студент, физкультурник, спортсмен, учитель, преподаватель, тренер, инструктор должен: Знать «Морфологию движения», «Механику движения», «Геометрию движения», «Физиологию движения», «Азбуку движения» – правила, пунктуацию, орфографию, чистописание. Уметь «написать» своим телом в пространстве и времени «диктант» или «сочинение» самостоятельно.

## Список использованных источников

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник / А.Л. Старовойтов, А.Н. Кислый, В.А. Ложкин [и др.] ; под ред. А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2019. – 255 с.
3. Горелов, А.А. Пути решения терминологических проблем в сфере физической культуры / А.А. Горелов. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №2. – с. 10–13
4. Донской, Д.Д., Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – Москва : Олимпия, 2008. – 624 с.
6. Ложкин, В.А., «Физическая культура», или «Спорт», или «Физическая культура и спорт» / В.А. Ложкин, Г.В. Ложкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.Н. Дитятина. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019 – С.108–114.
7. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе / В.П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2008. – 168 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
9. Реформатский, А.А. Термин как член лексической системы языка / А.А. Реформатский // Проблемы структурной лингвистики. – Москва : Наука, – 1967. – С. 103–126.
10. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 188 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учебное заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
12. Столяров, В.И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – с. 59–62.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ С МОЛОДЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

*Лукьяненко Виктор Павлович*  
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет»  
(г. Ставрополь, Россия)

*Лукьяненко Наталья Владимировна*  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»  
(г. Ставрополь, Россия)  
uspehnatalja@mail.ru

**Аннотация.** В работе обобщены материалы исследований, свидетельствующих о том, что первоочередным, наиболее желанным следствием занятий фитнесом для женщин молодого возраста является снижение веса (массы) тела и коррекция фигуры. Наиболее эффективными в решении данной проблемы являются фитнес-программы функциональной направленности.

**Ключевые слова:** фитнес, программа, женщины, индивидуализированный подход, функциональное состояние.

Программа в сфере фитнеса – это регламентирующий документ, представляющий собой совокупность средств и методов для решения специфических задач физического воспитания. Программа может реализовываться в различных формах, которые в наибольшей мере соответствуют её содержанию: занятия по общей физической подготовке, по видам спорта, тренировочные занятия и др.

Одна из первых фитнес-программ, получивших широкую популярность – это система Марка Мастрова – «24 часа фитнеса» (Mark Mastrov, «24 Hour Fitness»), которая включала не только планирование и проведение тренировок, но и подробное описание всего организационного процесса от аренды залов до режима их работы и др. История «24 Hour Fitness» началась в 1983 году. В течение 10-ти лет эта компания стала крупнейшим оператором рынка фитнес-услуг. Её сеть объединяла несколько сотен клубов и насчитывала более 4 миллионов клиентов. В 2019 году «24 Hour Fitness» была третьей в списке самых прибыльных фитнес-сетей в США [6].

В настоящее время выделяют около двухсот разновидностей программ фитнес-тренировок, которые, в соответствии с п. 5 национального Стандарта Российской Федерации, могут быть классифицированы по следующим признакам:

- целевой направленности (развивающая, поддерживающая, рекреативная, реабилитационная, профилактическая);
- функциональной направленности (аэробная, анаэробная, силовая, комплексная);
- структуре движений (ациклические, циклические, смешанные);
- уровню интенсивности нагрузки (низкая, средняя, высокая);
- анатомическим признакам (для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, для мышц нижних конечностей и тазового пояса, для мышц туловища, для всех мышечных групп тела);
- возрастному составу (для детей и подростков, для лиц среднего и пожилого возраста, для смешанных категорий);
- гендерному составу (для мужчин, для женщин, смешанные программы);
- количественному составу (групповые, индивидуальные без тренера/инструктора, индивидуальные с тренером/инструктором);

- месту и среде проведения (в фитнес-объекте, вне фитнес-объекта, комплексная среда);
- фитнес-зонам проведения (тренажерные залы, включая кардиозоны, залы групповых занятий, залы со специальным фитнес-оборудованием: для велопрограмм, единоборств, пилатеса, залы для детского фитнеса, плавательные бассейны);
- технической оснащённости (с использованием спортивного оборудования, без использования оборудования)» [4].

Как отмечают С.В. Савин, О.Н. Степанова (2016), «На современном этапе развития теории и методики фитнеса всё большей поддержкой учёных и практиков пользуется комплексный подход к конструированию фитнес-программ, предусматривающий подбор и выполнение упражнений преимущественно с весом собственного тела, вовлекающих в работу широкий спектр мышечных групп и сегментов тела, а также функциональных систем организма. К числу таких упражнений относятся двигательные задания из арсенала функционального тренинга и кроссфита» [7].

В свою очередь, функциональный тренинг и кроссфит составляют основу фитнес-программ функциональной направленности. Фитнес-тренировки с функциональной направленностью предполагают проведение индивидуальных и групповых занятий. Индивидуальные занятия направлены на решение конкретных задач занимающегося под непосредственным руководством персонального тренера. Однако наиболее востребованными являются групповые занятия фитнесом, благодаря своей финансовой доступности. Они не имеют ограничений по количеству занимающихся, за исключением занятий с использованием дополнительного оборудования (например, велопрограммы) [4; Приложение А, п. 4].

Следует отметить, что групповые занятия фитнесом, зачастую, характеризуются разновозрастным составом занимающихся (например, женщины от 18 до 55 лет). В этих условиях крайне осложняется реализация принципа индивидуализации в процессе занятий, из-за больших затруднений в определении оптимальной величины физической нагрузки, на основе учёта уровня физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния, общего самочувствия и состояния здоровья каждого занимающегося [2].

Одним из выходов из такого затруднительного положения может быть привлечение занимающихся к самоконтролю за реакцией собственного организма на физическую нагрузку с целью более эффективного её регулирования, что связано с необходимостью предварительной теоретической и практико-методической подготовки занимающихся к реализации такого самоконтроля.

В результате проведённого нами исследования разработана экспериментальной фитнес-программа функциональной направленности, основанная на дифференцированном учёте потенциальных возможностей женщин (далее Программа). Содержание Программы основано на использовании кардио-упражнений (физические упражнения аэробной направленности), средств кроссфита (функциональной тренировки) и суперсетов.

В качестве основных (базовых) физических *упражнений аэробной направленности* были использованы бег с умеренной скоростью, интенсивная ходьба, упражнения из аэробика, элементы танцев, интервальные тренировки и др.

Из средств *кроссфита* применялись:

- бурпи (комплексное «усложненное», многосуставное физическое упражнение, включающее в работу множество групп мышц (1 - из упора присев, принять упор лежа; 2 – сгибание рук в упоре лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх), дозировка: не менее 6 подходов по 2-3 минуты с 1-1,5 минутами активного отдыха;
- «взрывные приседания» (приседания с выпрыгиваниями), количество повторений: не менее 15 раз;
- «взрывные отжимания» (сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скорость);
- «челнок», количество повторений – не менее 3-4 подходов;

- упражнения с гантелями, мини-штангой (дозировка: не менее 2 минут;
- упражнения с короткой скакалкой, количество повторений – не менее 2 минут.

**Суперсеты** предполагают последовательное выполнение двух разных упражнений на одну и ту же группу мышц или для мышц антагонистов (бицепс и трицепс, грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, мышцы живота (брюшного пресса) и разгибатели спины. Например:

- подъём штанги и сгибание рук на блоке стоя (суперсет на мышцах-антагонистах);
- жим штанги или сведение/разведение рук с гантелями в положении лёжа на спине;
- приседания из исходного положения стоя на одном колене («разножка») или выпады вперёд поочередно правой, левой из положения узкая стойка.

Наряду с этими, в содержание программы были также включены следующие виды физических упражнений [5, с. 49]:

- общего воздействия (задействованы 2/3 мышечных групп), способствующие активизации деятельности сердечно-сосудистой системы и увеличению энергозатрат (например, глубокие приседания, ходьба, бег на тредбане, становая тяга и др.);
- регионального воздействия (задействованы от 1/3 до 2/3 мышечных групп), способствующие активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (например, гимнастические упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, мышц туловища и др.);
- локального воздействия (задействованы 1/3 мышечных групп), способствующие активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем (например, удержание штанги в полусогнутых руках лёжа на горизонтальной скамье);
- элементы фитнес-йоги (упражнения на растяжение, расслабление, развитие гибкости).

В процессе проведения экспериментальных занятий довольно широкое применение находило применение метода «до отказа» (*на основе строго учёта индивидуальных возможностей!*), способствующего развитию общей и силовой выносливости.

Программа предполагала привлечение занимающихся к выполнению самостоятельных (домашних) заданий, в процессе которых они определяли:

- а. максимальные показатели ЧСС (формула:  $220 - \text{возраст}$ );
- б) оптимальные показатели массы тела;
- в) пропорции тела и наличия излишних жировых отложений: показатели обхвата талии делятся на показатели окружности бёдер (показатели должны быть не больше 0,8);
  - определение излишних жировых отложений способом «защип» кожной складки (Методика: зажать большим и указательным пальцами складку кожи на плече сзади, чуть выше подмышечной впадины. Не разводя пальцы, выпустить кожно-жировую складку и измерить линейкой расстояние между пальцами. О наличии излишнего жира свидетельствуют показатели больше 2,5 см) [3, с. 8];
- г) тип фигуры для более эффективного дифференцирования средств физической культуры [3, с. 11-61]:
  - А-образная (узкие плечи, широкий таз, полные ноги и ягодицы) – акцент воздействий на мышцы ног (бёдра, ягодицы);
  - Н-образная (небольшая грудь, полные ноги, визуальное впечатление примерно одинаковой ширины плеч, талии и таза – акцент воздействий на коррекцию фигуры (талии), нормализацию веса, поочередное укрепление мышц различных частей тела;
  - I-образная (тонкий костяк, слабая мускулатура) – акцент воздействий на повышение массы тела за счёт увеличения мышечной массы в сочетании со специально подобранной диетой;
  - О-образная (широкие кости, таз и плечи, полные бёдра, большая грудь) – акцент воздействий на борьбу с излишним весом в результате комплексного вовлечения в работу всех мышечных групп;



- Т-образная (плечи шире таза) – акцент воздействий на мышцы верхнего плечевого пояса за счёт суперсетов;
- Х-образная (ширина плеч и бёдер практически одинаковая, талия узкая, на бёдрах и ягодицах жировые отложения) – воздействий на укрепление мускулатуры за счёт упражнений из бодибилдинга в процессе аэробных тренировок и поддержание веса на оптимальном уровне.

*В процессе реализации экспериментальной программы особое внимание уделялось консультативно-разъяснительной деятельности по индивидуальному дозированию физических нагрузок, методическим указаниям по особенностям выполнения двигательных действий, по разъяснению особенностей влияния тех или иных упражнений на определённые группы мышц (например, «Задержка дыхания в момент напряжения мышц чревата повышением давления», «Данное упражнение влияет на развитие широчайших мышц спины»).*

Экспериментальная программа была составлена таким образом, что на каждый день планировалось воздействие на определённые физические качества и мышечные группы (например, в понедельник – целенаправленное развитие силовых способностей, укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины (дозировка: не менее трёх подходов по 30 повторений *(но с учётом текущего состояния занимающегося и уровня общей подготовленности)* может варьироваться от 5-10 до 20 повторений).

Как показала практика экспериментальной работы, в качестве наиболее проблемных зон женщины отмечают бока, живот, бёдра и ягодицы. Поэтому в содержание экспериментальной программы были включены упражнения на укрепление косых мышц живота, брюшного пресса, передней и задней поверхности бедра, ягодичных мышц. Для повышения качества воздействий было осуществлено использование силовых грузоблочных тренажеров, кардиотренажеров, специализированных тренажеров, направленных на развитие определённых мышечных групп. Для повышения целенаправленности воздействий большое внимание уделялось технике выполнения упражнений.

Для укрепления ягодичных мышц использовался следующий инвентарь: латексные (тканевые) резинки, экспандеры, закольцованные экспандеры (с ручками и без), ленты (разной длины), грифы (изогнутые, прямые), утяжелители, метболы, фитболы, кардиотренажеры, силовые тренажеры, закольцованные резинки разной сопротивляемости (7, 3, 5, 12, 25 кг.). Распределение величины сопротивляемости осуществлялось в зависимости от подготовленности занимающихся, имеющих у них ограничений по состоянию здоровья. Для укрепления мышц брюшного пресса использовались различные упражнения с многократными повторениями (до 100 раз).

Главная наша задача проведения экспериментальных занятий заключалась в осуществлении оптимально сбалансированных воздействий наиболее эффективными средствами фитнеса на коррекцию веса тела и фигуру занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей и возможностей, безусловным выполнением правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья, на основе соблюдения одного из важнейших принципов – «не навреди».

Особое внимание уделялось формированию у занимающихся умений индивидуального дозирования физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и на основании ощущения текущего самочувствия. Это обусловлено тем, что показатели ЧСС являются достаточно точным и оперативным критерием, характеризующим интенсивность физической нагрузки [1, с. 31], а характер изменения самочувствия в процессе воздействия нагрузок (и после них) никто не может ощутить тоньше и лучше, чем сами занимающиеся.

Содержание экспериментальных занятий по фитнесу предполагало:

- проведение индивидуальных консультативно-разъяснительных бесед с занимающимися по результатам изучения состояния основных функциональных систем их организма (методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и

дыхательной систем: методика изучения состояния ССС по показателям ЧСС; проба Штанге, проба Генчи; методы оценки приспособляемости организма – тест Руфье; определение крепости телосложения – методика Пиньё);

- планирование индивидуализированного тренировочного процесса по фитнесу (определение ключевого направления деятельности, вида фитнес-программ, их соответствия с поставленными целями и задачами, подбор наиболее эффективных средств, методов и форм тренировочного процесса для достижения планируемых результатов);

- привлечение занимающихся к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями с активным использованием всех доступных средств и методов самоконтроля.

С целью привлечения к более активным и осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, занимающиеся привлекались не только к определению индивидуальных показателей ЧСС, но и оптимальных показателей массы и пропорций тела, наличия излишних жировых отложений, типа фигуры и т.п. Только после этого осуществлялся индивидуальный подбор комплексов физических упражнений и других средств воздействий.

В процессе исследования выявлено, что эффективность занятий, основанных на использовании фитнес-программ функциональной направленности, может оказаться более эффективной при соблюдении следующих условий:

- проектирование и осуществление деятельности должно осуществляться в соответствии с разработанной в процессе исследования моделью реализации фитнес-программ функциональной направленности;

- реализация фитнес программы должна осуществляться не только в процессе занятий фитнесом в фитнес-центре, но и в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- привлечение занимающихся к систематическому самоконтролю за реакцией своего организма на физические нагрузки различной интенсивности, в том числе в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- осуществление индивидуализированного (персонифицированного) учёта функциональных возможностей каждого занимающегося по результатам самонаблюдений и самоощущений за особенностями влияния физических нагрузок на собственный организм;

- широкое использование кардио-упражнений, средств кроссфита и суперсетов, соревновательного метода организации занятий в рамках проведения фитнес-марафонов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что дифференцирование средств фитнеса в соответствии с индивидуальными показателями функционального состояния организма женщин молодого возраста, позволяет повысить эффективность тренировочных занятий и достижение занимающимися личных результатов. Более того, по нашему мнению, разработанные нами программа и модель могут быть реализованы в занятиях с любым контингентом занимающихся вне зависимости от их возрастно-половых особенностей. Основное их преимущество заключается в дифференцированном учёте текущих индивидуальных и потенциальных возможностей занимающихся, уровня их физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья.

#### Список использованных источников

1. Булгакова, О.В., Брюханова, Н.А. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : Сибирский Федеральный университет, 2019. – 112 с.

2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. – Омск : Издательство СибГУФК, 2018. – 120 с.

3. Методика организации самостоятельных занятий по фитнес-тренингу : практикум. – Липецк : ЛГПУ им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2020. – 70 с.
4. Национальный Стандарт Российской Федерации «Фитнес услуги. Требования к фитнес-программам» (ГОСТ Р 57615-2017, дата введения 2018-05-01). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200146561> (дата обращения: 14.10.2021).
5. Пармузина, Ю.В. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева, И.А. Кириллова, О.В. Просветова. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 161 с.
6. Сайкина, Е.Г. Теория и методика фитнеса: учебное пособие / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – 21 с.
7. Степанова, О.Н., Савин, С.В. Критерии и типология фитнес-программ / О.Н. Степанова, С.В. Савин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 49-53.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК МАТЕРИАЛЬНЫХ РЕГУЛЯТОРОВ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**Макарова Виктория Сергеевна**

*магистрант*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*tuvi8@rambler.ru*

**Степанова Ирина Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент, профессор*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*irinastep25@rambler.ru*

**Соболева Елизавета Александровна**

*аспирант, ассистент*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*e.soboleva@lesgaft.spb.ru*

**Аннотация:** в результате обобщения данных полученных путём кинематического анализа углов тазобедренного сустава при выполнении волн и скорости при выполнении взмахов с предметом и без него, была обоснована возможность использования мяча, как материального регулятора при совершенствовании специфических движений эстетической гимнастики.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, материальные регуляторы двигательных действий

**Введение.** Основой и особенностью эстетической гимнастики являются специфические движения тела, такие как волны, взмахи, расслабления и сжатия [3]. По данным опроса судей и специалистов, чаще всего гимнастки получают сбавки за исполнение данных движений из-за недостаточной амплитуды. Тренерам, даже на этапе совершенствования спортивного мастерства, бывает трудно объяснить, опираясь только на наглядный и словесный методы обучения, как увеличить амплитуду в движениях телом. В литературе авторы предлагают решить эту проблему концентрированием внимания занимающегося на основных опорных точках движения и ощущениях, возникающих при правильном выполнении двигательного действия. Так, для облегчения понимания, М.М. Боген предлагает использовать материальные регуляторы движений, которые ограничат вариативность выполнения двигательного действия и у занимающегося не будет возможности выполнить заданное действие «неправильно» [1].

За поиском таких материальных регуляторов, которые способствовали бы совершенствованию специфических движений эстетической гимнастики, мы обратились к смежному виду спорта – к художественной гимнастике. В литературе была найдена характеристика каждого из предметов художественной гимнастики, но подходящим, на наш взгляд, является именно мяч. Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, слитность и плавность переходов от одного движения к другому [2], данные качества также необходимы и при выполнении соревновательных композиций в эстетической гимнастике [4,5].

Поэтому было предложено использовать предметы художественной гимнастики, а в частности мяч, как материальный регулятор при совершенствовании исполнения специфических движений эстетической гимнастики.

Статистика показывает, что в эстетической гимнастике начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства процент занимающихся становится все меньше. Для повышения заинтересованности в тренировочном процессе и избегания его монотонности тренеры стараются придумывать все новые средства и методы развития и совершенствования способностей. Использование предметов художественной гимнастики в тренировочном процессе, на наш взгляд, будет не только способствовать совершенствованию специфических элементов эстетической гимнастики, но и позволит повысить заинтересованность спортсменок в занятиях.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимало участие 8 студенток НГУ имени П.Ф. Лесгафта 2 курса специализации эстетическая гимнастика.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос специалистов в форме анкетирования, кинематический анализ двигательных действий с помощью программы Kinovea.

**Результаты и их обсуждение.**

Нами были разработаны упражнения с мячом, направленные на совершенствование специфических движений эстетической гимнастике, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения с мячом, направленные на совершенствование специфических движений эстетической гимнастики

Средства	Методические указания
Взмах ИП – стойка на носках, руки с мячом вверх 1- Круговой взмах с отбивом мяча 2 – стойка на носках, поймать мяч в две руки	Отбить мяч об пол так, чтобы после выполнения взмаха в фазе вытягивания он попал точно в руки
Обратная волна ИП – стойка на носках 1 фаза – на выведении таза вперед кат мяча вверх по животу и груди 2 фаза на толчке бедер назад руки через стороны вперед, кат мяча по рукам	Мяч должен плавно прокатываться по частям тела. Создавая «площадку» для проката мяча гимнастки автоматически будут стараться вывести таз вперед.
Сжатие В парах ИП – стойка друг напротив друга, мяч у гимнастки №1 1- гимнастка №1 набрасывает мяч в область талии гимнастки №2 2- гимнастка №2 ловит мяч в полуприседе на полупальцах между животом и бедрами	Мяч набрасывается с небольшой силой, чтобы гимнастка №2 смогла его поймать в нужной позиции. Направление броска мяча должно четко указывать, с какой точки должно начинаться сжатие. Важно ловить мяч на выдохе.
Боковая волна ИП – стойка на левой, правая в сторону на носок мяч между правым бедром и правой рукой 1-2 перекаат мяча по правому боку	Данное упражнение направлено на отработку фазы «подачи импульса бедром в сторону»

Далее представленные упражнения были подвержены проверке и апробации на действующих гимнастках.

С целью сравнения качества исполнения специфических элементов эстетической гимнастики без предмета и с мячом был проведен кинематический анализ двигательных действий с помощью программы Kinovea.



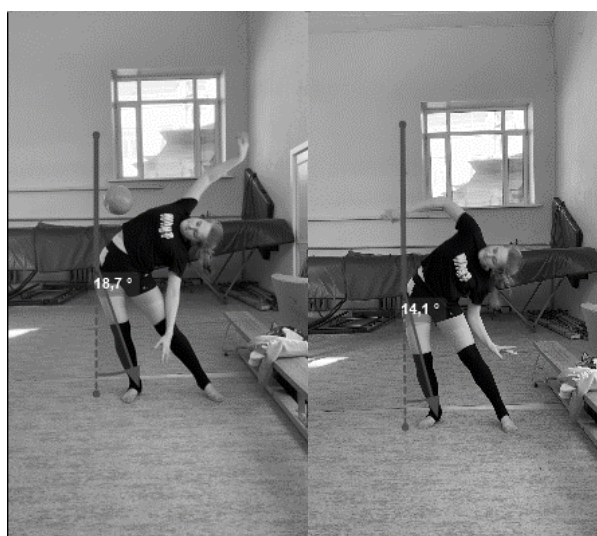
*а) с мячом*

*б) без мяча*

Рисунок 1 – Различие скорости движения рук при выполнении кругового взмаха

На рисунке 1 представлено сравнение скорости движения рук при выполнении кругового взмаха с предметом (рис. 1 а) и без него (рис. 1 б). По рисунку можно заметить, что скорость выполнения взмаха без мяча в конечной точке на 0,20 секунд выше, чем скорость выполнения того же взмаха с мячом. Однако при детальном анализе кругового взмаха, выполняемого с мячом, в замедленной съемке было видно, что после вытягивания, в фазе расслабления происходит незначительное замедление рук и туловища. Это может быть связано с тем, что гимнастка как бы передает весь скопленный импульс в удар мяча об пол. Но, несмотря на замедление в первой фазе, руки и туловище гимнастки работают значительно быстрее в фазе ускорения, так как есть задача «успеть поймать мяч». Таким образом, в целом круговой взмах с отбивом мяча об пол выполняется быстрее, чем аналогичный взмах без отбива.

Следующим анализируемым движением стала боковая волна. Акцент был сделан на фазе окончания полукруга тазом и соответственно максимальной точке импульса по направлению в сторону движения. Измерялся угол отклонения тазобедренного сустава от вертикали. По рисунку 2 можно наглядно убедиться, что при выполнении боковой волны без мяча (рис. 2 б) угол в рассматриваемой фазе равен  $14,1^\circ$ , что на  $4,6^\circ$  меньше, чем при выполнении волны с мячом (рис. 2 а) –  $18,7^\circ$ .



*а) с мячом*

*б) без мяча*

Рисунок 2 – Различия в исполнении боковой волны в разных условиях



а) с мячом

б) без мяча

Рисунок 3 – Различия при выполнении обратной волны в различных условиях

На рисунке 3 представлена первая фаза обратной волны «подача бедер вперед и одновременное отклонение верхней части туловища назад» [5]. Данная фаза очень важна, так как помогает набрать скорость для дальнейшего движения бедер по полукругу. Если в первой фазе бедра будут недостаточно выведены вперед, дальнейшие фазы движения будут идти неправильно, либо с минимальной амплитудой. При прокате мяча по передней части бедра и животу до груди создается вынужденное выведение бедер вперед, так как гимнастке необходимо создать площадку из своего тела для целостного проката мяча. Поэтому, на рисунке 3(а) мы видим угол отклонения тазобедренного сустава от вертикали  $43,3^\circ$ , что на  $7,1^\circ$  больше, чем при выполнении обратной волны без предмета (рис. 3 б) –  $36,2^\circ$ .

**Заключение.** Таким образом, эффективность разработанных нами упражнений была заметна уже на этапе первого внедрения. И хотя у гимнасток возникли небольшие сложности, результат оказался заметен при первом кинематическом анализе видеоматериалов. Поэтому, использование мяча, как материального регулятора при разучивании и совершенствовании специфических движений эстетической гимнастики, благоприятно скажется на качестве их исполнения, а также поможет тренерам и гимнасткам упростить, но в то же время разнообразить тренировочный процесс.

#### Список использованных источников

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Карпенко, Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / под ред. Л. А. Карпенко. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
3. Карпенко, Л.А., Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №3 (61). – С. 55–59.
4. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – Москва : Прометей, 2013. – 170 с.
5. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика» // Всероссийская федерация эстетической гимнастики : официальный сайт. – URL: [https://vfeg.ru/doc/public/pravila\\_aest\\_gym\\_2017.pdf](https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf) (дата обращения 19.03.2022)

## ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ РАННЕГО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ

*Мальцев Дмитрий Владимирович*  
кандидат педагогических наук  
ГАОУ ВО «МГПУ»  
(г. Москва, Россия)  
malcevdv@mgpu.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос раннего обучения спортивному плаванию. Выявлены мобилизационные стимулы, обуславливающим отбор детей 6–8 лет в группы начального обучения плаванию. Установлена целесообразность предварительного отбора при зачислении в спортивно-оздоровительную группу для обучения спортивным способам плавания.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, раннее начало занятий.

Тенденции развития современного спорта характеризуются ранним возрастом начала учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта, в том числе спортивным плаванием [3, 5]. Системными факторами устойчивого снижения возрастного порога освоения базовых компетенций спортивной деятельности выступают, с одной стороны, возрастание спортивной конкуренции, а также увеличение кластера большого специализированных плавательных секций и соревнований среди детей младшего возраста. Наряду с государственными спортивными школами, как учреждениями дополнительного образования, создаются и развиваются многочисленные частные организации, самостоятельно проводящие отбор и занятия по обучению плаванию детей с самого раннего возраста [2, 4].

Раннее обучение и спортивный отбор юных пловцов, в свою очередь, обусловлены возрастающей конкуренцией за привлечение юных спортсменов, с другими видами спорта, в которых минимально допустимый возраст начала занятий находится ниже восьмилетней границы.

Фрактальный анализ возрастных данных начала занятий, представленных в таблице 1, позволяет констатировать, что виды спорта на выносливость, включая плавание, занимают промежуточное положение в ранговой структуре возрастного статуса, принятого для начала практических занятий [1, 7]. В связи с этим к моменту возможного зачисления в группы начального обучения спортивному плаванию дети могут уже заниматься другими популярными видами спорта или предстать перед выбором из множества видов спорта, оптимальный возраст начала занятий которыми, совпадает с рекомендуемым возрастом освоения азов спортивного плавания [6]. Вариантом решения этого непростого вопроса для потенциальных юных пловцов является набор детей в группы спортивно-оздоровительного плавания, зачисление в которые регламентируется внутренними правилами самих спортивных школ и других учреждений дополнительного образования, и зачастую допускается в более раннем возрасте, чем это регламентирует федеральный стандарт.

Таблица 1 – Оптимальный возраст набора в группы начальной спортивной подготовки по видам спорта

Вид спорта	Оптимальный возраст
Художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду	6-7
Теннис, теннис настольный, баскетбол, футбол	7-8
Акробатика, лыжный спорт, хоккей	8-9
Волейбол, единоборства, легкая атлетика, плавание, фехтование	9-10
Тяжёлая атлетика	14



Мобилизационным стимулом, обуславливающим отбор детей 6–8 лет в группы начального обучения плаванию, является востребованность со стороны общества и родителей в освоении детьми прикладных навыков нахождения на водоёмах в летнее время года. В совокупности с ранней специализацией в спортивном плавании и соревновательной деятельностью юных спортсменов достигается синергия и синхронизация в физическом развитии и формировании необходимого потенциала в достижении спортивных результатов. Согласно данным таблицы 2 Российская федерация плавания проводит всероссийские соревнования среди детей и юношей, начиная с раннего возраста. Подобная тенденция обусловлена целесообразностью раннего выявления потенциальных кандидатов в юношеские и молодежные сборные команды России, а также необходимостью получения соревновательного опыта большим количеством занимающихся плаванием, направленным на развитие массового спорта.

Таблица 2 – Соревнования, проведённые Российской федерацией плавания в детских и юношеских возрастных группах в сезоне 2020–2021 г.г.

Год рождения	Название соревнования
2003–2004 юноши	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России»
2004–2006 девушки	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России»
2003 и моложе	Всероссийские соревнования Детской лиги плавания
2005–2006 юноши	Первенство России по плаванию
2007–2008 девушки	Первенство России по плаванию
2006–2007	Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин»
2008–2009	Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин»
2009–2010	Всероссийские соревнования «Амурские тигрята»
2011–2012	Всероссийские соревнования «Амурские тигрята»

Фактологическим подтверждением раннего начала занятий спортивным плаванием детьми раннего возраста может послужить календарный план соревнований Российской федерации плавания. Так, в спортивном сезоне 2021–2022 г.г., во Всероссийских соревнованиях по плаванию «Амурские тигрята» в категории 2012–2013 г.р. могут принять участие восьмилетние пловцы, которые согласно действующему стандарту, недавно приступили к занятиям в группах начальной подготовки, а соревновательный объем в процессе первого года занятий составляет лишь 8–12 % от общего объема часов в период годичного цикла тренировки [3]. Подобная ситуация свидетельствует о том, что данная категория детей уже прошла один-два года занятий в спортивно-оздоровительных группах начального обучения плаванию.

Согласно действующему с 2013 года в России Федеральному стандарту по спортивной подготовке по виду спорта «Плавание», минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки составляет 8 лет. Тем не менее, со многими детьми проводятся занятия с внедрением специализированных средств подготовки, свойственных виду спорта «Плавание», в спортивно-оздоровительных группах в более раннем возрасте.

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, таких как ДЮСШ и СДЮШОР. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с разработанными и реализуемыми образовательными организациями дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов по спортивной подготовке (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в посл. ред.).

Практика развития плавания как вида спорта свидетельствует, что большинство учащихся спортивных школ проходят отбор в группы начальной подготовки, предварительно пройдя подобную процедуру в возрасте 6–8 лет при зачислении в спортивно-оздоровительную группу, а также завершив период обучения в подобных группах сроком от одного до трех лет.

Развивая данную тенденцию, разработка комплекса рекомендаций для набора детей в спортивно-оздоровительные группы начального обучения спортивным способам плавания, а также качественный мониторинг физического развития в процессе обучения начальным навыкам плавания могли бы существенно улучшить процессы и качество тренировочного процесса при последующем отборе в группы начальной спортивной подготовки. Очевидно, что в столь раннем возрасте 6–8 лет возникает вероятность попадания ребенка в мало перспективную категорию, а также переход из категории в категорию, который может быть обусловлен такими факторами, как генетические и физические данные, мотивация к занятиям плаванием и прочие.

Одним из вариантов улучшения последующего отбора в группы начальной подготовки может стать более широкая градация уровня подготовленности детей за счет увеличения количества тестируемых показателей, прежде всего за счет увеличения тестирования таких показателей, как координация и гибкость с последующим добавлением в батарею тестов силовых упражнений. Также следует обращать внимание на динамику развития показателей в период нахождения ребенка в спортивно-оздоровительных группах плавания. Прогресс либо стагнация физических качеств и технических навыков занимающегося, то есть переход из условной категории высоких способностей в категорию средних способностей или наоборот, должны учитываться как фактор при последующем отборе в группы начальной подготовки. Если при переходе из спортивно-оздоровительной группы в группу начальной подготовки занимающийся не выполнил нормативные требования для зачисления, но при этом он показывал устойчивую положительную динамику развития и перешел из условной низшей категории в более высокую, а потом в третью, то такой ребенок вполне может быть зачислен в группу спортивной подготовки.

Исходя из современных тенденций раннего набора юных пловцов, а также сложившейся практики раннего начала соревновательной деятельности, можно сделать вывод о необходимости более детального изучения проблемы подготовки детей к зачислению в группы начальной подготовки в спортивных школах. Рекомендуется провести анализ выборочных тренировочных программ в спортивно-оздоровительных группах по плаванию, рассмотреть систему вступительных испытаний, на основе которых дети зачисляются в соответствующие группы, а также разработать систему мониторинга развития 6–8-летних спортсменов, на основе которой может быть создана усовершенствованная градация перспективности юных пловцов.

#### Список использованных источников

1. Мальцев, Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.
2. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303–307.
3. Понимасов, О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.
4. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.
5. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127–130.

6. Понимасов, О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 186–189.

7. Рябчук, В. В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В. В. Рябчук, О. Е. Понимасов, К. А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – № 4 (60). – С. 82–84.

## ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

**Мельникова Татьяна Игоревна**

*старший преподаватель*

*Северо-Западный институт управления (филиал)*

*ФГБОУ ВО «РАНХиГС»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Виноградова Ольга Петровна**

*старший преподаватель*

*Северо-Западный институт управления (филиал)*

*ФГБОУ ВО «РАНХиГС»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*tat-kulya@rambler.ru*

**Аннотация.** В статье представлен комплекс упражнений, позволяющий повысить быстроту реакции на движущийся объект (волан) у бадминтонистов студенческого спортивного клуба. Результаты повторного тестирования показали достоверный прирост по показателям стабильности выполнения технических действий и улучшению скорости реакции на движущийся объект.

**Ключевые слова:** бадминтон, реакция на движущийся объект.

В бадминтоне способность выполнять быстрые и точные технические действия в ответ на неожиданные атакующие действия соперника является определяющим для достижения успеха в соревновательной деятельности. Спортсмен, быстрее реагирующий на скорость, направление и траекторию полета волана, достигает игрового преимущества. Скоростные способности бадминтониста обусловлены совокупностью функциональных свойств спортсмена, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время [1, 7].

В бадминтоне проявление скоростных способностей носит комплексный характер с преобладанием сложных двигательных реакций, по типу реакции на движущийся объект (РДО), включающую оперативный выбор целесообразного ответного действия на удар соперника и его своевременную и эффективную реализацию в процессе соревновательного поединка [2, 4]. На этапе начальной подготовки бадминтонистов, в процессе которого проходит освоение и совершенствование основных технических приемов игры, результативность выполнения основных ударных действий во многом зависит от способности занимающихся своевременно и адекватно реагировать на встречно движущийся волан [6, 8].

Цель исследования: разработать комплекс специальных упражнений и методических рекомендации для повышения быстроты реакции на движущийся волан у бадминтонистов студенческого спортивного клуба.

Проблема исследования заключается в недостаточной разработанности методических основ развития скоростных способностей студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза [3, 5].

Выдвинуто предположение, что внедрение в тренировочный процесс разработанного комплекса специальных упражнений и методических рекомендаций, направленных на повышение уровня реакции на движущийся волан, позволят повысить результативность и стабильность выполнения технических действий студентов-бадминтонистов.

В задачи исследования входила разработка комплекса специальных упражнений и методических рекомендаций для повышения уровня реакции на движущийся объект у студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза.

Для решения поставленных задач был проведён анализ специальной литературы по использованию методических подходов для развития скоростных способностей в игровых видах спорта. Педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью студентов-бадминтонистов в спортивной секции вуза проводилось на этапе начальной подготовки. Педагогическое тестирование включало экспертную оценку действий спортсмена по пятибалльной шкале на основании видеозаписи в режиме Слоу Моушен 50Р.

Педагогический анализ основных технических ошибок и соответственно низкий процент попадания волана на противоположную сторону бадминтонной площадки у обследуемых спортсменов показал, что основной причиной является поздняя реакция на волан, посланный соперником преимущественно в углы площадки. Поэтому для определения уровня реакции студентов-бадминтонистов на движущийся волан использовался метод педагогического тестирования.

Регистрировалось способность спортсмена как можно быстрее увидеть волан, посланный с темпом набрасывания 1 волан в 5 секунд с оптимальной скоростью полёта волана в неизвестном направлении. Спортсмену необходимо определить направление полёта волана и выполнить начальное движение ногами и туловищем в точку соприкосновения ракетки и волана с задачей перебить волан через сетку в заданный сектор площадки.

Начало движения на волан определяла и оценивала экспертная комиссия в составе трех квалифицированных экспертов. Стабильность выполнения ударного действия оценивалась процентом попадания волана на противоположную сторону площадки от общего количества набрасываемых воланов.

Результат тестирования выявил низкий уровень реакции на движущийся объект. Так, из десяти обучающихся семь спортсменов показали удовлетворительный уровень реактивности, трое из них – хороший. При этом средний процент стабильности составил 30 %.

Для повышения уровня реакции на движущийся объект студентов-бадминтонистов спортивной секции вуза разработан комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций

Название упражнения	Описание упражнения	Методические рекомендации
Бег по кругу, удерживая волан на ракетке	Пронести волан на ракетке, периодически по команде менять направление движения	Если игрок теряет волан, он должен выполнить дополнительное задание, после чего он возвращается в группу. Использовать команды: «Стоп», «Поворот»
Бег по кругу с подбиванием волана ракеткой	Подбивая волан ракеткой, периодически по команде изменять направление движения	Если игрок теряет волан, он должен выполнить дополнительное задание, после чего он возвращается в группу. Использовать команды: «Стоп», «Поворот»
Подбивание волана в команде	Игроки встают в круг. Каждый игрок имеет свой волан и по команде подбивает его. После этого игроки смещаются на одну позицию вправо и вновь стараются играть воланом.	Вся команда должна совершить полный оборот, не дав воланам коснуться земли.

Название упражнения	Описание упражнения	Методические рекомендации
Отбивание волана на месте	Игроки встают в круг. Один игрок становится в центр круга и набрасывает волан разным игрокам, которые стараются его отбить.	Спортсмену необходимо как можно быстрее отбить волан
Отбивание волана в движении	Вся группа бежит по кругу. Один игрок становится в центр круга и набрасывает волан разным игрокам, которые стараются его отбить.	Спортсмену необходимо сделать рывок-ускорение и отбить волан
Перемещение в заданную точку	Спортсмен встает в выделенную область (квадрат 2 х 2 м). Тренер в определенном темпе накидывает воланы в разные точки квадрата.	Спортсмену необходимо как можно быстрее коснуться точки падения волана попеременно правой или левой ногой

Данный комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций был внедрен в учебно-тренировочный процесс студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза. Два раза в неделю в начале основной части тренировочных занятий выполнялись поочередно 3 упражнения из комплекса (два с воланами, одно игровое) в течение 13-15 минут. По истечении пяти месяцев было проведено повторное тестирование уровня реакции на движущийся объект и стабильности ударных действий.

Результаты повторного тестирования показали достоверный прирост по рассматриваемым показателям. У всех бадминтонистов повысился уровень реакции на движущийся объект на один балл, стабильность попадания мяча на 18,8 %.

Таким образом, использование специально подобранных упражнений с воланами и ракетками позволяет повысить уровень реакции на движущийся волан у студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза. Применение в тренировочном процессе упражнений комплекса позволило повысить эмоциональный фон тренировочных занятий и улучшить результативность соревновательной деятельности за счет стабильности ударных действий спортсменов.

#### Список использованных источников

1. Головкин, А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112–115.
2. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
3. Лобанов, Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219–222.
4. Кочетков, Д.И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д.И. Кочетков, О.Е. Понимасов, И.Б. Пилина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 169–172.

5. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291–294.
6. Курочкин, М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259–262.
7. Михайлов, К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287–290.
8. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.

# АЛГОРИТМ ОСВОЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОВОРОТОВ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТОМ НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Ошуркова С.М.*

*магистр*

*ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

***Медведева Елена Николаевна***

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*elena.vlgafk@rambler.ru*

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросу проектирования алгоритма освоения комбинированных поворотов с работой предметом в художественной гимнастике. Авторами представлены результаты научного обоснования факторов, лежащих в основе определения последовательности и рациональности комбинирования, а также освоения соединений из поворотов с работой предметом.*

**Ключевые слова:** *комбинированные повороты, техника движений предметом, сопряжение техники поворотов и движений предметом, биомеханический анализ, стабиллографические характеристики равновесия, электрическая активность мышц, алгоритм комбинирования.*

**Введение.** Повороты в художественной гимнастике представляют собой динамические равновесия, сочетающие в себе проявление гибкости, статической силы, координации. Комбинированные повороты с работой предметом, являясь более сложными техническими элементами, определяют техническую ценность современных соревновательных композиций и позволяют раскрыть двигательный потенциал спортсменок художественной гимнастики, демонстрируя в полной мере их мастерство. Однако на данный момент в практике подготовки спортсменок существуют противоречия между:

- стремлением к повышению технической сложности комбинированных поворотов и отсутствием научно обоснованных методик их освоения;
- возможностью комбинирования различных типов поворотов и отсутствием данных биомеханических исследований о специфике их соединения в сочетании с работой предметом.

Таким образом, целью исследования являлось научное обоснование алгоритма комбинирования поворотов с работой предметом, учитывающего биомеханические особенности техники движений и определяющего направленность освоения сложности элементов данной структурной группы в художественной гимнастике.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели в работе применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ обобщения данных научно-методической литературы; структурный биомеханический анализ типов поворотов и работы предмета в художественной гимнастике; педагогические наблюдения; бесконтактное исследование видеоряда движений; стабиллография; структурный биомеханический анализ типов поворотов и работы предмета в художественной гимнастике; проектирование; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе анализа специальной литературы было выявлено отсутствие научно-методических разработок, позволяющих повысить эффективность обучения и качество освоения комбинированных поворотов с работой предметом с учетом современных тенденций и требований в художественной гимнастике.



Проанализировав 128 соревновательных композиций сильнейших гимнасток мира в олимпийских циклах 2000–2012 гг., установлено, что начиная с Олимпийских игр в Сиднее (44%) до Олимпиады 2008 (70%) года шло планомерное повышение количества поворотных «миксов» и комбинированных поворотов в программах финалисток. Однако в 2012 г. из-за изменений в критериях оценки правил соревнований по художественной гимнастике, произошло их резкое снижение, а в Олимпийских играх в 2016 г. и 2021 году они не оценивались вообще, поэтому финалистки их не включали в свои программы.

Установлено, что доля комбинированных поворотов в программах многоборья сильнейших гимнасток 2000–2008 годов в среднем составляла от 8 до 11%, а в отдельном виде могла достигать 30%! Именно это позволяло спортсменкам создавать сложные, оригинальные и зрелищные композиции, отражающие уровень двигательного мастерства.

Анализ структуры техники комбинированных поворотов, выполняемых сильнейшими гимнастками мира, позволил определить применяемые варианты соединения элементов, способы перехода от одного элемента к другому и специфику комбинирования поворотов. Установлено, что махово-толчковые повороты и повороты типа фуэте комбинируются со всеми типами, а также между собой. Спиральный поворот можно комбинировать с махово-толчковым поворотом и поворотом типа «фуэте», но только при выполнении вторым по порядку, так как в другой последовательности возможно выполнение только разноименного поворота и не создаются условия для продолжения вращения относительно вертикальной оси. При этом вариант перехода от поворота к повороту должен соответствовать критериям правил соревнований 2022–2024 гг.: «перевод ноги», «наклон туловища», «изменение плоскости», сложность которых при соединении разных элементов на данный момент не учитывается.

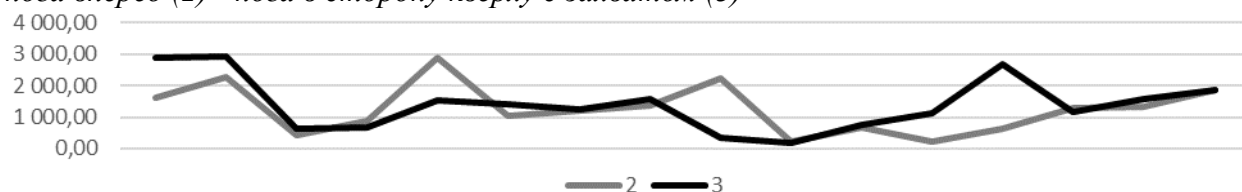
В процессе проектирования вероятных алгоритмов комбинирования поворотов, было сделано заключение, что тренеры и гимнастки могут применять 16 траекторий соединения и усложнения элементов структурной группы «Поворот».

Учитывая, что сложность комбинированного элемента является совокупностью сложностей каждого элемента и их соединения, были проведены исследования, направленные на изучение факторов сложности перехода от одного элемента к другому. Установлено, что наибольшие показатели длин перемещения точек звеньев тела характерны для выполнения гимнасткой движений с большой амплитудой, наклонов и поворотов туловища. Сравнив показатели, было сделано заключение, что наибольшую сложность в комбинировании представляют «наклон туловища, затем «изменение плоскости, а затем только «перевод ноги».

Учитывая, что поворот – это динамическое равновесие, в оценке сложности рассматривались характеристики его сохранения, такие как площадь эллипса. Установлено, что на площадь эллипса меньше всего влияет «изменение положения ноги», а изменение плоскости и наклон туловища в большей степени создает сложность для сохранения вертикальной оси вращения.

Проведенные электромиографические исследования подтвердили, что сложность комбинирования определяет степень различия в двигательных программах двух соединяемых поворотов, которые характеризуют профили активации мышц. Чем больше различий в локализации электрической активности мышц, тем сложнее объединить два поворота (рисунок 1).

нога вперед (2) - нога в сторону кверху с захватом (3)



нога вперед кверху (4) - нога назад (5)

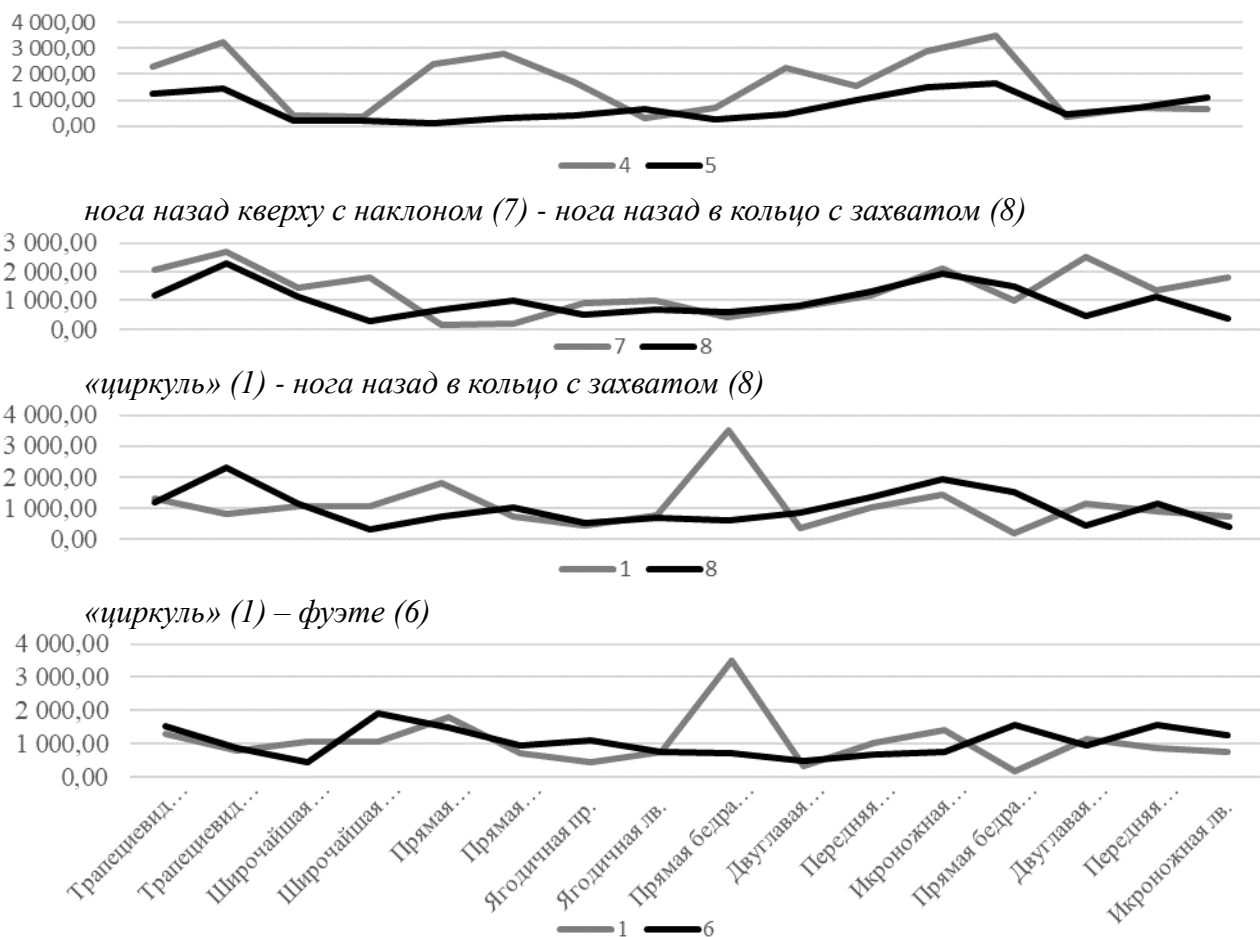


Рисунок 1 – Показатели максимальной амплитуды турнов электрической активности мышц при выполнении поворотов различной сложности (N=12; мкВ)

*Примечание. Комбинируемые элементы: 1-«циркуль»; 2-нога вперед; 3-нога в сторону кверху с захватом; 4-нога кверху; 5-нога назад; 6-фуэте; 7-нога назад кверху с наклоном; 8-нога назад в кольцо с захватом.*

Сложность выполнения поворота определяет выбранная работа предметом. Так было установлено, что мяч является наиболее сложным предметом для удержания во время динамического равновесия, так как благодаря своей шаровидной форме имеет наименьшую площадь для захвата кистью. Основной выполняемой фундаментальной группой с мячом являются: баланс, передача, отбив – 80% и перекаты – 15%. Броски, ловли, «восьмерки» мячом практически не встречаются – 5%, а сложная техническая работа мячом не оценивается, поэтому гимнастки не выполняют броски, ловли, восьмерки и перекаты.

Таблица 1 – Наиболее приоритетные фундаментальные и нефундаментальные движения мячом, выполняемые на поворотах различного типа

	Я	∞	∇	8	↗	↓	∞↘
МТ	+	+	+				
Ф	+	+	+				
СП	+	+		+			+

*Примечание: МТ – махово-толчковые; Ф – фуэте; СП – спиральный поворот*

Кроме этого, результатами ранее проведенных исследований доказано (рисунок 2), что биомеханические изменения, связанные с работой предметом в равновесии, зависят от приоритетности руки. Так движения предметом неприоритетной рукой, требуют большей, чем при движениях приоритетной рукой коррекции положения тела и дополнительной активации мышц. Наибольшие изменения характеристик равновесия «площадь эллипса» и

«оценка движения» вызывает работа предметом во фронтальной плоскости, особенно неприоритетной рукой. Это обуславливает «раскачивание» тела гимнастки и отклонения его от вертикальной оси, относительно которой выполняется поворот.

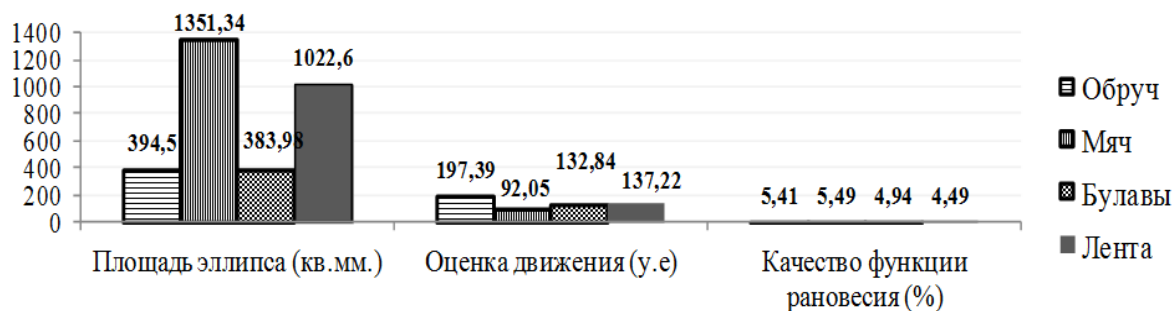


Рисунок 2 – Разница в показателях равновесия при выполнении «восьмерок» различными предметами приоритетной и неприоритетной руками (%)

То есть, выполняя амплитудные движения предметом неприоритетной рукой, сложнее сохранять динамическое равновесие, а резкая смена плоскости перемещения предмета может привести к его потере, или отклонению от оси вращения, приводящему к грубой ошибке в повороте: потери равновесия спортсменкой.

Предложен вариант комбинирования поворотов в сочетании с работой предметом на основе постепенного увеличения сложности работы мячом (рисунок 3). Алгоритм комбинирования структурной группы «Поворот» включает в себя: комбинирование двух поворотов на основе биомеханической сложности выполнения элементов, не прерывающего логику движения, а также применения к ним работы предмета, которая не нарушает плоскость выполнения динамического равновесия.

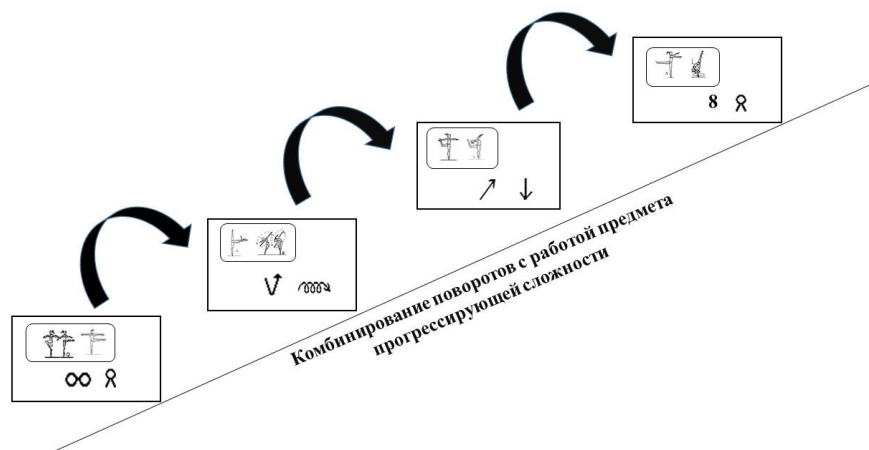


Рисунок 3 – Фрагмент алгоритма последовательности освоения комбинированных поворотов с работой предмета

*Примечание. Работа предметом: 8 – восьмерка мячом; Я - баланс; ∞∞- передача; ∞∞∞∞ - перекат по рукам; ↗ - высокий бросок; ↓ - ловля; √ - отбив.*

Так как ранее была определена возможность комбинирования поворотов в зависимости от их типа, то основа алгоритма сочетания двух поворотов заключается в логическом биомеханическом переходе, позволяющем не нарушать структуру движения элемента, сохранить плоскость выполнения поворота. При этом работа мячом сопрягается с элементом тела таким образом, что она не является сбивающим фактором для его вращения относительно вертикальной оси, так как учтены биомеханические закономерности управления движениями. То есть, при выполнении комбинированных поворотов направление

движения мяча находится в плоскости движений звеньями тела. Разработанный алгоритм позволяет наиболее целесообразно подойти к изучению выполнения комбинированных поворотов в сочетании с работой мячом.

**Заключение.** Таким образом, алгоритм комбинирования поворотов с учетом биомеханических факторов сложности определяет траекторию освоения данной группы элементов и предоставляет спортсменке и тренеру независимый от правил соревнований путь совершенствования координационных способностей и демонстрации своего двигательного потенциала. Алгоритм комбинирования дает возможность обогатить арсенал комбинированных поворотов в художественной гимнастике, а также объективно оценить сложность выполнения элементов тела с движениями предметом. Учет разработанного алгоритма в содержании технической подготовки позволяет оптимизировать проектирование методики обучения комбинированным поворотам с предметом и совершенствования технического мастерства гимнасток.

#### Список использованных источников

1. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 121.
2. Гордеева, М.В. Особенности освоения сложных поворотов в художественной гимнастике / М.В. Гордеева // Физическое воспитание и спортивная подготовка. – 2011. – №2. – С. 53-56.
3. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Т.С. Лисицкой. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Супрун, А.А Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Супрун Александра Александровна. – Санкт-Петербург, 2013. – 26 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Родичкин Павел Васильевич**

доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Пахарева Александра Павловна**

магистр  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
spakhareva@inbox.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние экспериментального комплекса упражнений для укрепления голеностопного сустава. Результаты исследования позволяют судить о значимой эффективности экспериментального комплекса упражнений для укрепления голеностопного сустава.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, травматизм, голеностопный сустав.

**Введение.** Одна из основных проблем в спорте – травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья [1].

Травмы для спортсмена тяжелое психологическое и физическое испытание. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься спортом. В легкой атлетике в основном травмы относятся к нижним конечностям, они составляют примерно 70% от всех повреждений. Из них 36% – это ссадины и другие незначительные повреждения кожного покрова, 19% – раны, 15% составляют повреждение сумочного – связочного аппарата суставов [2].

Одним из самых травмированных суставов в повседневной и любых видах спортивной деятельности является голеностопный. 90% повреждений приходится на связки и капсулы с латеральной стороны, 10% – медиальные. Связки голеностопного сустава могут подвергаться чрезмерному растяжению или даже разрываться при подворачивании стопы, вследствие внешней силы или без какого – либо воздействия. Острые травмы голеностопного сустава встречаются наиболее часто у спортсменов. Они составляют порядка 15–20% всех травм. К сожалению, есть очень высокий риск получения травмы повторно. Больше половины спортсменов получают повторную травму голеностопного сустава в течение 3 лет после первого повреждения. Независимо от характера повреждения, сохраняются общие симптомы травм: боль, нестабильность и дисфункция голеностопного сустава [3].

Профилактика травматизма голеностопного сустава позволяет спортсмену не выпадать из тренировочного процесса и продолжить подготовку к соревнованиям в том же темпе. Согласно федеральным стандартам подготовки по легкой атлетике, формирование групп начальной подготовки начинается с 9 лет. Однако, большинство занимающихся приходят в легкую атлетику в возрасте 11–12 лет, что соответствует этапу начальной спортивной специализации. Именно на данном этапе целесообразнее всего вводить профилактику, поскольку идет повышение нагрузки на костно-связочный аппарат спортсмена [2].

Учитывая характеристики травматизма голеностопного сустава, следует обратить внимание на его укрепление. В связи с этим одной из актуальных задач, является разработка и применение комплекса упражнений, направленных на профилактику типичных травм

голеностопного сустава, который мог быть использован в тренировочном процессе на постоянной основе. Что и стало целью данного исследования.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с ноября 2021 по апрель 2022 на базе ГБУ СШ № 2 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга. В эксперименте приняли участие дети 11–13 лет в количестве 15 человек, имеющие первый, второй и третий взрослые разряды по бегу на короткие дистанции (60 и 200 м), прыжки в длину и бег на 60 метров с барьерами. Спортсмены были разделены на 2 группы: 8 человек – экспериментальная группа и 7 человек – контрольная группа.

Тренировки по легкой атлетике в экспериментальной и контрольной группах проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Методика экспериментальной группы содержала разработанный нами комплекс упражнений, направленный на профилактику травматизма голеностопного сустава спортсменов – легкоатлетов на этапе спортивной специализации. Спортсменки контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки легкоатлетов ГБУ СШ № 2 Красногвардейского района, включающий традиционные методики.

В комплекс специальных упражнений для укрепления голеностопного сустава вошло 22 упражнения, среди которых:

- упражнения в движении – различные виды ходьбы на той или иной части стопы,
- упражнения на месте – перекаты с пятки на носок, круговые движения и подъемы,
- упражнения сидя – круговые движения, сгибания и разгибания,
- упражнения в приседе – подъемы на носок или подъем стопы полностью,
- прыжковые упражнения – различных виды прыжков с акцентированной работой мышечного аппарата голеностопного сустава.

#### Результаты исследования.

Таблица 1 – Показатели КГ и ЭГ в начале эксперимента

Параметр	КГ (n=7)	ЭГ (n=8)	Критерий	p
Прыжок вверх	22±2.58	19±2.2	t=2.1	p>0.05
«Гусеница»	25±2,03	28±2.88	t=2.2	p<0.05
Сгибание стоп	37±4.97	34±4.41	t=1.2	p>0.05
Разгибание стоп	36±3	38±2,27	t=1.5	p>0.05

По данным из таблицы 1 можно сделать вывод, что показатели КГ и ЭГ в начале эксперимента находятся на сходном уровне, кроме показателей теста «гусеница» (p<0.05) в пользу ЭГ. Таким образом, можно говорить о близком к равномерному распределению респондентов по группам исследования.

Таблица 2 – Динамика показателей КГ в ходе эксперимента (n=7)

Параметр	В начале	В конце	Критерий	p
Прыжок вверх	22±2.58	26±3.21	t=5.8	p<0.01
«Гусеница»	25±2,03	30±1.53	t=5.1	p<0.01
Сгибание стоп	37±4.97	46±3.11	t=4.1	p<0.01
Разгибание стоп	36±3	43±2,06	t=4.9	p<0.01

Из таблицы 2 видна динамика показателей КГ в ходе эксперимента. Согласно полученным данным, показатели тестов у респондентов КГ продемонстрировали значимый прирост (p<0.01). Это могло произойти из-за наличия большого количества прыжковых тренировок, что способствует укреплению мышц голеностопного сустава.

Несмотря на данный положительный момент адаптации организма к тренировочной нагрузке, процент травм голеностопного сустава среди легкоатлетов остается высоким, что и было указано ранее. Следовательно, профилактика травматизма в данном вопросе является актуальной задачей.

Таблица 3 – Динамика показателей ЭГ в ходе эксперимента (n=8)

Параметр	В начале	В конце	Критерий	p
Прыжок вверх	19±2.2	37±3.12	t=31.5	p<0.01
«Гусеница»	28±2.88	41±5.8	t=5.8	p<0.01
Сгибание стоп	34±4.41	52±2.51	t=10.1	p<0.01
Разгибание стоп	38±2,27	51±3,02	t=9.8	p<0.01

Показатели ЭГ в ходе эксперимента (таблица 3) значительно выросли (p<0.01). Данные изменения стали результатом не только адаптивных механизмов к тренировочным нагрузкам, но и непосредственного воздействия на укрепление голеностопного сустава с помощью предложенных профилактических средств.

Таблица 4 – Показатели КГ и ЭГ в конце эксперимента

Параметр	КГ (n=7)	ЭГ (n=8)	Критерий	p
Прыжок вверх	26±3.21	37±3.12	t=6.7	p<0.01
«Гусеница»	30±1.53	41±5.8	t=5	p<0.01
Сгибание стоп	46±3.11	52±2.51	t=4.1	p<0.01
Разгибание стоп	43±2,06	51±3,02	t=6.1	p<0.01

Таблица 4 позволяет судить о показателях КГ и ЭГ в конце эксперимента. Так по всем изучаемым параметрам результаты ЭГ стали статистически значимо выше, чем данные КГ (p<0.01), несмотря на выраженный прирост показателей в обеих группах. Отдельно необходимо отметить два момента. Первый – тест «гусеница», который был исходно лучше у представителей ЭГ (p<0.05) стал отличаться еще значительно (p<0.01). Второй – высокая статистическая разница в тесте «прыжок вверх» говорит о том, что предложенный комплекс упражнений оказывает положительное влияние не только на профилактику травматизма, но и спортивный результат в скоростно-силовых дисциплинах.

Таким образом, можно уверенно говорить об успешной апробации комплекса для укрепления голеностопного сустава и рекомендовать данный комплекс к внедрению в специальную подготовку спортсменов.

#### Список использованных источников

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – С. 221–229.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». – URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения: 01.04.2022).
3. Ширмазанян, А.Г. Артроскопическое восстановление капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава при хронической наружной нестабильности : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.15 / Ширмазанян Авет Гагикович. – Москва, 2021. – 117 с.

## ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Петрова Ксения Тагировна**

аспирант

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

PetrovaKT@mail.ru

**Родичкин Павел Васильевич**

доктор медицинских наук, профессор

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

rodichkin.pavel@gmail.com

**Малышева Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Аннотация.** В статье рассматриваются причины необходимости расширения форматов двигательной активности обучающихся в учебных заведениях. Положительное влияние на организм оздоровительной аэробики. Предпосылки внедрения оздоровительной аэробики в программу физической культуры.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, физическая активность, физическая культура, здоровье.

В настоящее время, все чаще население задумывается о своем физическом здоровье. Это обусловлено запросом государства и веянием соседних мировых культур. Одновременно с этим, технологический прогресс стремится минимизировать физическую активность человека, для примера – система умный дом, которая заменяет бытовую физическую активность на автоматизированный процесс, заказ готовой еды на дом, такси и прочие достижения. Исходя из этого, мы получаем явное противоречие, с последними которого уже сталкиваются развитые страны. Стабильное повышение количества людей, страдающих сахарным диабетом, ожирением, сердечно-сосудистой системы и прочие последствия гиподинамии, которая начинает проявляться еще со школьного возраста.

Современная тематика большинства научных конференций в области физической культуры и спорта стремится осветить проблему и найти решение данного противоречия, как не потерять технологический прогресс и не допустить тотальную гиподинамию человечества.

На сегодняшний день множество людей сходятся во мнении, что для поддержания высокого уровня соматического и психического здоровья необходимо поддержание его физической подготовки на высоком уровне. Но, к сожалению, современная студенческая молодежь не заинтересована в поддержании своей физической подготовки. Этому свидетельствует статистика интересов молодежи по данным Росстата на 2019 год. На первое место, по результатам социального опроса, по определению приоритетов интересов молодежи, выводит интернет. Причем достаточно много времени пользователи проводят в социальных сетях, а также в мобильных и компьютерных играх.

Если рассмотреть статистические данные по состоянию здоровья молодых людей от 17 до 25 лет, то большинство болезней связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата, в основном – нарушение осанки, затем идут нарушения зрения и пищеварительной системы, которые связаны с огромным количеством фактором, одним из которых является малоподвижный образ жизни [1].



Одним из доступных средств решения противоречия является оздоровительная аэробика. Под аэробикой принято подразумевать целый комплекс общеразвивающих гимнастических и танцевальных упражнений, выполнение которых обычно сопровождается ритмичной музыкой, а сами упражнения выполняются поточным методом [3].

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, ставшая эффективным средством формирования здорового образа жизни учащихся. Общеизвестный факт, что включение классической, степ-аэробики, танцевальной аэробики, а также аэробики низкой интенсивности в занятия физической культурой благоприятно сказывается на функциональном состоянии занимающихся, способствует повышению общего уровня соматического здоровья, увеличивает двигательную активность. За счет данных включений у обучающихся, на основе многочисленных исследований, повышается функциональная тренированность, увеличивается общая выносливость, экономизация деятельности миокарда, повышение работоспособности, общее улучшение состояния кардиореспираторной системы [3].

Прогрессивные учебные заведения уже давно начали модернизировать систему физической культуры, внедряя современное оборудование и инвентарь, расширять направления спортивного досуга, нанимать профессиональных тренеров для привлечения молодежи к двигательной активности, но для решения проблемы этого недостаточно. Одна из причин – прогрессивных учебных заведений с достаточным количеством бюджета для оснащения крайне мало. К ним можно отнести лишь сотни учебных заведений в стране. Вторая причина – нежелание консервативной части общества модернизировать систему. Оздоровительная аэробика может стать выходом из сложившейся ситуации тому большинству, у которых нет возможности получить модернизацию.

Таким образом, оздоровительная аэробика имеет все шансы стать очередным разделом программы по физической культуре, что даст возможность образовательным учреждениям выполнять запрос государства без крупных финансовых вложений, одновременно решая вопрос гиподинамии детей и молодежи в современном высокотехнологичном мире.

#### Список использованных источников

1. Ивлев, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова [и др.]: под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – С. 201.
2. Крючек, Е.С. Оздоровительная аэробика в системе физической культуры студента физкультурного вуза / Е.С. Крючек // Ученые записки института имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №12. – С. 11–13.
3. Литвинова, Г.И. Необходимость внедрения оздоровительной аэробики в учебных заведениях / Г.И. Литвинова, В.И. Кульчицкий, И.В. Курбатов // Наука и образование сегодня. – 2019. – №11. – С. 49–59.
4. Просвирина, Н.В. Аэробика как один из путей интенсификации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры в колледже / Н.В. Просвирина // Universum : Психология и образование: электронный научный журнал. – 2014. – №8.

# КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

**Петрова Ксения Тагировна**

аспирант

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

PetrovaKT@mail.ru

**Родичкин Павел Васильевич**

доктор медицинских наук, профессор

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

rodichkin.pavel@gmail.com

**Малышева Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Аннотация.** В статье рассмотрено обоснование актуальности исследования по теме комплексного развития физических способностей студентов педагогических колледжей средствами оздоровительной аэробики, описана методология исследования, а также описаны и интерпретированы полученные результаты входящего тестирования испытуемых.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, физические способности, студенты педагогического колледжа.

На сегодняшний день множество людей сходятся во мнении, что для поддержания высокого уровня соматического и психического здоровья необходимо поддержание его физической подготовки на высоком уровне. Но, к сожалению, современная студенческая молодежь не заинтересована в поддержании своей физической подготовки. Этому свидетельствует статистика интересов молодежи по данным Росстата на 2019 год. На первое место, по результатам социального опроса, по определению приоритетов интересов молодежи, выводит интернет. Причем достаточно много времени пользователи проводят в социальных сетях, а также в мобильных и компьютерных играх [3].

В современном мире, где скорость выполнения поставленных задач показывает твою эффективность, не обойтись без вспомогательных технических устройств, которые облегчают человеческий быт. Начиная, от уже привычного нам смартфона под рукой, заканчивая системой умный дом, которая минимизирует двигательную активность внутри жилого помещения. Доставка готовой еды, доставка продуктов, доставка одежды и многое другое, позволяет человеку сосредоточиться на умственной деятельности, и не тратить время на походы в магазин. Технический прогресс увеличил ментальную продуктивность, но взамен, мы получили гиподинамию.

Если рассмотреть статистические данные по состоянию здоровья молодых людей от 17 до 25 лет, то большинство болезней связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата, в основном – нарушение осанки, затем идут нарушения зрения и пищеварительной системы, которые связаны с огромным количеством фактором, одним из которых является малоподвижный образ жизни.

Большинство молодых людей студенческого возраста не догадываются о тяжелых последствиях гиподинамии, и старательно избегают занятий физическими упражнениями в учебных заведениях. Этому свидетельствует многочисленные опросы внутри образовательных учреждений России. В Санкт-Петербурге и Москве занятия посещают 68%

обучающихся, а в регионах в среднем 60%, причем 80% из них посещают занятия не регулярно. Лишь 30% обучающихся посещают спортивные клубы или кружки. Точную причину отсутствия массового интереса к занятиям установить довольно трудно, но в источниках встречаются несколько теорий [1].

Стандартная программа по физической культуре предлагает обучающимся базовые виды двигательной деятельности, которые ранее были пройдены в школе. В средних и высших учебных заведениях происходит закрепление и совершенствование ранее изученных элементов. Этот фактор отталкивает студентов от посещения классических занятий по физической культуре. Некоторые студенты, обучающиеся не по профилю «Физическая культура», считают этот предмет необязательным в своем учебном плане и избегают его без уважительной причины [2].

Данная проблема является основанием для поиска и внедрения новых средств физической культуры в программу образовательных учреждений. Это не значит, что мы отказываемся от базовых видов двигательной деятельности, а лишь ищем пути увеличения интереса к двигательной активности без потери качества процесса формирования двигательной активности.

Одним из таких средств может стать оздоровительная аэробика в процессе физического развития обучающихся. Как средство физической культуры, она имеет широкий спектр воздействия на организм, начиная от развития физических качеств, заканчивая оздоровительным воздействием на функциональные системы организма.

В программу оздоровительной аэробики входят силовые тренировки с собственным весом, с дополнительным весом, что благоприятно влияет на развития силовых качеств и силовой выносливости. Классическая и степ аэробика, благодаря непрерывной аэробной работе при пульсе 120–130 уд/мин., благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подводя итог, можно выделить основные противоречия, позволяющие считать проблему актуальной.

1. Студенческая молодежь не заинтересована в двигательной активности.
2. Стандартная программа физической культуры не может вызвать должный уровень заинтересованности у обучающихся к занятиям.
3. Необходим поиск новых, доступных и современных средств физического развития в системе среднего и высшего профессионального образования.

Для решения выявленной проблемы мною был разработан методический проект, который, предположительно, будет благоприятно влиять на комплексное развитие физических качеств студентов педагогических колледжей.

Программа оздоровительной аэробики рассчитана на 3 года. В первый год обучающиеся будут посещать занятия направленные на освоение техники элементов силовой аэробики без использования инвентаря, освоение техники аэробных шагов, освоение техники элементов йоги и пилатеса. Во второй год, обучающиеся, успешно освоившие программу первого года, испытываемые переходят на освоение и использование элементов силовой аэробики с инвентарем (гантели, бодибар, ленточные и ручные амортизаторы), изучение шагов степ аэробики, использование элементов йоги и пилатеса с инвентарем (роллы, ринги, болстеры, блоки для йоги). В третий год, обучающиеся переходят на финальный этап программы, где происходит усложнение всех ранее изученных программ. В силовой аэробики усложнение происходит за счет увеличения веса, в аэробике за счет ускорения темпа музыки, в йоге за счет новых ассан, в пилатесе за счет увеличения количества повторений.

Программа одного года рассчитана на 8 месяцев. Каждую неделю допустимо не более 3 занятий по 50 минут.

Рассмотрим содержание каждого блока.

Блок 1. Оздоровительная аэробика силового характера

В Блок 1 вошли элементы программ оздоровительной аэробики, представленных в приложении 1–4 (в разработке). Основная направленность этого блока – освоение техники силовых упражнений с весом собственного тела, укрепление мышц рук, ног и туловища. Увеличение силовой выносливости.

В блок 2 вошли элементы классической и степ аэробики, представленные в приложении 5–7 (в разработке). Основная направленность этого блока – увеличение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, укрепление мышц ног и туловища.

В блок 3 вошли элементы йоги и пилатеса, представленные в научном исследовании. Основная направленность этого блока развитие координационных способностей, гибкости и проработка глубоких мышц.

После разработки программы оздоровительной аэробики было произведено входящее тестирование 40 испытуемых по следующим показателям: Рост, вес, ИМТ, % жировой массы тела. Анализ функционального состояния испытуемых с помощью ортостатической пробы, индекса Руфье и гарвардского степ теста, а также тестирование физической подготовленности обучающихся используя нормативы ГТО для V ступени. Бег на 100 м, бег на 3 км, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя.

Исходя из данных обследования испытуемых на аппарате InBody мы получили следующие результаты – обучающиеся, нуждающиеся в контроле массы тела 17 человек, из них 15 с лишним весом, 2 с недобором веса. Также стоит обратить внимание на 10 исследуемых, находящихся в верхней границе нормы. Показатели измерения на InBody свидетельствуют о том, что среди обучающихся 67,5% имеют проблемы с массой тела.

Из результатов функционального тестирования наблюдается общая сниженная функциональная работоспособность, что свидетельствует о низком развитии сердечно-сосудистой системы у обучающихся. Если рассматривать ортостатическую пробу, как показатель моментальной реакции организма, то увидим, что у 52% результат находится в крайне низком значении, что может негативно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Индекс Руфье показывал период восстановления после кратковременной нагрузки. Из данных следует, что 40 % испытуемых имеют низкий индекс, что может стать препятствием восстановительного периода сразу после нагрузки. Для проверки восстановления после длительной нагрузки был проведен Гарвардский степ тест, из результатов которого мы получили 27,5 % с низкими показателями, и всего 2,5% с отличным результатом. Это также свидетельствует о низких функциональных показателях испытуемых.

#### Список использованных источников

1. Вережкина, А.А. О причинах пропусков занятий по физической культуре студентами / А.А. Вережкина, Л.А. Прокопенко // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10 – С. 198–199.
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Журавлева, И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? / И.В. Журавлева // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 163–176.

## ОГРАНИЧЕНИЕ ТРАВМООПАСНЫХ ФАКТОРОВ В ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМ ПЛАВАНИИ

*Пильник Ярослав Любомирович*  
кандидат педагогических наук  
ФГКВУ ВО «Военный университет» МО РФ  
(г. Москва, Россия)  
studio\_grand@list.ru

***Аннотация.** Цель исследования заключалась в регистрации, анализе и визуализации углов сгибаний суставов с учетом силы тяжести оружия и снаряжения в следующих сегментах тела: плечо, предплечье, грудной отдел позвоночника и поясница. Разработана эталонная модель техники, помогающая предотвратить травмы во время плавания.*

***Ключевые слова:** военно-прикладное плавание, спортивные травмы.*

Военно-прикладное плавание относится к разделу физической подготовки, в процессе освоения которого военнослужащие осваивают навыки деятельности в водной среде. Факторы значительного веса обмундирования и оружия, огромного гидродинамического сопротивления, испытываемого пловцом, циклической повторяемости движений провоцируют возникновение специфических травм среди тех, кто занимается этим видом спорта [2, 4]. Несмотря на то, что обычно это более легкие травмы, чем травмы в других видах спорта, связанных с ударными гравитационными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, игнорирование мер профилактики травматических повреждений может привести к возникновению медицинских проблем [3, 5].

Частями тела, наиболее подверженными травмам при военно-прикладном плавании, являются плечи, колени и тазобедренные суставы. Зачастую травмы плеча возникают из-за недостаточно техничного использования силы, прилагаемой во время гребковых движений [1].

Несмотря на то, что занятие военно-прикладным плаванием, как видом спорта, способствует укреплению большинства мышц, неправильная техника может привести к износу хрящевой ткани, вывиху суставов, повреждению связок.

Наиболее эффективным средством профилактики возникновения травм является оптимизация техники плавания [6, 7]. Это приводит к меньшему стрессу для суставов и предупреждает повреждения и износ хрящевой ткани.

Техника военно-прикладного плавания – это разновидность брасса, при котором руки выполняют гребок, а затем возвращаются в исходное положение под водой. Она отличается тем, что предъявляет особые требования к величине прилагаемой силы и сложности техники гребка. Под воздействием сила тяжести обмундирования, оружия и снаряжения тело выполняет значительные смещения вверх и вниз. В воде пловец принимает два крайних положения: бедро, верхняя часть ног, туловище и погруженная голова; погруженные бедро и ноги, голова и верхняя часть туловища.

Исследовались наиболее частые травмы при использовании техники военно-прикладного плавания.

Травмирование плеча происходит в основном при чрезмерном приложении силы в начале гребка, высокой скорости вращения или нерациональной техники.

При работе ногами брассом ноги резко выпрямляются и оказывают давление на воду, подвергая внутреннюю часть колена значительной нагрузке.

Во время активного посылы рук при плавании брассом в обмундировании с оружием Волнообразное движение тела может вызвать растяжение мышц и связок или микроскопические разрывы. Чтобы этого избежать, выполняются упражнения, укрепляющие поясничный отдел, и растяжки, подготавливающие его к волнообразным движениям.

Цель исследования – разработка и внедрение биомедицинского устройства с программным обеспечением и поддержкой для улучшения техники военно-прикладного плавания и предотвращения возможных травм.

В данной статье представлена разработка и реализация методики оценки и коррекции техники военно-прикладного плавания без выноса рук из воды и одновременными гребками.

В качестве испытуемых выступили 8 пловцов сборной команды университета по военно-прикладному плаванию в возрасте  $19 \pm 0,5$  лет.

Аппаратное обеспечение включало акселерометр GY-521 (MPU-6050), измеряющий ускорение (g). Его работа основана на электромеханических принципах определения статических сил и гидродинамического сопротивления. Ускорение определялось посредством изменения силы давления, действующей на пластины.

Акселерометр модульно сопрягался с гироскопом – устройством, измеряющим угловую скорость вращения в градусах в секунду. Его работа основана на вращении колеса, которое измеряет угловую скорость вращения вокруг одиночной оси. Если он совмещен с другими осями вращения, можно получить 3-осевой гироскоп.

Запись данных производилась в ходе тренировок пловцов, для чего устройство было электрически изолировано для работы в бассейне. Параметры техники плавания испытуемых регистрировались в течение пяти дней подряд в одинаковых условиях. Регистрировали углы между участками каждой из стереотаксических точек.

Внедрение графического интерфейса, обрабатывающего углы основных сегментов тела во время плавания, облегчало раннее обнаружение травмирующих факторов и неестественных вынужденных движений с последующей коррекцией тренером техники военно-прикладного плавания в целях профилактики травм в режиме реального времени на основе обратной связи с пользователем.

Обработка биосигналов проводилась избирательно для каждого датчика.

Технические навыки – один из основных факторов успеха спортсменов в военно-прикладном плавании. Биомеханические различия в технике спортивного и военно-прикладного плавания определяются значительным весом обмундирования и оружия, вызывающим возникновение высокого гидродинамического сопротивления и приложением значительных мышечных напряжений с нагрузкой на основные суставы пловца.

Измерение углов основных сегментов тела во время плавания в обмундировании с оружием обнаружило гиперэкстензию в локтевых суставах в первой фазе гребка, в плечевых суставах – в завершающей фазе гребка; в тазобедренных суставах – в середине отталкивания.

Из этих данных можно сделать вывод, что траектории движений руками и ногами не являются подобными спортивной технике плавания, хотя фазы хода совпадают. В частности, углы сгибания и разгибания конечностей во время гребковых движений охватывают более широкий диапазон движений правой руки.

Результаты исследования показывают, что причины возникновения травм в военно-прикладном плавании кроются в нарушении техники или нерационального распределения усилий. В режиме реального времени необходимо контролировать положение основных сегментов тела: туловища, позвоночного столба, поясницы, плеча и локтя (левого и правого).

Эффективность интегральной подготовки к соревновательной деятельности достигается сочетанием применения рациональной техники плавания и оптимальных по величине и направленности гребковых усилий.

#### Список использованных источников

1. Мальцев, Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.

2. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.
3. Понимасов, О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.
4. Понимасов, О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 186–189.
5. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127–130.
6. Рябчук, В. В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В. В. Рябчук, О. Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – № 4 (60). – С. 82–84.
7. Цирульников, Н.Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов, А.В. Иваненко, И.Е. Кабаев, К.И. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425–428.

## ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ОПЛАТЫ ТРУДА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Пильник Ярослав Любомирович*

*кандидат педагогических наук*

*ФГКВУ ВО «Военный университет» МО РФ*

*(г. Москва, Россия)*

*studio\_grand@list.ru*

*Аннотация.* В статье проводится анализ принципов оплаты труда профессиональных спортсменов. Сформулирована структура заработка спортсменов, складывающаяся из единовременной суммы при подписании контракта; премии в зависимости от достигнутых спортивных результатов; периодических сумм, гарантированных условиями контракта.

*Ключевые слова:* профессиональные спортсмены, трудовые отношения, контракт.

Существенные элементы трудовых отношений и характеристик трудовой занятости спортсменов в их сравнительных измерениях обеспечивают основу для анализа и определения правовой сущности трудовой деятельности профессиональных спортсменов [4]. Особое внимание следует уделить понятию заработка в силу очевидности его существования в обоих случаях, с одной стороны, и ярко выраженных различий по существу, с другой. Достаточно рассмотреть общепринятые в теории трудового права значимые свойства и некоторые характерные элементы упомянутой категории.

Заработок и другие доходы, получаемые в результате трудовых отношений, отличаются от первоочередной выдачи денег при подписании контракта спортсменом. По крайней мере, подобная практика противоречит реалиям трудовой занятости в других сферах жизни [2]. Отсюда следует, что деньги, получаемые профессиональными спортсменами при подписании контракта, выступают символом характеристик предыдущего состояния, не связанного с трудовыми отношениями, так как это предшествует трудовым отношениям спортсменов и работодателей. Хотя эти отношения и не носят характер трудового права, заработок, предоставляемый спортивной организацией при заключении договора, т.е. для начала трудовых отношений, составляют неотъемлемую, часто наибольшую часть общего заработка профессионального спортсмена.

Прогрессивный закон содержит прямое юридическое решение, предусматривающее возможность компенсации спортсменам при вступлении в трудовые отношения с работодателем (спортивной организацией).

Как известно, актуальная часть заработка (вознаграждение за инициирование трудовых отношения) спортсмена не находится в причинно-следственной связи с его трудовыми отношениями [5, 6]. Следовательно, такая компенсация регулируется не трудовым правом, а особенностями договора. Государство не устанавливает размер компенсации, которая не является сферой трудовых отношений (например, одной из важнейших функций государства в сфере трудового права является обеспечение условий для определения минимальной оплаты труда).

Кроме того, согласование премий в структуре заработка профессионального спортсмена с ярко выраженным нестабильным компонентом, имеет исключительно договорно-правовые черты, в том числе из-за возможности его неполучения спортсменом в случае недостижения спортивных результатов.

Напротив, стандартный трудовой договор оговаривает как можно точнее сумму заработка, что соответствует принципам правовой безопасности и стабильного социального обеспечения, характерного для трудовых отношений [1]. Кроме того, спортсмен не имеет права на продление прав в сфере социального страхования, основанного на вышеупомянутых частях общего заработка (вознаграждения, полученного для инициирования трудовых



отношений и премии), и не обязан платить взносы на социальное страхование, но только в бюджетной сфере.

Исходя из принципа юридической безопасности и технологичности, юридически обосновано представлять все права и обязанности профессиональных спортсменов и спортивных организаций как работодателей, включенные в один договор.

Поскольку разница между трудовыми отношениями профессиональных спортсменов и традиционными трудовыми отношениями очевидна, необходимо дальнейшее исследование вопроса о правовой природе трудовых отношений спортсменов как особого типа трудовых отношений [3, 7].

Поскольку заработок рассматривается существенным признаком понятия трудовых отношений, он должен отвечать определенным требованиям.

Во-первых, для того чтобы считать финансовые расходы работодателя заработком с точки зрения трудового права необходимо, чтобы работник выполнял работу, на основании которой он получает заработную плату, исходя из цены рабочего места, на котором находится работник, и времени, проведенного на работе в соответствии с законом и коллективным соглашением. Поэтому необходимо, чтобы рабочий фактически выполнял работу, при условии, что цена работы и должность, на которую он назначен, заранее определены. Это означает, что работник впредь должен иметь эффективную производительность на своем рабочем месте и, что особенно важно, проводить определенное время на рабочем месте. Не противоречит сказанному выше и то, что в конкретной ситуации работодатель платит работнику аванс, чтобы он мог отработать зарплату позже, обычно в течение короткого периода сразу после оплаты.

Далее следует период, когда работник не будет получать заработную плату, потому что он должен инвестировать работу, которая оправдала бы полученный аванс заработной платы.

Во-вторых, заработная плата является денежным пособием (при особых обстоятельствах часть дохода может быть выплачена товарами), что носит периодичный характер (периодические платежи). Этот важный элемент понятия заработной платы связан с сущностью трудовых отношений, которые являются средством обеспечения основных потребностей человека, и эти потребности постоянны.

В-третьих, заработок является денежным эквивалентом вложенного труда. Следовательно, должна иметь место некая корреляция между вложенной, т.е. выполненной работой, и ее влиянием на конкретного работодателя и заработную плату. Так, работодатель всегда оплачивает работу, выполненную на его предприятии, а суммы зависят, как правило, от знаний, умений и навыков работника, и их влияния на результаты труда в течение всей карьеры работника.

Заработок, то есть выгода, полученная профессиональным спортсменом от работодателя (спортивной организации), как правило, совокупно складывается из трех частей: а) той части, которая спортсмен получает одновременно или, реже, в рассрочку при подписании договоров – так называемая сумма, полученная за подписание договора; б) премия, которую получает профессиональный спортсмен в зависимости от достигнутых спортивных результатов; в) регулярные периодические суммы, гарантированные профессиональным спортсменам контрактом независимо от других обстоятельств.

Если принять во внимание, что треть общего заработка профессиональных спортсменов состоит из согласованной суммы, которую они получают через равные промежутки времени в качестве обязательной суммы, можно сделать вывод, что лишь в этом случае заработок спортсменов с точки зрения трудового права по своей сути идентичен заработку в типичных трудовых отношениях.

В этом смысле можно заключить, что существуют значительные различия между доходами, как существенной характеристикой трудовых отношений и заработком профессиональных спортсменов.

Во-первых, профессиональные спортсмены получают большую часть своего заработка во время подписания контракта на выполнение обязанностей в определенный период времени для определенной спортивной организации. Исключение составляют самостоятельные занятия профессиональным спортом.

В случае заработка, полученного через работу в стандартных трудовых отношениях, существует правило, что заработная плата выплачивается за выполненную работу, т.е. по результатам работы, а значит, заработок является следствием определенных отношений, установленных в порядке трудового права и, соответственно, вложенных интеллектуальных и физических усилий работника. Таким образом, заработок как неотъемлемый элемент стандартных трудовых отношений, носит последовательный характер, поскольку он всегда следует за приложенными усилиями.

Эту часть общего заработка спортсменов не следует путать с определенными льготами, которые работодатель предоставляет некоторым работникам (использование транспортных средств, оплачиваемое проживание и т.д.), потому что они являются следствием ожиданий работодателя, что работник добьется лучших результатов в работе. Более того, в случае заработка как существенного элемента трудовых отношений, он определяется трудовым договором или на основе фактической производительности труда, независимо от упомянутых материальных благ. Поэтому эта часть заработка профессионального спортсмена, по существу, носит договорной характер, поскольку отсутствуют элементы публично-правового свойства, характерные для трудовых правоотношений, которые отражают социальные интересы, т.е. права спортсмена. Это означает, что сумма заработка спортсменов полностью определяется волеизъявлением договаривающихся сторон (разумеется, с должной осторожностью, чтобы не заключать юридические сделки против общественных интересов, общественного порядка и морали, что является общим ограничением контрактного права). Может случиться, что спортсмены при подписании контракта могут ничего не получить или наоборот – заработать огромную сумму денег.

Степень свободы принятия решений субъектами права, описанная в предыдущем абзаце, характерна исключительно для гражданского или договорного права, как упоминалось ранее, когда заработок рассматривается как важная характеристика трудовых отношений. Эффективная работа, сделанная работником, выступает как предварительное условие и существенный элемент, который обязывает работодателя выплачивать работнику заработную плату.

В случае первой части заработка спортсменов на момент заключения соглашения отсутствует ранее вложенный труд, поскольку определение обязательств работодателя, а обычно и предоплата, устанавливаются авансом.

Спортсмен, принимая на себя обязательство выполнять обязанности, получает право на оплату работы таким образом, что работодатель не претендует на возврат суммы, выданной при подписании договора.

В отличие от этой правовой ситуации существует довольно много различных правовых последствий в случае трудовых правоотношений при получении аванса в силу различной правовой природы взаимоотношений. Таким образом, работодатель имеет обязательство перед работником лишь на основании выполненной работы, в связи с чем работодатель имеет право на возврат суммы авансовой выплаты в случае неисполнения обязательств даже вследствие форс-мажорных обстоятельств. Это очевидно показывает разницу между правовой характеристикой части полученного заработка спортсменами при заключении контракта с работодателем (обычно это спортивная организация) и авансовый оклад, основанный на типичных трудовых отношениях.

Во-вторых, заработок при заключении контракта со спортивной организацией профессиональные спортсмены получают, исходя из ожиданий работодателя, что спортивные результаты будут достигнуты, в том числе, за счёт спортивной эффективности подрядчика. Следует сказать, что профессиональный спортсмен не гарантирует успешное

выполнение договорных действий, т.е. исход спортивных мероприятий. Единственная обязанность спортсменов в этом отношении – играть за ту спортивную команду, в которой они находятся на контракте, а также поддерживать психологическую и физическую подготовленность к спортивным соревнованиям на уровне, необходимом для успешной конкуренции в спортивной дисциплине.

Достижение спортивных результатов всегда является очень неопределенным фактором, поэтому риск не достижения эффекта от работы у спортивной организации как работодателя намного выше, чем подобный риск у работодателя при традиционной форме занятости. Таким образом, компонент неопределённости важен как характеристика занятости спортсменов, с работой в типичных трудовых отношениях, т.е. при трудовом договоре, предустановки обеих сторон известны, и неопределенность является неважной чертой.

В-третьих, заработок профессиональных спортсменов выплачивается в сравнительно короткие временные сроки в определённый период жизни спортсмена, поскольку в силу биологических ограничений невозможно всю жизнь выступать на высоком уровне, занимаясь спортом активно и профессионально. Следовательно, профессиональные спортсмены осознают, что их спортивная (рабочая) карьера длится намного меньше срока трудовой деятельности, предусмотренного законом. В результате спортсмен имеет основное желание добиться более высокого гонорара при подписании контракта с тенденцией за счет этого единственного платежа работодателя обеспечить себя в долгосрочной перспективе и получить большую прибыль.

Напротив, работник, нанятый в типичных трудовых отношениях, при заключении трудового договора стремится согласовать как можно более благоприятные условия контракта с основным намерением обеспечить занятость на протяжении всей карьеры, предпочтительно до окончания трудовой деятельности и далее.

В-четвертых, работник в типичных трудовых отношениях получает заработок в рассрочку, а самая важная часть прибыли, получаемой профессиональными спортсменами, – это прибыль, полученная при заключении контракта, она носит единовременный характер. Премии также не являются обязательными регулярными выплатами, а зависят от достигнутых результатов. Например, они могут быть нереализованными и неоплаченными в течение длительного времени, чего не может быть в типовых формах трудовых отношений.

#### Список использованных источников

1. Грачев, К.А. Нормирование показателей для присвоения спортивных званий и разрядов в служебном двоеборье и военноспортивном многоборье / К.А. Грачев, Ф.Е. Селькин, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, А.В. Антонов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 82–86.
2. Дмитриев, Г.Г. Принципы управления физической подготовкой войск в период Великой Отечественной войны / Г.Г. Дмитриев, В.П. Панков, О.Е. Понимасов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – № 3. – С. 153–158.
3. Кочетков, Д.И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д.И. Кочетков, О.Е. Понимасов, И.Б. Пилина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 169–172.
4. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
5. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303–307.

6. Понимасов, О.Е. Концептуальные направления разработки руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации / О.Е. Понимасов // Перспективы развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях : межвузовская научно-практическая конференция: в четырех частях «Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в вузах Министерства обороны Российской Федерации», Санкт-Петербург, 26–27 октября 2021 года. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2021. – С. 118–122.

7. Соломатин, С.В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 106–110.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Плешивец Михаил Викторович**

*старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
pleshivtsev.mishytka@yandex.ru*

**Фокин Александр Михайлович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
studio\_grand@list.ru*

**Малышева Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
Fitsova@yandex.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения, приводится организованная система предоставления заданий и их контроля. Предлагаются механизмы, необходимые для повышения качества дистанционного обучения.*

***Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, дистанционное обучение.*

**Введение.** В связи с пандемией COVID-19, каждый человек столкнулся с масштабными изменениями в привычном укладе жизни. Эти изменения коснулись всех сфер общественной жизни, и система образования не стала исключением. Переход на дистанционное обучение потребовал создание совершенно новых механизмов предоставления обучающимся доступа к теоретическим и практическим знаниям в образовательном процессе [1].

Предмет физической культуры и спорта не стал исключением, однако он, в связи со своей практической направленностью, требует специфических для своей дисциплины методов как предоставления заданий, так и контроля их выполнения.

*Дистанционная физическая культура.*

Несмотря на представление о том, что физическую культуру преподавать дистанционно невозможно, сложившаяся эпидемиологическая обстановка потребовала построение уникальной системы обучения, которая может быть основана на общих методических рекомендациях Министерства просвещения Российской Федерации от марта 2020 года [3].

Модель, предложенная этими рекомендациями, подразумевает предоставление учебно-методической помощи студентам в формате вебинаров, консультаций и проведение занятий в дистанционной форме с помощью интернет-порталов. Преподавателям рекомендуется разрабатывать индивидуальные учебные планы с ориентацией на дистанционную систему обучения, а оценку работы студентов осуществлять в формате текстовых или аудиальных отзывов, а также разговоров с помощью систем аудио-связи в настоящем времени.

Основываясь на данных рекомендациях, общих для всех учебных дисциплин, можно предложить систему для занятий физической культурой и спортом, которая включала бы в себя правила организации спортивного процесса, профилактику травматизма и, что кажется

самым важным и сложным, повышение мотивации студентов к занятию физической культурой и самоконтролю. Для решения последней задачи можно актуализировать интерес молодёжи к съёмке фото и видео, выбрав соответствующий формат отчётности по предмету. Технические возможности играют важную роль, поэтому полезным было бы требовать отчёт в фото- или видео-формате как о выполнении отдельных упражнений, так и о выполнении целого комплекса (например, утренняя гимнастика, которая также позволит повысить мотивацию студентов заниматься спортом как для высокой успеваемости, так и для собственного здоровья) [4].

Важно, чтобы при реализации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт», изучение теоретических основ не выходило на передний план. Основное внимание должно уделяться оздоровительной деятельности обучающихся за счет выполнения ими различных комплексов физических упражнений с последующей фото- и видео-фиксацией результатов, которые преподаватели смогли бы оценить. Для этого необходимо своевременное повышение цифровой грамотности профессорско-преподавательского состава и изменение отношений к разработке плана занятий:

- при составлении расписания, определения частоты и периодичности занятий, консультаций и проверки выполненной работы учитывать условия дистанционного обучения;

- выбрать систему оценивания, применимую к дистанционному формату обучения, позволяющую оперативно оценивать выполнение заданий, как теоретических, так и практических;

- задания должны быть выполнимы в домашних условиях без специализированного инвентаря, они не должны требовать страховки и быть небезопасными для выполнения без контроля в реальном времени;

- конкретно ставить задачи по темам и составлять учебный материал таким образом, чтобы для его освоения требовалось минимальное количество консультаций с преподавателем;

- сделать акцент на практических навыках и повышении количества двигательной активности, которой студентам не хватает в условиях дистанционного обучения;

- оперативно корректировать задания, оказывать консультации и проверять выполненные задания на онлайн-платформах [2].

Для повышения качества дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», могут быть полезны следующие механизмы:

- создание групповых и индивидуальных планов тренировок. Для этого могут использоваться фитнес-приложения для смартфонов с готовыми и унифицированными программами тренировки;

- организация онлайн-занятий с использованием VoIP телефонии и сервисов видеочата для контроля и предоставления необходимой помощи студентам в освоении программы по физической культуре в реальном времени: Skype, Discord, Zoom;

- просмотр спортивных программ, записей тренировок, видео-уроков во время онлайн-занятий.

Для осуществления контроля знаний и своевременного выполнения заданий, как было сказано выше, самым эффективным видом отчётности считается видеозапись выполненной работы. Помимо этого, может применяться метод дневника самоконтроля, а при использовании фитнес-приложений для смартфонов следует запрашивать скриншоты с результатами тренировок [5]. Для контроля усвоения теоретических знаний могут применяться такие методы, как онлайн-тесты (например, удобный бесплатный конструктор существует в Google-формах), презентации и необходимость прикреплять текстовые файлы (например, с индивидуально разработанной программой тренировок).

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что дистанционный формат обучения требует от преподавателей своевременной разработки заданий на онлайн-платформах и методов оценивания их выполнения, а также повышения уровня цифровой

грамотности. Готовность преподавателей к новому формату обучения и развитие компетенций в сфере цифровых технологий позволяют реализовать дисциплину «Физическая культура и спорт» в онлайн-формате.

Для реализации данного формата необходимо наличие соответствующей материально-технической базы и грамотное создание системы выполнения и контроля заданий. При составлении программы акцент стоит делать на увеличение количества двигательной активности и повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

#### Список использованных источников

1. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции / Т.Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова, Ю.С. Журавлева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 65-67.
2. Козина, Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность / Ж.Г. Козина // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». – 2020. – № 2. – С. 28–34.
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
4. Плешивцев, М.В. Оптимизация процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Плешивцев М.В., Головкин А.А., Т.Л. Трушина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – С. 304–308.
5. Скорохватова, Г.В. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта / Скорохватова Г.В., Ансимова З.Ю., Дядичева М.В. // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – С. 249–257.

## ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ГРЕБКА В КОМАНДНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГРЕБЛИ

*Понимасов Олег Евгеньевич*  
доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
o-ponu@mail.ru

**Аннотация.** Цель исследования – разработать синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов морского многоборья по окончании эксперимента свидетельствуют о возрастании мощности гребка и готовности многоборцев к высоким спортивным результатам в упражнении в гребле на ялах.

**Ключевые слова:** морское многоборье, гребля на ялах, скоростно-силовые качества.

В морском многоборье интегральная готовность спортсмена тесно связана с его специализацией в гребле на морских ялах. Спортивный результат в данном командном упражнении определяется высоким уровнем скоростно-силового потенциала и уровнем развития анаэробного типа метаболизма [2, 4]. Недостаточный уровень развития силовых качеств одного из гребцов команды на протяжении всей дистанции гребли на 1000 м является причиной несинхронного выполнения движений и снижения командного результата с потерей очков в упражнении и общекомандном первенстве [1].

В исследовании представлена эффективность комплекса скоростно-силовых упражнений, направленных на развитие мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды.

**Цель исследования** – разработать синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды.

**Проблема исследования:** на современном этапе развития морского многоборья в структуре тренировочного процесса в упражнении в гребле представлены лишь отрывочные данные о планировании тренировочных нагрузок, направленных на повышение скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов-многоборцев. Недостаточность научного обоснования данного вопроса не позволяет спортсменам в полной мере реализовать потенциал мощности гребка и приводит к ограничению роста спортивных результатов [3]. Предполагалось, что развитие мощности гребка в сочетании с синхронизацией командных действий гребцов в морском многоборье на основе синхронизирующего комплекса скоростно-силовых упражнений позволит повысить слаженность и эффективность выступления в гребле на 6-ти весельных морских ялах.

В задачи исследования входило определение структуры силового потенциала гребцов на ялах, разработка комплекса скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией командных действий, Экспериментальная проверка эффективности синхронизирующего комплекса средств развития мощности гребкового усилия.

Исследование проводилось на базе гребно-парусных видов спорта. В исследовании приняли участие квалифицированные морские многоборцы в количестве 18 человек в возрасте  $19,4 \pm 0,5$  лет.

Управление конфигурацией скоростно-силовой подготовкой предусматривало синхронизацию силового командного потенциала всех спортсменов, входящих в состав гребного экипажа. Проведено исследование исходного уровня развития скоростно-силовых способностей гребцов морского многоборья. На экспериментальном этапе исследования



разработан и внедрен в тренировочный процесс синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений.

Внедрение средств скоростно-силовой подготовки реализовано на подготовительном и соревновательном этапах годового цикла подготовки. В недельном микроцикле проводилось 4 гребные тренировки, из них 3 носили скоростно-силовую направленность. Контрольная группа (КГ) тренировалась в гребле по пропорциональному графику тренировок морских многоборцев.

Экспериментальная (ЭГ) во время тренировок по гребле использовала комплекс специальных упражнений по методу скоростно-силовой интервальной тренировки.

Синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений составлен кластером специальных упражнений, выполняемых с затрачиваемой мощностью 70-80 % от максимальной мощности отдельного движения в течение 15-20 с через 10 с отдыха (по 6 подходов в серии), количество рабочих серий равнялось трём. Восстановительный интервал между сериями составил 2 мин. Основным критерием достижения прогнозируемого результата является выполнение упражнений с усилием 80 % от максимального в течение времени стартового разгона яла (20-30 с).

1. Приседание и выпрыгивание со штангой на плечах.
2. Гиперэкстензия на силу прямых мышц спины с упором на бедрах.
3. Тяга нижнего блока в положении сидя.
4. Рывок гири 24 кг.
5. Гребля на Концепте-2 с мощностью 70 %.
6. Упражнение на мышцы сгибатели и разгибатели кисти.
7. Гребля на одиночном ялике распашном.
8. Гребля в гребном бассейне.

Сравнительный анализ результатов исследования уровня развития скоростно-силовых качеств до и после эксперимента выявил улучшение показателей в обеих группах. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей скоростно-силовых качеств испытуемых в процессе эксперимента,  $\bar{x} \pm m$

Упражнение	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Три приседания со штангой на плечах, кг	122,2±3,2	138,1±3,2	5,1	119,6±3,5	124,8±3,6	3,3
Подъем туловища из положения согнувшись до горизонтального положения за минуту, кол-во	40,5±4,7	59,3±2,8	3,7	41,8±6,8	60,4±3,7	4,2
Поднимание подвешенной гири 16 кг на высоту 70 см скручиванием опорной штанги, с	36,7±27,7	24,3±8,4	2,4	32,5±8,3	28,8±2,5	3,8
Тяга нижнего блока за минуту, кол-во	45,4±6,1	57,3±5,1	3,2	46,2±4,6	56,5±4,2	4,4
Гребля на 100 м на одиночном ялике, с	30,3±4,5	23,1±1,6	4,8	33,5±1,3	26,1±2,7	3,1

В экспериментальной группе отмечен наиболее значительный прирост результатов:

- в упражнении «Поднимание подвешенной гири 16 кг на высоту 70 см скручиванием опорной штанги» прирост составил 42,1 %;
- в упражнении «Тяга нижнего блока за минуту» прирост составил 28,1 %;
- в упражнении «Гребля на 100 м на одиночном ялике» прирост составил 25,2 %.

Переход на более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств гребцов морского многоборья связан с воздействием на основные мышечные группы, участвующие в гребковых движениях.

Очевидно, что синхронизация силовых качеств всех гребцов команды указывает на формирование нового физиологического состояния спортсменов, обеспечивающего достижение наивысших спортивных результатов. Углубление морфофункциональных перестроек обеспечено мобилизационными стимулами скоростно-силовых упражнений специальной направленности.

С целью развития скоростно-силовых качеств гребцов морского многоборья разработан и апробирован синхронизирующий комплекс специальных упражнений, направленный на повышение мощности гребка. Синхронизирующий комплекс упражнений состоял из специальных средств скоростно-силовой направленности, которые выполнялись в течение трех месяцев в процессе силовых тренировок. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов морского многоборья по окончании эксперимента свидетельствуют о возрастании мощности гребка и готовности многоборцев к высоким спортивным результатам в упражнении в гребле на ялах. Экипаж яла по окончании эксперимента продемонстрировал синхронность действий и компактность результатов выполнения тестов на скоростно-силовую подготовленность гребного характера.

#### Список использованных источников

1. Гилев, В. Физическая готовность: концептуальные подходы (мнение специалистов) / В. Гилев, В. Дорофеев, О. Понимасов // Военный вестник. – 1993. – № 5. – С. 57–59.
2. Григорьев, В.И. УВИ-проект интенсификации предсоревновательной подготовки гребцов на байдарках высокой квалификации / В.И. Григорьев, К.Ю. Шубин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 129–132.
3. Лобанов, Ю.Я. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 119–121.
4. Понимасов, О.Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 134–137.

## ФАКТОРЫ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ

*Соболева Алина Евгеньевна*

*магистр*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Doroxova.1998@mail.ru*

*Скорохватова Галина Владимировна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*ms.skorohvatova@mail.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с конкурентоспособностью фитнес-клубов. Приведены результаты исследования наиболее важных аспектов, определяющих конкурентоспособность: формирование краткосрочных преимуществ, совершенствование информационных технологий, разработка сайта фитнес-клуба с актуальным интерфейсом, наличие программ лояльности, специальные проекты для постоянных клиентов.*

***Ключевые слова:** конкурентоспособность, фитнес-клуб, услуги, сервис, фитнес-индустрия.*

Создание качественной, конкурентоспособной услуги, которую захотят приобрести является довольно сложной задачей. Совокупность её стоимостных и качественных характеристик, которые показывают её отличия от аналогичной, а также обеспечивают ей преимущества на конкретном рынке в заданный промежуток времени, то есть определяют конкурентоспособность.

Несмотря на трудности, которые порождает конкурентная борьба, она полезна. Такой вид соперничества порождает стимул и заставляет фитнес-клубы выпускать на рынок новые виды услуг. Таким образом, у клиента появляется широкий выбор различных фитнес программ.

Обеспечение конкурентоспособности товара или услуги, посредством создания комплекса его преимущественных характеристик, а затем поддержание его конкурентоспособности в рыночных условиях, при помощи добавления ценности - проблемы, которые приходится преодолевать на пороге 21 столетия [1, 150 с.].

Фитнес индустрия постоянно развивается, чтобы успевать за растущими потребностями в данной сфере. Для того чтобы обеспечить фитнес-клубу успех на рынке, необходимо работать над вопросами его соответствия условиям, конкретным требованиям потребителей не только по своим техническим, качественным и эстетическим характеристикам, но и по коммерческим условиям его реализации (цена, реклама, сервис). Конкурентоспособность услуги – это решающий фактор ее коммерческого успеха на рынке, и изучение проблем, связанных с ее обеспечением, является актуальным в настоящее время.

Одной из составляющих конкурентоспособности фитнес-клуба являются качественные услуги (совокупность свойств и характеристик продукции или услуги, обеспечивающие удовлетворение обусловленных или предполагаемых потребностей), направленные на привлечение постоянных клиентов [3, 359 с.].

В ходе исследования был проведён социологический опрос, в который вошли вопросы, касающиеся критериев качества предоставляемых услуг (рисунок ). В опросе участвовало 46 человек из них 30 человек – студенты 18-25 лет, 16 респонденты различных профессий в возрасте 45-52 лет. Больше количество респондентов составляли женщины – 28 человек, мужчины – 18.

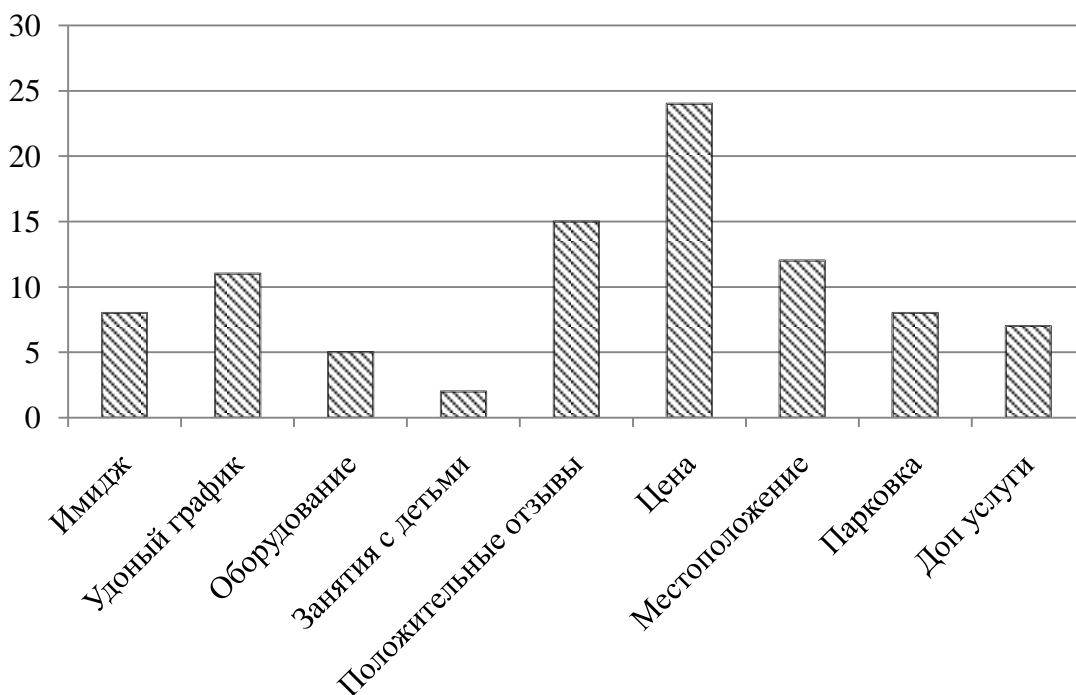


Рисунок – Результаты социологического опроса о наиболее значимых критериях качества предоставляемых фитнес - клубом услуг (кол-во человек)

Таким образом, было выявлено, что наиболее важными критериями является цена, положительные отзывы друзей и знакомых о тренерском составе фитнес - клуба. Также имеет значение местоположение фитнес - клуба и удобный график занятий. Кроме того, значимой составляющей при выборе фитнес-клуба является вежливое тактичное общение персонала с клиентами. Это отметили 40% респондентов. Замечается тенденция, что люди склонны переходить в более дорогой или территориально более удаленный фитнес-клуб, в случае если в первом их не удовлетворяет складывающееся общение с тренерами или другим персоналом. Применение стандартов обслуживания, в том числе влияет на мнение клиента о компании и минимизацию конфликтных ситуаций, а как результат приводит к росту клиентской базы и доходов компании [2, с. 5].

В современных условиях наиболее значимыми для привлечения и удержания клиентской базы фитнес-клубов является формирование краткосрочных преимуществ, разработка программ лояльности и специальных предложений индивидуальной подготовки для постоянных клиентов [6, с. 254].

В соответствии с исследованием Mckinsey 6% компаний понимают необходимость инноваций, то есть формирования краткосрочных преимуществ. Следует помнить, что в современном мире конкуренты действуют быстро и все новые технологии, сервис или улучшенные свойства продукта моментально копируются конкурентами и улучшаются. Следовательно временные преимущества постепенно становятся нормой. Руководство фитнес-клуба, должно уметь принимать быстрые решения о внедрении тех или иных новшеств.

Факторы, влияющие на формирование краткосрочных конкурентных преимуществ, включают:

- Развитый предпринимательский подход (готовность идти на риск).
- Своевременное реагирование на потребности потребителей.
- Выстраивание доверительных отношений между сотрудниками и руководством.
- Адаптивная (гибкая) организационная структура.

- Готовность к работе в разных направлениях.
- Избегание резкой реструктуризации (сведение к минимуму разрушительных действий).

- Быстрое принятие решений [4, с. 19].

Программа лояльности представляет собой комплекс маркетинговых мероприятий с целью осуществления повторных продаж уже существующим клиентам. Обычно они проводятся на этапе зрелости жизненного цикла товара. Для осуществления программ лояльности необходимо [1, с. 150]:

Определение уровня удовлетворенности потребителей.

- Выбор вида программы лояльности.
- Определение стратегии.
- Определение размера и схемы поощрения потребителей.
- Определение инструментов лояльности.
- Составление базы данных.
- Анализ и подготовка индивидуальных предложений.

Кроме того, для удержания постоянных клиентов фитнес-клубам применимы специальные проекты. К ним могут относиться различные привилегии, скидки и акции.

Помимо этого, в настоящее время становится необходимостью наличие у компаний сайтов и страничек в социальных сетях. Это обусловлено необходимостью в повышении имиджа компании в глазах потенциальных клиентов и партнеров. Также сайт является своеобразной визитной карточкой компании и частично замещает работу персонала. Например, при наличии сайта отпадает необходимость звонить в строго рабочее время для выяснения нового расписания занятий. Наличие корпоративного сайта, социальных сетей и иных информационных технологий помогает в распространении актуальной информации о проводимых скидках, акциях и так далее, является недорогим и эффективным средством рекламы и взаимодействия с потенциальными потребителями в целом [5, с. 3].

При учете критериев качества предоставляемых услуг, факторов, влияющих на формирование конкурентных преимуществ, внедрении инноваций можно привлечь и удержать большее людей, занимающихся в фитнес-клубах.

#### Список использованных источников

1. Васин, Ю.В. Эффективные программы лояльности. Как привлечь и удержать клиентов / Ю.В. Васин, Л.Г. Лаврентьев, А.В. Самсонов. – 4-е издание. – Москва : «Альпина Бизнес Букс», 2009. – 152 с.
2. Галустян, Э.Ю. Стандартизация общения с клиентами / Э.Ю. Галустян // Аллея Науки, 2019. – № 1 (28). – 5 с.
3. Давыдянц, Д.Е., Бичоева, Д.С. Определение понятий «конкурентоспособность» - «конкурентоспособность организации», «конкурентоспособность потребительских товаров и услуг» / Д.Е. Давыдянц, Д.С. Бичоева // Аудит и финансовый анализ. – 2011. – № 2. – С. 359-362.
4. Захарова, В.А. О необходимости создания краткосрочных конкурентных преимуществ современной организации / В.А. Захарова. – Москва : Государственное управление. – 2018. – 19 с.
5. Мохов, Д.С. Разработка базового алгоритма программы потребительской лояльности / Д.С. Мохов. – Рязань : ЭКОНОМИНФО – 2010. – № 14. – 3 с.
6. Скорохватова, Г.В., Дядичева, М.В., Рыжков, А.Б. Дополнительные программы спортивной подготовки / Г.В. Скорохватова, М.В. Дядичева, А.Б. Рыжков // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – С. 254-257.

# АКТУАЛЬНОСТЬ УЧЕТА ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ НАДЕЖНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

*Соболева Елизавета Александровна*

*аспирант*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Медведева Елена Николаевна*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*elena.vlgafk@rambler.ru*

*Супрун Александра Александровна*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*elena.vlgafk@rambler.ru*

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу поиска способов повышения надежности выступления на соревнованиях в художественной гимнастике. В данной работе исследователями представлены результаты научного обоснования необходимости учета технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства.*

***Ключевые слова:** исполнительское мастерство, техническая подготовка, технико-эстетические компоненты, художественная гимнастика.*

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня исполнительского мастерства гимнасток за счет его технико-эстетических компонентов, а также на основе учета индивидуальных особенностей спортсменок. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток был и остается актуальным на сегодняшний день. Выполнение элементов технически грамотно не определяет успешность выступления в целом. За счет эстетических компонентов исполнительского мастерства, создания художественного образа композиции, выполнения композиции виртуозно гимнастка может побороться за пьедестал. Такие авторы как Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева [2,3] отмечают важную роль технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства при ранжировании спортсменок, так как в настоящее время техническая оснащенность спортсменок велика.

Эстетика – это гармоничное сочетание духовного, физического и интеллектуального в человеке [1,4,5]. Проявление эстетизма, которое заключается в артистике и художественном созидании, требует ненормативности, чувственности, эмоций. Техническая подготовка, в свою очередь, это четкая регламентация техники исполнения элемента, приведение к модельным показателям. В счет многократного выполнения элемента, подход к обучению стандартизируется и индивидуальные особенности не учитываются. Технико-эстетические показатели исполнительского мастерства позволяют вернуться к индивидуальности сохраняя оптимальный уровень трудности. На данный момент в практике подготовки спортсменок существуют противоречия между:

- увеличение объема технической сложности соревновательных композиций, приводящее к однообразию, выполняемых движений телом и предметом, к усложнению их восприятия и как следствие снижение зрелищности;
- в отсутствии учета индивидуальных особенностей спортсменок, а именно уровня эмоциональности, в процессе совершенствования технико-эстетических компонентов

исполнительского мастерства и соответствующих методик совершенствования технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике на основе учета этих особенностей.

Таким образом, целью исследования являлось обосновать необходимость учета технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике, как показателя результативности выступления на соревнованиях.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели в работе применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ обобщения данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение на основе видеоанализа содержания соревновательных программ художественной гимнастики спортсменок высокой квалификации (2022 г.); экспертная оценка; моделирование; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы были выявлены компоненты исполнительского мастерства гимнасток в гимнастических дисциплинах. Так *Л.А. Савельева и Р.Н. Терехина выделяют два компонента*: техническое исполнение (точность выполнения, чистота, правильная осанка, выворотность, легкость, законченность, слитность) и художественное исполнение (способность создавать художественный образ, способность передавать чувства и эмоции, танцевальность) [6].

Для подтверждения актуальности исследования проводился видеоанализ с целью выявить % «технических» и «эмоциональных» гимнасток по каждому виду многоборья. Полученные данные позволили определить влияние предмета на проявление эмоциональности и артистизма. Так, например, в упражнении с лентой большинство технических гимнасток (87,5%), так как это связано с высокой трудностью владения этим предметом, его спецификой. Гимнасткам сложно раскрыть художественный образ до конца. В отличие от упражнений с мячом, где большинство гимнасток были эмоциональны и артистичны (62,5%).

Анализ полученных данных позволил определить места, занимаемые техническими и эмоциональными гимнастками по результатам соревнований. Чаще всего эмоциональные гимнастки занимают 1, 2, 7 и 8 места. Это связано с отсутствием стабильности и надежности выполнения упражнений и преобладанием эмоционального выполнения композиции над техническим. Технические гимнастки чаще всего занимают с 3 по 6 места, не имея грубых ошибок в технике и исполнении, но имея недостаток выразительности, артистизма и виртуозности при выполнении соревновательной композиции.

Так, корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь между количеством технико-эстетических ошибок с экспертной оценкой за артистизм у гимнасток в упражнении с обручем. Она статистически значима и составляет 0,935. Взаимосвязь количества технико-эстетических ошибок с экспертной оценкой за артистизм у гимнасток в упражнении с мячом статистически значима. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,81. Взаимосвязь количества технико-эстетических ошибок с экспертной оценкой за артистизм у гимнасток в упражнении с булавами также статистически значима. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,887. Также, выявлена и взаимосвязь количества технико-эстетических ошибок с экспертной оценкой за артистизм у гимнасток и в упражнении с лентой. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,786.

Чем больше спортсменки допускают технико-эстетических ошибок в своей программе, тем меньше итоговая оценка за композицию в каждом виде многоборья. Это подтвердили выявленные взаимосвязи между количеством технико-эстетических ошибок с общей оценкой за композицию в каждом виде многоборья (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь количества технико-эстетических ошибок с оценкой за артистику в каждом виде многоборья (n=8)

Вид/степень значимости	Обруч	Мяч	Булавы	Лента
R	0,935	0,810	0,887	0,786
p	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05	p≤0,05
R крит	0,72			

По результатам корреляционного анализа между количеством технико-эстетических ошибок с общей оценкой за композицию по каждому виду многоборья получены следующие результаты:

- с обручем и мячом зависимость сильная и показатели статистически не значимы;
- в булавах и ленте зависимость слабая и показатели статистически незначимы (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь количества технико-эстетических ошибок и общей оценки за композицию (n=8)

Вид/степень значимости	Обруч	Мяч	Булавы	Лента
R	0,720	0,744	0,619	0,595
p	p≤0,05	p≤0,05	p≥0,05	p≥0,05
R крит	0,72			

**Заключение.** Таким образом, одним из путей надежности и стабильности выступления на соревнованиях является учет технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике. Это позволит разработать содержание методики, направленной на совершенствование технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике на основе учета индивидуально-психологических особенностей высококвалифицированных спортсменок.

#### Список использованных источников

Макарова, В.Г. Развитие выразительности в исполнительском искусстве хореографии в дополнительном образовании детей: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Макарова Валентина Георгиевна. – Москва, 2021. – 163 с.

Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток индивидуальной программы, выступающих в многоборье / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Г.Р. Айзятуллова, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1. – С. 109–113.

Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток групповых упражнений, выступающих в соревнованиях по многоборью / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Г.Р. Айзятуллова, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 76–80.

Обоснование необходимости пересмотра подходов к организации хореографической подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта / Е.Н.Медведева, А.А. Супрун, Е.А. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11. – С. 348–354.

Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой / Т.А. Аксенова, Н.Е. Бойченко, Т.В. Грязнова, С.В. Вишнякова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4. – С. 7–12.

Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – Москва : Человек, 2014. – 148 с.



## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА «ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ» 2021-2024 ГОДОВ

*Сомкин Алексей Альбертович*  
доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО СПбГИКиТ  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
somkin.van@yandex.ru

**Аннотация.** В статье на основе проведённого ретроспективного анализа рассматриваются наиболее перспективные и конкурентные опорные прыжки для гимнасток элитного уровня на текущий «олимпийский цикл» 2021-2024 годов. Особое внимание в публикации уделено прыжкам из структурных групп с акробатическим наскоком на мостик – рондатом в разбеге.

**Ключевые слова:** женская спортивная гимнастика, опорные прыжки.

**Введение.** Перед каждым новым «олимпийским циклом» обновляются и Правила соревнований практически по всем соревновательным дисциплинам, которые входят в структуру Международной Федерации гимнастики (ФИЖ), в том числе и по женской спортивной гимнастике. На всех основных турнирах по спортивной гимнастике, как правило, разыгрывается первенство в многоборье, а также определяются победители в отдельных видах. Для того чтобы выйти в финал на опорном прыжке, гимнастка должна владеть на высоком техническом уровне двумя практически равноценными по трудности прыжками из разных структурных групп. При сравнительном анализе Правил соревнований ФИЖ по женской спортивной гимнастике 2017-2020 годов [4] с действующими сегодня Правилами на новый «олимпийский цикл» 2021-2024 годов [5], можно сказать следующее. Трудность (D) всех опорных прыжков в новых Правилах понижена на целых 0.4 балла. Поэтому гимнасткам – «специалисткам» в опорном прыжке – необходимо будет осваивать новые для себя прыжки из разных структурных групп, конкурентных для завоевания призовых мест на чемпионатах мира и предстоящей в 2024 году XXXIII Олимпиаде в Париже. Кроме того, здесь также следует отметить, что данное понижение трудности опорных прыжков будет сказываться и на гимнастках «многоборках». Им тоже придётся сейчас изучать хотя бы один новый прыжок конкурентной трудности, для того чтобы повысить шансы завоевания высоких мест уже в абсолютном первенстве (в многоборье).

**Цель исследования:** определить, на основе ретроспективного анализа тех опорных прыжков, которые выполнялись гимнастками на протяжении более 20-ти лет, самые конкурентоспособные на «олимпийский цикл» 2021-2024 годов, чтобы претендовать на победу в этом виде гимнастического многоборья или на завоевание призовых мест на XXXIII Олимпийских играх 2024 года в Париже.

**Методы исследования.** Основными методами исследования были:

– анализ материалов с официального веб-сайта ФИЖ (Международной Федерации гимнастики) – [gymnastics.sport](http://gymnastics.sport): Правила соревнований по женской спортивной гимнастике (Code of Points); информационные письма женского Технического комитета (Newsletters): статистика результатов соревнований;

– просмотр и анализ видеоматериалов соревнований, представленных на телевизионных каналах и официальном YouTube канале ФИЖ, – FIG Channel.

**Результаты исследования.** В соответствии с Правилами соревнований все опорные прыжки в женской спортивной гимнастике разделены на пять групп. Далее рассмотрим наиболее перспективные из них для освоения гимнастками.

Вторая группа – опорные прыжки «переворот вперёд – сальто вперёд или назад во второй полётной фазе» (2ПФ), в том числе с поворотами «по пируэту» (вокруг продольной оси тела). В данной структурной группе в настоящее время наиболее сложным опорным

прыжком является «переворот вперёд – двойное сальто вперёд в группировке» (Handspring fwd on – tucked double salto fwd off). Впервые попытка его исполнения была предпринята гимнасткой из Корейской Народной Демократической Республики Чой Хон Сил на XXII Олимпийских играх 1980 года в Москве. Однако на том олимпийском турнире корейская гимнастка неудачно выполнила данный прыжок. Поэтому он не был включён тогда в Правила соревнований. Только в 1999 году на XX Летней Универсиаде, проходившей в Пальма-де-Мальорке (Испания), российская гимнастка Елена Продунова исполнила этот самый сложный для гимнасток опорный прыжок на высоком техническом уровне и выиграла золотую медаль на этом снаряде. В том же году на 34-м чемпионате мира в Тяньцзине (Китай) Е. Продунова вышла в финал на данном виде, но заняла там только четвёртое место, так как ей были произведены большие сбавки за «низкое приземление». Вместе с тем, данный прыжок в Правилах соревнований стал «именным» (Produnova) и был оценён наивысшим тогда баллом за трудность (D = 7.1 балла). В текущих Правилах на 2021-2024 годы его трудность также достаточно высокая – 6.0 балла [12].

Следующей гимнасткой, которая на официальных соревнованиях сделала достаточно удачную попытку выполнить прыжок Produnova, стала Пена Абреу Ямилет (Pena Abreu Yamilet) из Доминиканской Республики. Впервые эта гимнастка исполнила данный прыжок на XXX Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году. В финале на опорных прыжках попытка исполнить прыжок была не совсем удачной для неё и гимнастка заняла только шестое место. Затем, на 46-м чемпионате мира 2015 года в Глазго прыжок Produnova, кроме Пена, исполнили ещё две гимнастки: Дипа Кармакар (Dipa Karmaakar) из Индии, а также и Оксана Чусовитина, представлявшая Узбекистан. Лучшая из них – Дипа Кармакар – в финале на опорных прыжках заняла пятое место. Ещё одна гимнастка, которая на официальных соревнованиях выполняла прыжок Produnova, – Фадва Махмуд (Fadwa Mahmoud) из Египта [6]. Таким образом, к настоящему времени только лишь пять гимнасток в мире на официальных соревнованиях ФИЖ исполняли прыжок Produnova. В связи с тем, что по сравнению с Правилами соревнований на 2017-2020 годы, как было сказано выше, все опорные прыжки были снижены в трудности на 0.4 балла, совсем нет уверенности в том, что гимнастки элитного уровня будут массово приступать к освоению данного прыжка для его включения в свои соревновательные программы. Однако те из них, которые хотели бы претендовать на попадание в финал и завоевание призовых мест в опорных прыжках на олимпийском турнире 2024 года в Париже, несомненно, будут осваивать прыжок Produnova, как второй прыжок для выхода в финал.

В заключение следует отметить, что в Правилах соревнований мужской спортивной гимнастики этот прыжок является также «именным» в честь его первого исполнителя – кубинского гимнаста Хорхе Роche (Jorge Roche). Впервые он исполнил этот прыжок в апреле 1979 года на международном турнире на приз газеты «Московские новости». Затем Х. Роche повторил его на чемпионате мира 1979 года в Форт-Уэрте и на Олимпийских играх 1980 года в Москве, хотя оба раза неудачно, даже не сумев выйти в финал на данном снаряде. Наиболее сложным опорным прыжком в настоящее время у мужчин-гимнастов является «переворот вперёд – двойное сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180°» (Ri Se Gwang 2), который исполнил гимнаст из КНДР Ри Сё Гван [1, 14].

Следует отметить, что в финале по отдельным видам многоборья ещё на XXXI Олимпийских играх 2016 года (в Рио-де-Жанейро) украинский гимнаст Игорь Радивиллов (Igor Radivilov) впервые смог исполнить уникальный опорный прыжок: «переворот вперёд – тройное (!) сальто вперёд в группировке», который был тогда оценён рекордной суммой за трудность (7.0 баллов). Однако гимнаст неудачно приземлился (в глубокий присед) и занял последнее восьмое место в финале. Затем уже 01 ноября 2016 года мужской Технический комитет принял следующее решение. В Правилах соревнований на 2017-2020 годы опорные прыжки с тройными сальто (вперёд или назад) не будут разрешены для исполнения на официальных соревнованиях ФИЖ для мужчин [2]. Таким образом, этот прыжок отсутствует и в современных Правилах соревнований.

Ещё одним перспективным для освоения прыжком из второй структурной группы является «именной» прыжок Yeо – «переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720°» (Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist off) трудностью 5.8 балла. Впервые его исполнила на официальных соревнованиях “2019 Korea Cup” гимнастка из Республики Корея Ё Сочжон (Yeо Seojeong). Как известно, никто кроме этой корейской гимнастки пока ещё не демонстрировал данный прыжок на официальных соревнованиях. Вместе с тем, прыжок Yeо может быть перспективным для освоения теми гимнастками, которые хорошо владеют техникой вращения вокруг продольной оси тела [11].

Четвёртая группа – опорные прыжки «рондат – фляк – сальто назад во 2ПФ», в том числе с поворотом на 270° в первой полётной фазе (1ПФ), а также с поворотами «по пируэту» (вокруг продольной оси тела). Вторым названием, общим для прыжков данной структурной группы, является прыжки Yurchenko. Основной характерной особенностью всех этих прыжков является, в отличие от традиционного, акробатический наскок на мостик рондатом (или переворотом боком с поворотом на 90°). Первой в мире гимнасткой, исполнившей в опорном прыжке данный наскок на мостик, была Наталья Юрченко (СССР). Прыжок был выполнен впервые на официальных международных соревнованиях в 1982 году на VI Кубке мира в Загребе. Следует особо выделить, что такие опорные прыжки в Правилах соревнований, как для женщин, так и для мужчин (!) носят одинаковое название – Yurchenko. На сегодняшний день наиболее сложным из опорных прыжков данной структурной группы, который выполняется элитными гимнастками на соревнованиях, является прыжок: «Yurchenko – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°». В женских Правилах соревнований он является «именным» (Amanar), так как впервые был исполнен на соревнованиях гимнасткой из Румынии Симоной Аманар (Simona Amanar) ещё в конце 1990-х годов. Следует отметить, что гимнастки, способные на высоком техническом уровне исполнять данный прыжок, могут претендовать на завоевание призовых мест на соревнованиях, вплоть до чемпионатов мира. Хотя сейчас в Правилах соревнований он имеет уже невысокую трудность (D = 5.4 балла). Некоторые гимнастки, начиная с середины 2010-х годов, пытались усложнять прыжки из структурной группы Yurchenko. Так, например, перед 45-м чемпионатом мира в Наньнине (Китай) гимнастка из КНДР Хон Ун Джон (Hong Un Jong) подала в Технический комитет ФИЖ заявку на исполнение прыжка: «Yurchenko – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080°» [8]. Хотя уже на самом турнире она исполнила прыжок Amanar и стала чемпионкой мира в опорных прыжках. На XXXI Олимпийских играх 2016 года (в Рио-де-Жанейро) Хон Ун Джон всё же рискнула в финале в опорных прыжках выполнить «свой» прыжок. Однако она допустила серьёзную ошибку при приземлении и осталась за чертой призёров. Имеется информация, что ряд гимнасток пытались осваивать и выполнять этот прыжок на соревнованиях, но в официальных турнирах ФИЖ он пока не был продемонстрирован. Другой вариант усложнения прыжка структурной группы Yurchenko продемонстрировала американская гимнастка Симона Байлз (Simone Biles). На национальном турнире GK U.S. Classic в мае 2021 года она исполнила прыжок: «Yurchenko – двойное сальто назад согнувшись во 2ПФ» (Round off, flic-flac on – piked double salto backward off). С. Байлз практически безупречно технически выполнила этот прыжок с оценкой 9.5 балла, а трудность (D) была оценена судьями «рекордно» (в 6.6 балла). Несмотря на понижение трудности всех опорных прыжков в Правилах соревнований на 2021-2024 годы, следует ожидать, что этот прыжок (при удачном его исполнении) будет оценен, скорее всего, в 6.2 балла. Как известно, С. Байлз на Олимпиаде в Токио в 2021 году снялась с соревнований именно после неудачной попытки выполнения намного более простого прыжка в финале командного турнира. Хотя ещё перед началом соревнований на XXXII Олимпийских играх С. Байлз подавала официальную заявку на исполнение «своего» нового опорного прыжка [13].

У гимнастов-мужчин в настоящее время наиболее сложными опорными прыжками из структурной группы Yurchenko являются следующие прыжки. Во-первых, ещё на 36-м чемпионате мира 2002 года в Дебрецене китайский гимнаст Ян Вэй (Yang Wei) исполнил

«Yurchenko – двойное сальто назад согнувшись во 2ПФ», который в Правилах соревнований стал «именным». Во-вторых, на XXXI Олимпийских играх 2016 года (в Рио-де-Жанейро) японский гимнаст Кензо Сираи (Kenzo Shirai) выполнил прыжок: «Yurchenko – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1260°» [3, 9].

Пятая группа – опорные прыжки «рондат – фляк с поворотом на 180° в 1ПФ – сальто вперед/назад во 2ПФ», в том числе с поворотами «по пируэту» (вокруг продольной оси тела). Самым сложным прыжком из этой структурной группы является прыжок: «рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° во 2ПФ». Этот прыжок впервые успешно выполнила, упомянутая выше С. Байлз, на 48-м чемпионате мира в Дохе (Катар), где она стала чемпионкой в опорных прыжках [7, 10]. В Правилах соревнований его трудность оценена в 6.0 баллов, а сам прыжок там был обозначен как «именной» – Biles (Round off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off). На сегодняшний день пока никто из элитных гимнасток мира не пытался повторить прыжок Biles на официальных турнирах. Хотя следует отметить, что пока в Правилах соревнований прыжок Biles, наравне с прыжком Produnova, имеет наивысшую трудность (6.0 баллов).

Наиболее сложным у гимнастов-мужчин на сегодняшний день в этой структурной группе является «именной» прыжок: «рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 900° во 2ПФ». Этот прыжок исполнил китайский гимнаст Ли Сяо Пен (Li Xiao Peng) на 37-м чемпионате мира 2003 года (в Анахайме), где он стал чемпионом на данном снаряде.

**Заключение.** Ретроспективный анализ опорных прыжков, которые были исполнены гимнастками элитного уровня на крупнейших международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры, за последние двадцать лет, позволяет сделать такие выводы. Перспективными для освоения являются конкурентные опорные прыжки прогрессирующей сложности из трёх следующих структурных групп:

- вторая группа – «переворот вперед – сальто вперед или назад во 2ПФ»;
- четвертая группа – «рондат – фляк – сальто назад во 2ПФ»;
- пятая группа – «рондат – фляк с поворотом на 180° в 1ПФ – сальто вперед/назад во 2ПФ».

В связи с тем, что в Правилах соревнований для женщин на 2021-2024 годы – то есть на новый «олимпийский цикл» – трудность (D) всех опорных прыжков была значительно понижена (на целых 0.4 балла), гимнасткам, прежде всего, элитного уровня необходимо построить учебно-тренировочный процесс исходя из данных реальностей. Гимнасткам «специалисткам», для которых этот вид многоборья является «ударным» и где они могут реально претендовать на завоевание призовых мест на основных турнирах, следует освоить два прыжка из разных структурных групп, трудность которых должна быть 5.4 балла и, по возможности, выше. К таким опорным прыжкам относятся «именные» прыжки, а также те, которые пока не включены в Правила соревнований:

- “Amanar” (Yurchenko – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°) – D = 5.4 балла (четвертая группа);
- “Yeo” (переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°) – D = 5.8 балла (вторая группа);
- “Produnova” (переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке) – D = 6.0 баллов (вторая группа);
- “Biles” (рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°) – D = 6.0 баллов (пятая группа);
- Yurchenko – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° – D = 5.8 балла (четвертая группа) – пока отсутствует в Правилах соревнований;
- Yurchenko – двойное сальто назад согнувшись – возможно D = 6.2 балла (четвертая группа) – также пока отсутствует в Правилах соревнований.

Для гимнасток «многоборок» необходимо будет осваивать хотя бы один из опорных прыжков трудностью от 5.4 балла и выше. Три последних из тех прыжков, которые были приведены выше, уже были на высоком техническом уровне продемонстрированы на соревнованиях только одной гимнасткой в мире – С. Байлз из США, которая была наиболее реальной претенденткой на победу в опорных прыжках и на Олимпиаде в Токио, однако снялась с турнира.

#### Список использованных источников

1. Сомкин, А.А. История развития спортивной гимнастики. Избранные разделы: монография / А.А. Сомкин. – Санкт-Петербург : Издательство «АртЭкспресс», 2017. – 152 с.
2. Fédération Internationale de Gymnastique. Men's Technical Committee. Newsletter N°31. 01 November 2016. – Lausanne : FIG, 2016. – 3 p.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Men's Technical Committee. Newsletter N°34. September 2018. – Lausanne : FIG, 2018. – 5 p.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. 2017–2020 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2016. – 209 p.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2020. – 212 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°38. November, 2015. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2015 World Championships, Glasgow, GBR. General Report. – Lausanne : FIG, 2015. – 18 p.
7. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°43. December, 2018. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2018 World Championships, Doha, QAT. General Report. – Lausanne : FIG, 2018. – 15 p.
8. Fédération Internationale de Gymnastique. Twelve new women's elements submitted for evaluation. Publication date: 04/10/2014. – Lausanne : FIG, 2014.
9. Fédération Internationale de Gymnastique. Four original Gymnastics elements named for their inventors at Rio Olympic Games. Publication date: 30/08/2016. – Lausanne : FIG, 2016.
10. Fédération Internationale de Gymnastique. Women's TC names five original Gymnastics elements for their inventors. Publication date: 21/12/2018. – Lausanne : FIG, 2018.
11. Fédération Internationale de Gymnastique. Six new women's Gymnastics elements named for their creators in 2019. Publication date: 10/12/2019. – Lausanne : FIG, 2019.
12. Fédération Internationale de Gymnastique. Elements explained: The Produnova vault. Publication date: 13/10/2020. – Lausanne : FIG, 2020.
13. Fédération Internationale de Gymnastique. Six new women's elements submitted at Tokyo 2020. Publication date: 23/07/2021. – Lausanne : FIG, 2021.
14. Somkin, A.A. Evolution of the Roche Vaults in Male and Female Artistic Gymnastics / A.A. Somkin // The Fifth International Conference on development of education and psychological science in Eurasia. Proceedings of the Conference (July 05, 2016). – Vienna. 2016. – pp. 32–37.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Трофимович Иван Иванович**

преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
УО «Гомельский государственный университет  
имени Ф. Скорины»  
(г. Гомель, Беларусь)  
(trofimovich@gmail.com)

**Нарский Алексей Геннадьевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет  
имени Ф. Скорины»  
(г. Гомель, Беларусь)  
(alex\_nag@tut.by)

**Соколов Юрий Иванович**

преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
УО «Гомельский государственный университет  
имени Ф. Скорины»  
(г. Гомель, Беларусь)

**Аннотация:** материал статьи отражает структуру и содержание осеннего общеподготовительного этапа подготовки юных легкоатлетов (12-13 лет). Показано, что в результате использования наиболее эффективных средств подготовки и их рационального распределения в каждом микроцикле можно значительно повысить уровень физической подготовленности у юных легкоатлетов, занимающихся в специализированном по спорту классе.

**Ключевые слова:** юные легкоатлеты, физическая подготовка, специализированные по лёгкой атлетике классы, средства тренировки, бег на короткие дистанции.

На начальных этапах многолетней подготовки развитию физических качеств у юных спортсменов отводится значительное количество времени. Не является исключением и этап начальной спортивной специализации, который предусматривает решение задач, направленных на укрепление здоровья, освоение технических навыков из различных видов лёгкой атлетики и «многоборную» подготовку занимающихся. Важно отметить, что решение данных задач должно способствовать достижению основной цели этапа начальной спортивной специализации, которая заключается в постепенном переходе к целенаправленной подготовке юных спортсменов к избранному виду легкой атлетики [1].

Немаловажное значение при подготовке юных спортсменов играет и выбор организационных форм занятий лёгкой атлетикой. В настоящее время в Республике Беларусь наиболее массовыми и распространёнными организационными формами подготовки спортивного резерва являются учебно-тренировочные занятия в условиях ДЮСШ; СДЮШОР; УОР; ЦОР; РЦОП, а также учебно-тренировочные занятия в специализированных по спорту классах, которые имеют значительные отличительные особенности в своей организационной структуре [2]. Одной из таких особенностей является отбор спортсменов в данные классы, осуществляющийся из числа наиболее перспективных детей, ранее проходивших подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) или показавших наилучший результат на спортивных соревнованиях. Благодаря этому учебно-тренировочные занятия в специализированных по спорту классах начинаются только с этапа начальной спортивной специализации.

Проведённый анализ научно-методической литературы [3-5] свидетельствует о том, что значительная часть научных работ содержит сведения о подготовке юных легкоатлетов, занимающихся в условиях специализированных учебно-спортивных учреждений, а вот сведения о подготовке спортсменов в условиях специализированных по лёгкой атлетике классах встречаются не так часто.

**Цель исследования** – обосновать эффективность разработанного нами варианта построения осеннего общеподготовительного этапа для подготовки мальчиков 12-13-летнего возраста, занимающихся скоростно-силовыми видами лёгкой атлетики (спринт) в условиях специализированного по спорту класса.

**Организация исследования.** Временные рамки нашего эксперимента затрагивали осенний общеподготовительный этап годового цикла подготовки (сентябрь и октябрь месяцы). Планирование тренировочной работы на данном этапе было непосредственно связано с подготовкой юных легкоатлетов к зимнему соревновательному периоду.

Десять юных спортсменов 12-13 летнего возраста, специализирующихся в спринте и прыжках и занимающимися данными видами в условиях спортивного класса, являлись объектом нашего исследования.

Планирование тренировочных нагрузок осуществлялось исходя из текущего уровня подготовленности спортсменов и поставленной цели (направленной на повышения уровня их скоростных показателей), а также с учётом требований, изложенных в программы «Бег на короткие дистанции» для СУСУ [5].

Таким образом, общее количество микроциклов за исследуемый период составило 10 единиц, общее количество учебно-тренировочных занятий (с учётом специфики работы специализированного класса) – 35 занятий. Общий объём специальной беговой нагрузки был выполнен в объёме 3,2 км, (из которых 1,1 км – бег на отрезках 10-100 м с интенсивностью выполнения 81-90 %; 0,2 км – бег на данных дистанциях, но с интенсивностью 91-95%; 1,6 км – бег свыше 100 м и до 400 м с интенсивность выполнения 81-90% и 0,3 км – бег на данных дистанциях с интенсивностью 91-95%); объём упражнений с отягощениями составил 1 т; прыжковых упражнений – 2,6 км; беговых упражнений – 3,3 км; кроссовой подготовки – 25 км; упражнений, направленных на обучению технике низкого старта – 14 раз, также были запланированы тренировки игровой направленности в количестве 38 часов.

Основной задачей втягивающего микроцикла (микроцикл состоял из 5 дней, из которых 3 дня – учебно-тренировочных занятия и 2 дня – активный отдых) являлась постепенное подведение организма спортсменов к предстоящей напряжённой физической нагрузке. Суммарный объём нагрузки постепенно возрастал (от малой к средней). Основные используемые средства: спортивные игры (футбол; баскетбол; регби по упрощённым правилам) – при возможности выполнялись на песке; подвижные игры и игровые задания (эстафеты, салки прыжками на одной ноге и т.д.), общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специально-беговые упражнения (СБУ). Основные используемые методы в данном микроцикле – игровой, равномерный.

Во втором микроцикле (ординарный микроцикл – 7 дней; 4 дня – учебно-тренировочные занятия, 3 дня – активный отдых) суммарный объём нагрузки был выше, чем во втягивающем микроцикле. Начиная с первого учебно-тренировочного занятия, объём нагрузки постепенно возрастал и к 4 занятию достиг больших значений. Основные средства: спортивные игры, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения (длинные и короткие), игровые задания, кросс. Методы, используемы в данном микроцикле – игровой, равномерный, поточный, повторный.

Первый базовый микроцикл (7 дней: 4 дня – учебно-тренировочных занятия, 3 дня – активный отдых) характеризовался большой по объёму (в 3 из 4 занятий) тренировочной нагрузкой. К 4 занятию нагрузка снизилась до значительного уровня. Второй базовый микроцикл (7 дней, из которых на 4 проводились учебно-тренировочных занятия, а на 3 – активный отдых) включал в себя 2 занятия со значительными нагрузками и 2 занятия с большими нагрузками. В базовых микроциклах использовалась вся совокупность средств

подготовки (бег с различной интенсивностью; прыжковые упражнения, игровые задания, кроссовая подготовка, беговые упражнения, упражнения с отягощением и т.д.). Преимущественно используются методы – поточный, повторный, переменный, круговой, соревновательный.

Содержание учебно-тренировочных занятий в первом восстановительном микроцикле (7 дней: 4 дня – учебно-тренировочных занятия, 3 дня – активный отдых) включало в себя средства подготовки, направленные на восстановление организма спортсменов после больших физических нагрузок, выполненных на предшествующих микроциклах. Объём нагрузки – малый. К наиболее часто используемым средствам подготовки относились спортивные игры, игровые задания, кросс, ОРУ и СБУ. Также в небольшом количестве использовались силовые упражнения с небольшими отягощениями. Методы, используемые в данном микроцикле – игровой, круговой, равномерный, поворотный.

Третий базовый микроцикл (также 7 дней, из которых на 4 проводились учебно-тренировочные занятия, а на 3 – спортсмены отдыхали от занятий) включал в себя 1 занятие со значительными нагрузками и 3 занятия с большими нагрузками. Четвертый базовый микроцикл (7 дней: 4 дня тренировок, 3 дня активного отдыха) состоял из 2 занятий с большими нагрузками и 2 занятий (3 и 4 тренировочное занятие), на которых происходило постепенное снижение объёма нагрузки до значительных величин. В данных микроциклах наблюдался пик тренировочной нагрузки, характеризующийся снижением игровых тренировок и использованием большего количества средств, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) у спортсменов.

Второй восстановительный микроцикл (7 дней: 4 дня – учебно-тренировочных занятия, 3 дня – активный отдых) также был направлен на активный отдых и восстановление спортсменов после активных физических нагрузок, поэтому беговые упражнения, выполняемые с небольшой интенсивностью и игровые средства, вновь преобладали над остальными средствами подготовки.

В пятом базовом микроцикле (3 дня: 2 дня тренировочные занятия, 1 день активного отдыха) объём тренировочной нагрузки снова достигал высоких значений.

Третий восстановительный микроцикл (4 дня), включающий в себя 2 учебно-тренировочных занятия и 2 дня активного отдыха, характеризовался содержанием в себе игровых средств подготовки.

Для выявления эффективности предложенного варианта построения осеннего общеподготовительного этапа подготовки в условиях специализированного по спорту класса нами было проведено два тестирования. Первое тестирование проводилось в начале исследования (вторая неделя сентября).

Для определения уровня общей физической подготовленности были выбраны тесты бег на 10 м змейкой, пятиминутный бег, прыжок в длину с места и подтягивание на перекладине, которые характеризуют координационные способности, общую выносливость, скоростно-силовые и силовые способности соответственно. Так как вариант построения осеннего общеподготовительного этапа подготовки юных спортсменов предполагал содержание в себе значительного количества тренировочных средств, направленных на развитие быстроты, к уже имеющимся контрольным упражнениям были добавлены тесты бег на 30, 60 и 200 м с высокого старта. Второе тестирование проводилось в конце октября и включало в себя такой же комплекс контрольных упражнений (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели тестирования юных спортсменов, принимающих участие в исследовании

Тест	Первое тестирование	Второе тестирование	Изменения	
			величины	%
Бег 10 м змейкой, с	2,86	2,79	0,07	2,51
Прыжок в длину с места, см	211,70	215,00	3,30	1,56



Бег 5 минут, м	1300	1520	220	16,92
Подтягивание на перекладине, раз	9,20	10,80	1,6	17,39
Бег 30 м, с	4,73	4,65	0,08	1,72
Бег 60 м, с	8,94	8,83	0,11	1,25
Бег 200 м, с	30,51	30,22	0,29	0,96

**Результаты исследования.** В связи с тем, что в исследуемом периоде направленность тренировочной работы отличалась содержанием в себе достаточно большого количества силовых упражнений и упражнений, направленных на развитие общей выносливости, у юных легкоатлетов наблюдались значительные изменения в результатах контрольных упражнений «Бег 5 минут» и «Подтягивание на перекладине» (результат увеличился на 16,92 и 17,39 % соответственно).

Использование в процессе подготовки спортсменов игровых задний скоростной направленности; специальных беговых упражнений и координационных упражнений; беговых отрезков разной длительности и интенсивности их выполнения, несомненно способствовало улучшению показателей в упражнениях «Бег 10 м змейкой» (показатель улучшился на 2,51 %); «Бег на 30 м» (улучшение составило 1,72 %); «Бег на 60 м» (улучшение на 1,25 %) и «Бег на 200 м» (результат улучшился на 0,96 %). Также выполнение ряда прыжковых упражнений способствовало улучшению на 1,56 % показателей при выполнении упражнения «Прыжок в длину с места».

**Заключение.** В результате проведённого исследования можно утверждать, что искусство тренерской работы заключается в умелом варьировании объёмов физической нагрузки и включении в тренировочную работу необходимых средств подготовки с учётом контингента занимающихся, имеющихся условий для организации тренировочного процесса, а также задач, решаемых на конкретных циклах подготовки. Благодаря данным действиям можно успешно повышать уровень физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами лёгкой атлетики (спринт, прыжки) в условиях специализированных по спорту классов.

Следует отметить, что в связи с небольшим количеством научно-методических разработок, связанных с подготовкой юных спортсменов в условиях специализированных классов, в повседневной практике нередко наблюдается тенденция, при которой тренеры-преподаватели на этапе начальной спортивной специализации пренебрегают использованием игровых средств подготовки, также наблюдается и стремление в использовании большего количества средств, направленных на развитие уровня СФП, а не ОФП. Использование подобного подхода позволяет значительно увеличить результаты в большинстве контрольных упражнений (особенно в упражнениях, характеризующих будущую специализацию юных легкоатлетов), однако, по мнению ряда специалистов [6-7], данный подход в большинстве случаев приводит к форсированию тренировочной нагрузки и дальнейшим неблагоприятным эффектам, связанным с этим.

#### Список использованных источников

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 202 с.
2. Трофимович, И.И. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в специализированных по спорту классах / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы II Международной научно-практической конференции, посвящённой 80-летию Гродненского государственного университета им. Янки Купалы и 30-летию факультета физической культуры летию Гродненского государственного университета им. Янки Купалы, Гродно, 19 мая 2020 года /

ГрГУ им. Янки Купалы ; редколлегия : главный редактор В.А. Барков, Л.Г. Харазян. – Гродно : ГрГУ, 2020. – С. 281-284.

3. Соловцов, В.В. Разработка и применение стандартных тренировочных заданий на этапе начальной спортивной специализации юных легкоатлетов 10 - 12 лет в условиях спортивного класса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Соловцов Владимир Валентинович. – Москва : ПРОМЕДИА, 1987. – 24 с.

4. Программа «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. Приказом м-ва спорта и туризма Респ. Беларусь. 2009. – Минск : Государственное учреждение «Науч-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», 2009. – 125 с.

5. Программа «Бег на короткие дистанции» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утверждено Приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 09.12.2009. – № 919. 2009. – Минск : Государственное учреждение «Науч-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», 2009. – 103 с.

6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин – Москва : [б.и.], 2009. – 112 с.

7. Платонов, В.Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И.А. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37-42.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Филиппова Светлана Октавьевна**  
доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
filiso@mail.ru

***Аннотация.** В статье представлен ход экспериментальной работы Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, направленной на совершенствование оценки выполнения занимающимися спортивными школами контрольно-переводных нормативов, обозначенных в ФССП.*

***Ключевые слова:** федеральные стандарты спортивной подготовки, контрольно-переводные нормативы.*

Анализ реализации федеральных стандартов спортивной подготовки в учреждениях физической культуры и спорта, проведенный в Санкт-Петербурге в рамках федерального проекта «Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап начальной подготовки и тренировочный этап)», свидетельствует о том, что на сегодняшний день самым актуальным является вопрос зависимости результатов тестирования занимающихся и успешности их спортивной деятельности [6].

Проблема использования нормативных требований для выявления спортивного таланта подробно рассмотрена Международным олимпийским комитетом (МОК), которым были разработаны рекомендации для содействия управлению подготовкой юных спортсменов. В этом документе МОК обращает внимание на то, что оценка задатков и способностей юного спортсмена субъективна и ограничена. Это связано с индивидуальностью развития способностей и обусловлено его физическим, физиологическим и социальным становлением [5]. Кроме этого, многими исследованиями показано, что формальное отношение к оценке спортивных способностей детей только на основе сдачи нормативов может привести к снижению эффективности процесса спортивной подготовки [2, 3, 4].

В этой связи в Санкт-Петербурге внедряется система подготовки спортивного резерва, предусматривающая реализацию не только программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП), но и программ спортивной подготовки 2 ступени. Эти программы предназначены для занимающихся, выполнивших требования ФССП не в полном объеме. Тренировки этих занимающихся в одной группе с занимающимися, зачисленными на программы спортивной подготовки, способствуют поддержанию желания достичь более высоких результатов и также перейти на программу спортивной подготовки [1].

Занимающиеся, поступающие на этапы НП-1 и Т(СС)-1, зачисляются в группу «спортивная подготовка» только при условии выполнения всех требований, обозначенных в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Для занимающихся которые не в полном объеме выполнили требования федерального стандарта спортивной подготовки и были зачислены на спортивную подготовку 2 ступени, возможность перейти на спортивную подготовку предоставляется при переводе на этапы НП-2, НП-3, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)-5. Такой перевод осуществляется в соответствии с системой подготовки, реализуемой в рамках экспериментальной работы, при которой успешность занимающихся определяется с использованием накопительной оценки,

позволяющей компенсировать недостаточное развитие одних физических качеств хорошим развитием других физических качеств.

Алгоритм оценки результатов контрольно-переводных нормативов предполагает несколько этапов.

*Первый этап.* Приём нормативов у занимающихся, переходящих в группы НП-2, НП-3, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)-5 в соответствии с утвержденным набором тестов и оформление протоколов в бумажном варианте (традиционно).

*Второй этап.* Перевод полученных результатов в баллы на основании оценочных таблиц по виду спорта. Для реализации этого этапа можно использовать разработанные оценочные таблицы, где при внесении баллов по каждому тесту, система их суммирует в итоговой ячейке. В зависимости от того, набрано необходимое количество баллов или нет, итоговая ячейка будет окрашиваться в зелёный или красный цвет (соответственно).

*Третий этап.* Внесение полученной суммы баллов для каждого занимающегося в сводную таблицу результатов.

*Пятый этап.* Формулирование общего заключения - занимающийся прошёл на спортивную подготовку или на спортивную подготовку 2 ступени.

В рамках выполнения плана Федеральной экспериментальной площадки, реализуемой Комитета по физической культуре и спорту, была проведена оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов занимающимися учреждениями физической культуры и спорта Санкт-Петербурга. Сбор данных и их первичная обработка проводились в период с 02.12.2021 г. по 04.02.2022 г.

Информацию о результатах тестирования предоставили 50 учреждений физической культуры и спорта. Первый этап обработки информации включал следующий задачи:

1. Общий анализ качества полученных материалов.
2. Классификация материалов для решения задач исследования.
3. Первичная обработка протоколов для статистического анализа.
4. Оценка степени достоверности предоставляемых данных.

Общий анализ полученных материалов свидетельствует о наличии очень низких результатов по ряду тестов. В отдельных случаях наблюдается тотальное невыполнение некоторых тестов, что скорее свидетельствует не о низкой подготовленности занимающихся, а о неадекватности нормативов, их несоответствии возрастным особенностям данной категории занимающихся. Такое положение значительно снижает вероятность достижения занимающимися результатов по данному тесту, позволяющих перевести их на программу спортивной подготовки. В этой связи требуется осмысление путей достижения основных задач эксперимента и конкретизация возможных предложений по изменению системы подготовки спортивного резерва.

С целью классификации полученных материалов были технически оценены все представленные протоколы. Каждое учреждение самостоятельно определило объем передаваемого материала. Диапазон количества предоставляемых учреждениями протоколов составил от 2 до 51. Количество занимающихся в 1 протоколе (по конкретному виду спорта и этапу подготовки) колебалось от 5 чел. до 150 чел. Всего первично обработке были подвергнуты 723 протокола.

При первичной обработке в протоколе отдельно выделялись занимающиеся, рекомендованные к зачислению на спортивную подготовку второй ступени. У занимающихся, рекомендованных к зачислению на спортивную подготовку, отмечались тесты, результаты которых не достигли нормативов ФССП.

Важной частью исследования явилась вероятностная оценка степени достоверности предоставляемых данных. Актуальность такой оценки обуславливалась контрольными цифрами приема, на которые вынуждены были ориентироваться спортивные школы.

Следует отметить, что при первичном анализе было обнаружено значительное количество статистических флуктуаций (результатов, отклоняющихся от статистической нормы). Это были флуктуации 2-х типов: абсолютная норма и абсолютный максимум.

Вероятность того, что данные объективно отражают уровень физической подготовленности занимающихся, очень низка, так как в этом случае полностью отсутствуют индивидуальные особенности.

Необходимо отметить, что таких протоколов «откровенно соответствующих норме» в процессе обработки встретилось не очень много, гораздо чаще учреждениями были представлены протоколы, где все занимающиеся имели результаты в минимальном диапазоне от 10 до 12 баллов. Такой разброс также нельзя считать статистически достоверным.

Вторым типом статистической флуктуации был абсолютный максимум. Это выражается в том, что все занимающиеся группы по всем тестам показывают максимальное превышение норматива, указанного в ФССП.

Безусловно, в отдельных случаях такая ситуация возможна при условии заниженных нормативов в федеральных стандартах спортивной подготовки по отдельным видам спорта. Это требует отдельной проверки и сравнения результатов занимающихся разных спортивных школ. Только после такого сравнительного анализа можно будет принять решение о корректности полученных данных и возможности их использования в программе эксперимента.

В заключение можно сказать следующее. Первичная обработка протоколов тестирования свидетельствует о возможности получения значимых для реализации проекта ФЭП результатов в ходе статистического анализа.

Второй этап обработки результатов предполагает:

- 1) углубленный анализ результатов относительно видов спорта;
- 2) углубленный анализ результатов относительно этапов подготовки;
- 3) определение тестов, нормативы которых не соответствуют возрастным особенностям занимающихся;
- 4) расчет процентного соотношения в зачислении занимающихся на спортивную подготовку по «нормативной» и «экспериментальной» системе.

Продолжение исследования предполагает проведение анализа вероятности перехода занимающихся с программ спортивной подготовки 2 степени на программы спортивной подготовки.

#### Список использованных источников

1. Бирюкова, К.А. Инновационная деятельность спортивных школ Санкт-Петербурга как фактор реализации государственной политики в подготовке спортивного резерва / К.А. Бирюкова, С.С. Филиппов, С.О. Филиппова // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы научно-практической конференции - 2020. – Чайковский : Издательство ЧГИФК, 2020. – С. 33-38.

2. Краснощеченко, И.П. К вопросу совершенствования федеральных стандартов спортивной подготовки и, определенных ими, программ спортивной подготовки по видам спорта / И.П. Краснощеченко, Н.Г. Соломатникова, Н.В. Никитин // У истоков российской государственности : материалы научно-практической конференции. – Калуга : [б.и.], 2020. – С. 189-200.

3. Мацора, В.С. Влияние антропометрических данных на эффективность учебно-тренировочного процесса юных гребцов–академистов / В.С. Мацора. – 2018. – URL : <https://xn--h1aigdgdeg.xn--p1ai/wp-content/uploads/2018/10/Vliyanie-antropometricheskikh-dannuyih-2.pdf> (дата обращения: 31.05.2021).

4. Миненко, Е.О. Современные проблемы подготовки спортивного резерва / Е.О. Миненко, В.В. Вдовина // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы научно-практической конференции. – Хабаровск : Издательство ДГАФК, 2019. – С. 169-173.

5. Подготовка спортивного резерва : рекомендации международного олимпийского комитета / Ф.Б. Майкл, М. Марго, А. Нейл [и др.] // Прикладная спортивная наука. – 2017. – № 1 (5). – С. 22-140.

6. Филиппова, С.О. Проблемы реализации федеральных стандартов спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности / С.О. Филиппова, А.Е. Митин // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : материалы научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : [б.и.], 2021. – С. 284-288.

## ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НОВЫЙ «ОЛИМПИСКИЙ ЦИКЛ»

**Чепиков Евгений Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

*echerakov@yandex.ru*

**Сомкин Алексей Альбертович**

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО СПбГИКиТ

(г. Санкт-Петербург, Россия)

*somkin.van@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье проведено прогнозирование основных тенденций, которые ожидаются в новом «олимпийском цикле» 2021-2024 годов в женских вольных упражнениях – самом зрелищном виде гимнастического многоборья. Особое внимание уделено элементам наивысшей группы трудности в таких структурных группах, как акробатические прыжки с вращением по сальто вперёд и назад, а также гимнастические повороты на одной ноге.

**Ключевые слова:** «олимпийский цикл» 2021-2024 годов, женские вольные упражнения, акробатические прыжки, гимнастические повороты.

**Введение.** Вольные упражнения в женской спортивной гимнастике сейчас являются наиболее зрелищным и привлекательным для зрительской аудитории из видов многоборья. В соответствии с Правилами соревнований, гимнастка должна продемонстрировать в своих вольных упражнениях выразительную и оригинальную хореографию, артистичность и музыкальность при соблюдении правильной техники исполнения всех включённых в программу элементов и соединений из различных структурных групп. Это, во-первых, акробатические прыжки, а также гимнастические прыжки и повороты [4]. Однако, ещё начиная с середины 1970-х годов в женских вольных упражнениях наметилась ярко выраженная тенденция на их так называемую «акробатизацию». Это означало, что вышедшие тогда на «взрослый помост» юные гимнастки стали чрезмерно насыщать свои вольные упражнения сложнейшей акробатикой в ущерб другим сторонам композиции – выразительной хореографии, творческому подходу к составлению и презентации своей программы. Поэтому Правила соревнований в настоящее время ограничивают количество акробатических соединений для гимнасток, которые им разрешено включать в свои программы, четырьмя так называемыми «акробатическими линиями». Однако именно акробатические элементы имеют, в соответствии с Правилами соревнований, пока наибольшую трудность (Difficulty – D). Так, в качестве наглядных примеров здесь можно привести трудность вольных упражнений чемпионки в этом виде многоборья. На самых важных и престижных международных соревнованиях последних трёх лет были показаны следующие достаточно характерные результаты:

49-й чемпионат мира 2019 года (Штутгарт) – чемпионка Симона Байлз (Simone Biles) из США – D=6.7 балла;

XXXII Олимпийские игры 2021 года (Токио) – чемпионка Джейд Кэри (Jade Carey) также из США – D=6.3 балла.

Здесь следует отметить, что обе эти американские гимнастки завоевали золотые медали именно благодаря «запредельной» акробатической трудности своих программ, при этом демонстрируя достаточно слабый хореографический компонент. Так, например, у Дж. Кэри вообще была только седьмая оценка за исполнение (E) из восьми участниц финала.

Однако ещё до Олимпиады, на основе анализа её программы, она была отнесена к одной из основных претенденток, наряду с С. Байлз, на победу в этом виде многоборья [1].

**Цель исследования:** определить, на основе анализа Правил соревнований, наиболее перспективные для освоения элитными гимнастками акробатические прыжки и повороты в новом «олимпийском цикле» 2021-2024 годов.

**Методы исследования.** Основные методы исследования:

– анализ материалов с веб-сайта ФИЖ (Международной Федерации гимнастики) – gymnastics.sport: Правила соревнований по женской спортивной гимнастике (Code of Points); информационные письма женского Технического комитета (Newsletters): статистика результатов основных соревнований;

– просмотр и анализ видеоматериалов соревнований: 49-й чемпионат мира 2019 года в Штутгарте и XXXII Олимпийские игры 2021 года в Токио.

Результаты исследования. В соответствии с действующими Правилами соревнований на 2021-2024 годы все выполняемые сейчас элементы в женских вольных упражнениях подразделяются на пять структурных групп:

– 1 группа – «Гимнастические прыжки с одной и двух ног и подскоки» (Gymnastic Leaps, Jumps and Hops);

– 2 группа – «Гимнастические повороты» (Gymnastic Turns);

– 3 группа – «Элементы с опорой на руки» (Hand Support Elements);

– 4 группа – «Сальто вперёд и боком» (Saltos Forward & Sideward);

– 5 группа – «Сальто назад» (Saltos Backward).

В нашем исследовании мы рассмотрим наиболее перспективные для изучения в новом «олимпийском цикле» гимнастками элементы только из 2, 4 и 5 структурных групп. При этом начнём с 5 группы, в которой в настоящее время присутствуют акробатические элементы наивысшей трудности.

1. Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$  (# 5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist –  $720^\circ$ ). Впервые этот акробатический прыжок был исполнен канадской гимнасткой Викторией Морс (Victoria Moors) на 44-м чемпионате мира в Антверпене [5]. До настоящего времени прыжок остаётся уникальным и недоступным для абсолютного большинства гимнасток элитного уровня. Практически единственным исключением является его исполнение на XXXII Олимпийских играх 2021 года в Токио Джэйд Кэри, где она выиграла в финале вольных упражнений золотую медаль. В Правилах соревнований этот элемент является так называемым «именным» (Moors) и имеет трудность  $D=0.9$  балла. Здесь следует отметить, что Дж. Кэри подавала заявку на исполнение на этой Олимпиаде в Токио ещё более сложного прыжка – Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на  $1080^\circ$  (Double Salto bwd stretched with 3/1 twist –  $1080^\circ$ ) [11]. Этот уникальный прыжок был предварительно оценен максимально существующей группой трудности – К ( $D=1.1$  балла). Для сравнения возможно здесь отметить, что в мужской спортивной гимнастике этот же уникальный прыжок впервые выполнил японский гимнаст Кензо Сираи (Kenzo Shirai) на официальных соревнованиях ещё в 2015 году (Toyota International Gymnastics Competition) [3, 10]. Однако до настоящего времени ни один другой гимнаст не смог его повторить. В Правилах соревнований ФИЖ по мужской спортивной гимнастике этот прыжок также является «именным» – Shirai III.

2. Двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $1080^\circ$  (# 5.1002 Double salto bwd tucked with 3/1 twist –  $1080^\circ$ ). Данный прыжок был впервые на высоком техническом уровне исполнен С. Байлз на 49-м чемпионате мира 2019 года в Штутгарте. На этом турнире американская гимнастка уверенно выиграла золотую медаль на вольных упражнениях, на целый бал опередив серебряного призёра Сунису Ли (Sunisa Lee) также из США. В настоящее время в Правилах соревнований этот прыжок является «именным» и оценен наивысшей группой трудности – J ( $D=1.0$  балл) [7, 8]. Ни одна другая гимнастка не пыталась пока на официальных турнирах ФИЖ повторить этот уникальный элемент.



В заключение анализа перспективных акробатических прыжков из пятой структурной группы следует отметить. Наиболее сложные элементы пока были продемонстрированы на соревнованиях ФИЖ только лишь двумя гимнастками из США. При этом С. Байлз имела перед Олимпийскими играми 2021 года в Токио ещё несколько уникальных акробатических соединений из пятой группы:

– рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись – двойное сальто назад в группировке;

– рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $540^\circ$  – рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись;

– рондат – фляк – тройное сальто назад согнувшись (!) [2].

Однако, как известно, С. Байлз крайне неудачно выступила на Олимпиаде и сумела завоевать лишь серебряную медаль в командном турнире и бронзовую медаль в упражнениях на бревне. Данный результат был объяснён возникшими у гимнастки проблемами «ментального» характера. Поэтому пока ещё стоит на повестке дня вопрос о продолжении её карьеры в новом «олимпийском цикле».

Дж. Кэри, после завоевания золотой медали на вольных упражнениях на Олимпиаде в Токио, поступила в университет (Oregon State University, Corvallis, OR) и присоединилась, как действующая спортсменка, к его гимнастической команде (Beavers). По утверждению самой гимнастки, она пока намерена лишь сосредоточиться на учёбе и не принимать участие, по крайней мере, в 2022 году в международных соревнованиях элитного уровня [12].

Далее рассмотрим наиболее перспективные акробатические элементы из четвёртой структурной группы, которые имеют здесь наивысшую трудность.

1. Двойное сальто вперёд в группировке с поворотом на  $180^\circ$  (# 4.601 Double salto fwd tucked with  $\frac{1}{2}$  twist –  $180^\circ$ ). Этот прыжок был исполнен ещё на XXVI Олимпийских играх 1996 года в Атланте украинской гимнасткой Лилией Подкопаевой (Lilia Podkopaeva), ставшей чемпионкой в вольных упражнениях. Причём она выполнила этот прыжок в конце «длинной акробатической линии». В Правилах соревнований прыжок является «именным» (Podkopaeva) и имеет достаточно высокую трудность – F (D=0.6 балла). Следует отметить, что пока нет примеров повторения этой «акробатической связки» другими гимнастками.

2. Двойное сальто вперёд согнувшись (# 4.601 Double salto fwd piked). Данный акробатический элемент был впервые исполнен гимнасткой из США Бренной Дауэлл (Brenna Dowell) на 46-м чемпионате мира 2015 года в Глазго. Этот элемент в Правилах соревнований также является «именным» (Dowell) и имеет ту же группу трудности, что и описанный выше (D=0.6 балла) [6]. Пока прыжок, как и предыдущий, достаточно редко исполняется на соревнованиях.

3. Сальто вперёд прогнувшись с поворотом на  $1080^\circ$  (# 4.602 Salto fwd stretched with  $\frac{3}{1}$  twist –  $1080^\circ$ ). Он впервые был исполнен гимнасткой из Пуэрто-Рико Андреа Мальдонадо (Andrea Maldonado) на Кубке мира 2019 года в Котбусе (2019 Cottbus World Cup) и, по аналогии, является в Правилах соревнований «именным». Этот элемент имеет также аналогичную трудность – F (D=0.6 балла). Его освоение целесообразно для гимнасток, которые хорошо владеют техникой вращения вокруг вертикальной оси тела («по пируэту»).

4. Двойной твист прогнувшись (# 4.805 Arabian double salto stretched). Он впервые был исполнен гимнасткой из Бразилии Дайяной Дос Сантос (Daiane Dos Santos) и является пока элементом наивысшей группы трудности в этой четвёртой структурной группе – H (D=0.8 балла). По традиции в Правилах соревнований он носит «имя» его первой исполнительницы (Dos Santos) [9].

В результате анализа акробатических прыжков из четвёртой структурной группы было выявлено, что все они уступают по своей трудности наиболее перспективным прыжкам из пятой структурной группы («по сальто назад»).

Однако, тем не менее, эти прыжки могут разучиваться теми гимнастками, которые на высоком техническом уровне освоили вращение в фазе полёта вокруг горизонтальной оси тела – «по сальто вперёд». Вместе с тем, следует отметить, что мы рассматривали трудность

только отдельных элементов из данных структурных групп и вообще не учитывали изменения в трудности при выполнении гимнастками в своих программах так называемых «прямых» или «непрямых» акробатических соединений, а также «смешанных» соединений.

Перейдём к рассмотрению основных наиболее перспективных элементов из второй структурной группы – «Гимнастические повороты». Элементы этой группы наиболее характерны именно для женской спортивной гимнастики. При их выполнении гимнастка выполняет поворот вокруг вертикальной оси тела на одной (опорной) ноге. Другая нога – «свободная» (free leg) или маховая – в момент поворота может находиться в различных положениях. Например, согнутая вперёд или назад; прямая; в положении вертикального шпагата; в положении «в кольцо». Наивысшую трудность имеют следующие повороты.

1. Поворот на 3/1 (1080°) с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота (# 2.503 3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn). Это один из трёх элементов, который имеет в Правилах соревнований наивысшую трудность во второй структурной группе – E (D=0.5 балла). Впервые данный поворот исполнила российская гимнастка Алия Мустафина на 45-м чемпионате мира 2014 года в Наньине, где она завоевала бронзовую медаль на вольных упражнениях. В Правилах соревнований, уже традиционно, такой достаточно сложный и рискованный вариант поворота стал «именным» (Mustafina).

2. Поворот на 3/1 (1080°) в приседе на одной ноге – маховая нога прямая во время всего поворота, начало поворота без отталкивания руками от пола (# 2.507 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn, no turn initiation with a push from hands on floor). Данный поворот впервые был исполнен Лорен Митчелл (Lauren Mitchell) из Австралии на 42-м чемпионате мира 2010 года в Роттердаме, где она неожиданно смогла завоевать золотую медаль на вольных упражнениях. Этот «именной» элемент (Mitchell) имеет ту же трудность, что и предыдущий (Mustafina) – E (D=0.5 балла). В отличие от него, поворот Mitchell достаточно популярен среди гимнасток элитного уровня. Это может быть связано с тем обстоятельством, что, в отличие от поворота Mustafina, здесь центр тяжести тела расположен довольно близко к опоре (то есть поверхности гимнастического ковра). Поэтому гимнастке намного легче сохранять равновесие при выполнении данного поворота.

3. Поворот на 4/1 (1440°) на одной ноге (маховая нога – в любом положении) ниже горизонтали (# 2.501 4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal). Это третий элемент из второй структурной группы, который оценён в трудность, – E (D=0.5 балла). Впервые данный поворот был исполнен на международных соревнованиях испанской гимнасткой Еленой Гомес (Elena Gomez) и в Правилах соревнований является именным (Gomez).

Подводя итог анализу наиболее перспективных элементов из структурной группы «Гимнастические повороты» следует отметить следующее. Гимнастки элитного уровня активно включают повороты на одной ноге в свои программы. Однако неточность выполнения – «неправильное» положение маховой ноги, «недокрут» в повороте – часто приводят к достаточно большим судейским сбавкам за исполнение (E). Усложнение поворотов может идти за счёт роста числа поворотов в элементе – от 1440° и более. Вместе с тем, трудность этих элементов в Правилах соревнований пока ещё значительно уступает трудности акробатических прыжков из четвёртой и, тем более, пятой структурных групп.

В нашем исследовании мы не рассматривали перспективные элементы из первой структурной группы – «Гимнастические прыжки». Эти прыжки должны присутствовать в программах гимнасток, однако даже наиболее сложные из них в Правилах соревнований оцениваются трудностью не выше D (D=0.4 балла). Исключение составляет только один прыжок. Пистолетик с одной или двух ног с поворотом на 2/1 – 720° (# 1.514 Wolf hop or jump with 2/1 turn – 720°) Его трудность E (D=0.5 балла). Однако пока нет достоверных сведений о том, что этот прыжок был удачно исполнен на каких-либо международных турнирах.

Наконец, самая малочисленная третья структурная группа – «Элементы с опорой на руки». Наиболее сложные элементы в этой группе имеют совсем низкую трудность – С (D=0.3 балла).

**Заключение.** Вольные упражнения в женской спортивной гимнастике – это завершающий вид многоборья, определением победительницы в котором заканчиваются все значимые международные соревнования, – Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Гимнастки элитного уровня демонстрируют в своих программах высокий уровень артистичности, выразительную и яркую хореографию. Однако, как показывает проведённое исследование, достижение высоких мест на основных международных турнирах обеспечивается, прежде всего, уровнем акробатической подготовки. Именно акробатические прыжки – разнообразные сальто с вращением вперёд или назад вокруг горизонтальной оси тела – определяют конкурентоспособность гимнасток в этом виде. Поэтому гимнастки в новом «олимпийском цикле» будут «насыщать» свои программы максимально допустимым количеством акробатических прыжков и соединений для завоевания призовых мест на следующей Олимпиаде 2024 года в Париже, доводя суммарную трудность (D) до 6.3 балла и, возможно, намного более.

#### Список использованных источников

1. Андрианов, С.Н. Дорога в Токио. Аналитика. Часть 2 / С.Н. Андрианов // Гимнастика. – 2021. – № 2 (43). – С. 30–35.
2. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ результатов гимнасток на национальных чемпионатах России и США перед Олимпийскими играми 2021 года в Токио / А.А. Сомкин // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». – 2021. – С. 72–75.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Men's Technical Committee. Newsletter N°30. 25 February 2016. – Lausanne : FIG, 2016. – 11 p.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2020. – 212 p.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°34. December, 2013. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2013 World Championships, Antwerp, BEL. General Report. – Lausanne : FIG, 2013. – 11 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°38. November, 2015. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2015 World Championships, Glasgow, GBR. General Report. – Lausanne : FIG, 2015. – 18 p.
7. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°44. December, 2019. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2019 World Championships, Stuttgart, GER. General Report. – Lausanne : FIG, 2019. – 19 p.
8. Fédération Internationale de Gymnastique. Ten original women's elements submitted at Stuttgart Worlds. Publication date: 01/10/2019. – Lausanne : FIG, 2019.
9. Fédération Internationale de Gymnastique. Six new women's Gymnastics elements named for their creators in 2019. Publication date: 10/12/2019. – Lausanne : FIG, 2019.
10. Fédération Internationale de Gymnastique. Elements explained: The Shirai III on Men's Floor Exercise. Publication date: 28/10/2020. – Lausanne : FIG, 2020.
11. Fédération Internationale de Gymnastique. Six new women's elements submitted at Tokyo 2020. Publication date: 23/07/2021. – Lausanne : FIG, 2021.
12. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022 Goals: U.S.'s Carey soaking up university opportunities, inside the gym and out. Publication date: 28/01/2022. – Lausanne : FIG, 2022.

## СЕКЦИЯ 2 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

### ИГРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Бурханова Ирина Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «НГПУ имени Козьмы Минина»  
(г. Нижний Новгород, Россия)  
irina2692007@yandex.ru

**Воронин Денис Иванович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО «БФУ имени Иммануила Канта»  
(г. Калининград, Россия)  
den197878@mail.ru

**Аннотация:** статья посвящена возможностям применения игровых образовательных технологий в практике профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре. Рассматриваются особенности использования игровых форм в образовательном процессе будущих педагогов и специалистов в сфере адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** игровые образовательные технологии, профессиональная подготовка, профессионально-педагогическое мышление.

Профессиональное образование в сфере адаптивной физической культуры (АФК) одно из самых молодых и быстро развивающихся на сегодняшний день. при этом интенсивно идет становление целесмысловых, содержательных и технологических основ профессиональной подготовки. Особое внимание при этом уделяется формированию профессионально-педагогического мышления будущих специалистов [4]. Ширококонтекстное мышление профессионала АФК важно для индивидуализации профессиональной деятельности специалиста в этой области, в связи с тем, что лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья имеют достаточно широкий спектр нарушений различного уровня. Спектр технологического инструментария специалистов, работающих в сфере АФК должен быть достаточно обширным для обеспечения возможности адресного подбора наиболее эффективных технологий реабилитации. В этом смысле специалисту АФК необходима такая подготовка, которая бы в условиях учебной и квазипрофессиональной деятельности способствовала бы формированию его профессионально-педагогического мышления.

Профессионально-педагогическое мышление специалиста является высшим познавательным процессом поиска, обнаружения и решения проблем в ходе профессиональной деятельности, характеризующийся способностью к выходу за пределы исходного уровня обеспечения деятельности, направленный на изменения субъекте обучения и приводящий к изменениям в объекте и предмете деятельности. Профессионально-педагогическое мышление специалиста АФК должно иметь приоритетную направленность на решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных задач для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Реабилитационная направленность деятельности является необходимой составляющей профессиональной компетентности современного специалиста АФК, и представляет собой слияние психолого-педагогических установок с междисциплинарными знаниями, умениями и опытом реализации задач выявления, профилактики и преодоления

барьеров, возникающих в процессе реализации образовательного и оздоровительного процессов. Реабилитационная направленность профессионально-педагогического мышления в рамках профессиональной деятельности помогает специалистам в сфере АФК компетентно решать диагностические, проектировочные технологические, организационные и иные виды задач проектирования и реализации профессиональной деятельности.

В настоящее время чрезвычайно актуализируется процесс применения игровых технологий в профессиональном образовании. Активное применение игровых технологий требует подготовки специалистов способных применять игровые образовательные технологии в педагогическом процессе. Очевидно, что если процесс подготовки к данному виду деятельности будет идти с применением игр и игровых методов подготовки, то эффективность его будет значительно выше.

В настоящее время подготовка педагогов по физической культуре предполагает уход от жестких моделей подготовки к мягким, от предметно-дисциплинарной организации учебного процесса к решению студентами межпредметных и метапредметных профессионально и личностно значимых проблем [1]. Именно поэтому в арсенале методов учебного процесса заметно возрастает роль игровых и активных методов, сочетающих в себе потенциал для решения задач обучения, профессионального воспитания, и самоопределения студентов [5]. В основе применения этих технологий лежат субъектные закономерности взросления студента как личности и профессионала, и социально и природно обусловленные объективные закономерности личностного и профессионального роста, включенные в единую образовательную систему в сфере адаптивной физической культуры и спорта [3].

Организация игр является частью профессионально-педагогической деятельности педагогов по адаптивной физической культуре и спорту в гораздо большем объеме, чем для педагогов других специализаций. В рамках профессиональной подготовки, будущие спортивные педагоги осваивают дисциплины, связанные с подвижными и спортивными играми для лиц с особыми образовательными потребностями.

В рамках профессиональной деятельности игры и игровые образовательные технологии традиционно используются для достижения целей обучения и воспитания. Функциональные обязанности такого профессионала не сводятся к организации игр. Его задачей становится разработка игровых методик под конкретные задачи образования и развития воспитанников, включая и задачи педагогической и психологической коррекции.

Применение игровых образовательных технологий в конечном итоге приводит к формированию профессионально-педагогического мышления. При этом, уже на самых ранних этапах включения студентов в пространство профессионального образования они начинают анализировать и выявлять для решения каких профессиональных и личностных проблем могут быть использованы те или иные игровые технологии. В ходе такой подготовки у студентов формируются основы режиссерского мастерства, и происходит раскрытие творческих способностей, и ориентация образного мышления и воображения в сферу профессиональной деятельности. У студентов формируется готовность к деятельности по проектированию и реализации игр в собственной профессиональной деятельности, то есть, начинается становление студента как игропедагога.

Е.В. Быстрицкая и С.Д. Неверкович отмечают, что базис подготовки педагога по физической культуре основан на освоении новых функций профессиональной деятельности, каждая из которых имеет личностный смысл, социокультурную ценность и личностную значимость [2]. Технологические аспекты могут быть транслированы через информирование и воспроизведение, а ценностные ориентации должны формироваться путем проживания. В этой связи целесообразно в контексте исследования говорить именно об игровых образовательных технологиях, которые опираются на деятельность включения и проживания.

С учетом изложенного выше можно констатировать, что включение в подготовку специалистов АФК игровых образовательных технологий позволит не только активно осваивать содержание того или иного материала, но и образовать или модифицировать

глубокое понимание ценности двигательной активности. Кроме того, использование игровых образовательных технологий способствует решению задач профессионального саморазвития специалистов АФК и позволяет расширить их профессионально-педагогическое мышление.

Для того чтобы провести самооценку работы над собой, будущему специалисту АФК необходимо выработать критерии и показатели профессионального и личностного роста. В отношении профессионально-педагогического мышления такими маркерами могут стать его характеристики, выделенные авторами на основании работ С.В. Дмитриева. Отличие представленных авторами характеристик, в том, что они имеют процессуальный характер, и отвечают на вопрос «мыслить как?».

Таковыми характеристиками ППМ являются:

- мыслить системно – способность видеть целостность образовательно-воспитательного процесса прежде составляющих его частей;
- мыслить проблемно – это значит стараться видеть профессиональную деятельность во всем многообразии позиций;
- мыслить парадоксально (апоретически) – способность обучающегося искать нетривиальные способы решения проблемы и, следовательно, получать ментальный толчок» на самосовершенствование профессионального мышления и профессиональной деятельности;
- мыслить аксиологически – переоценка ценностей и смыслов в ракурсе профессиональной деятельности;
- мыслить вероятностно- способность к работе с гипотезами для выработки вероятностного мышления;
- мыслить рефлексивно - способность к перцептивной и когнитивной рефлексии – «видение как», «видение что» и «видение зачем»;
- мыслить интерактивно – способность строить профессиональную деятельность с использованием интерактивных образовательных технологий;
- мыслить модельно, учитывая схему тела, схему действия - способность к конструированию образовательных моделей;
- мыслить структурно - способность осуществлять построения систем движений, в которые входят ментально-двигательные и психомоторные механизмы управления, контроля и коррекции;
- мыслить диалогически – способность вести диалог в различных его формах в целях совершенствования образовательного процесса.

Исходя из вышеизложенного определены основные игровые образовательные технологии формирования профессионально-педагогического мышления, и компоненты профессионально-педагогической деятельности специалиста АФК, которые могут быть смоделированы при помощи этих технологий (таблица 1).

Таблица 1 - Игровые образовательные технологии в формировании профессионально-педагогического мышления будущих специалистов АФК

Характеристика мышления	Вид игры	Результат для становления профессионально-педагогического мышления	Результат моделирования профессионально-педагогической деятельности
Мыслить системно	Учебная игра	Видение систем, концепций, идей в основе реабилитационного процесса	Теоретико-методологические основы, цели деятельности
Мыслить проблемно	Контекстно-деловые игры	Видение проблем, рисков и потенциала профессиональной деятельности	Процесс выхода из проблемной ситуации в профессиональной деятельности

Характеристика мышления	Вид игры	Результат для становления профессионально-педагогического мышления	Результат моделирования профессионально-педагогической деятельности
Мыслить парадоксально (апоретически)	Ролевая дискуссия	Выход за пределы стандартного мышления	Творческий процесс решения профессиональных задач
Мыслить вероятно	Деловая игра	Видение субъекта и характеристик его деятельности в условиях образовательного процесса	Вероятные ситуации профессиональной деятельности в конкретных условиях
Мыслить рефлексивно	Рефлексивные игры	Действия субъекта исходя из его мировоззрения	Профессиональный «образ Я»
Мыслить интерактивно	Организационно-обучающие игры	Взаимодействие участников образовательного процесса	Отражение содержания профессиональной деятельности в интерактивных образовательных технологиях
Мыслить модельно	Организационно-педагогические игры	Организация профессионального взаимодействия в рамках образовательного процесса	Формирование моделей различных форм образования
Мыслить структурно	Апология черновика	Видение репертуара каузальных схем	Технологии профессионального мышления
Мыслить диалогически	Игровые диалоговые учебные ситуации	Формирование полипозиционности участников образовательного процесса	Профессиональные позиции специалиста АФК
Мыслить аксиологически	Игровая дискуссия	Формулировка миссии специалиста АФК как личности, обучающегося и профессионала	Профессиональная культура специалиста АФК, маршруты самосовершенствования, «акме»

Представленные технологии предоставляют так же возможность осуществить персонификацию процессов формирования и диагностики образовательных результатов, позволяющих успешно реализовывать профессиональную деятельность специалиста АФК. Также они дают возможность вывить его зону ближайшего развития, другими словами, определить его профессиональный и личностный потенциал, поскольку имеют результативные и процессуальные показатели.

Таким образом, игровые образовательные технологии обладают значительным потенциалом для формирования профессионально-педагогического мышления специалиста АФК. Компонентами профессионально-педагогического мышления профессионала в области АФК, формируемыми в процессе реализации этих технологий, являются профессиональные позиции, образ профессиональной культуры, включение в творческий процесс, формирование профессионального образа «Я».

В процессе работы определены характеристики профессионально педагогического мышления, среди которых основными являются вектора: мыслить аксиологически, мыслить системно, мыслить проблемно, мыслить диалогически, мыслить рефлексивно, мыслить

апоретически. Лежащий в основе игровых образовательных технологий диалог является базисом и основным педагогическим условием развития личности будущего специалиста АФК в процессе его профессиональной подготовки.

#### Список использованных источников

1. Бурханова, И.Ю. Функции игры в современном образовательном пространстве / И.Ю. Бурханова, Е.В. Быстрицкая, С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 2. - С. 110-112.
2. Быстрицкая, Е.В. Игропедагогика: формирование рефлексивной и проектной культуры мышления / Е.В. Быстрицкая, С.Д. Неверкович // Психолого-педагогические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. - 2021. - 16(1). – С. 140-147.
3. Вербицкий, А.А. Контекстное образование: проблемы и перспективы / А.А. Вербицкий // Педагогика. - 2014. – № 9. – С. 3-14.
4. Дмитриев С. В. Что важнее для педагога – знать теорию и технологию инклюзивного образования или быть теоретиком, исследователем, технологом, дидактом, экспертом в адаптивной педагогике? / С.В. Дмитриев, О.С. Дмитриева // Традиции и новации в дошкольном образовании. - 2019. - №2(10). - С. 61-66.
5. Технология игрового обучения, игровые технологии / Г.П. Щедровицкий, С.А. Шмаков, Б.П. Никитин [и др.] // Школьные технологии. - 2009. - № 1. - С. 106-111.



## СЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ ОТЧЕТА МАГИСТРАНТА ПО ПРАКТИКАМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

**Венедиктов Игорь Николаевич**  
кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия),  
i.venediktov@mail.ru

**Кипрушина Ирина Игоревна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ikipr57@mail.ru

**Аннотация:** в статье представлена логическая структура формы отчета магистранта по практике научно-исследовательской работы. Материалы статьи ориентированы на совершенствование оценки качества образовательной деятельности обучающихся по программе магистерской подготовки.

**Ключевые слова:** магистерская подготовка, практика научно-исследовательской работы, слагаемые формы отчета по практике, аттестация по итогам практики.

Развитие профессионального педагогического образования в области физической культуры и спорта, обеспечивающего подготовку высококвалифицированных кадров, способных рационально и эффективно использовать свой научный потенциал в практической деятельности, непосредственно связано с обучением по программе магистратуры, на основе реализации компетентностного подхода в образовании.

В настоящее время, в условиях нестабильности жизни общества и вследствие этого необходимости постоянного включения в инновационную деятельность практически для каждого специалиста необходима научно-исследовательская подготовка [2, с. 256].

В программе подготовки магистров по направлению 44.04.01 – Педагогическое образование, профиль «Образование в области физической культуры и спорта», определен состав компетенций научно-исследовательской деятельности, формирование которых у магистрантов осуществляется в рамках реализации рабочих программ по видам практик научно-исследовательской работы (далее - практика НИР).

Опыт исследовательской работы позволит будущему магистру комплексно реализовать знания, полученные им по разным учебным дисциплинам магистерской подготовки в профессиональной деятельности [1, с. 55].

Цель практик НИР ориентирована на развитие готовности магистрантов к исследовательской работе и решения исследовательских задач в соответствии с проблемой и темой магистерской диссертации.

При организации практик НИР особое внимание уделяется овладению умениями организации и проведения педагогического эксперимента, умениями по обработке и интерпретации полученных экспериментальных данных.

В учебном плане магистерской подготовки проведение практик НИР планируется рассредоточено – по семестрам обучения. Конкретное содержание практик составляют задания по практике (инвариантные и вариативные), выполнение которых за период практики представляется магистрантом в форме отчета.

Следует отметить, что до настоящего времени не выработано единой трактовки понятия «форма отчета по практике НИР», как знания о логической структуре отчета, где ее компонентами могут служить слагаемые отчета.

В настоящее время отчет по итогам практики, за каждый период ее проведения, составляется с учетом оценки результатов выполнения заданий практики. При этом,

используются критерии оценки успешности выполнения заданий, что, в свою очередь, служит основанием для аттестации (зачет, дифференцированный зачет) магистранта.

Разработана логическая структура формы отчета по практике НИР, позволяющая осуществлять единый подход построения отчета по периодам проведения практик, объективно проводить оценку итогов практики.

Логическая структура компонентов формы отчета по практике НИР представлена на рисунке 1.

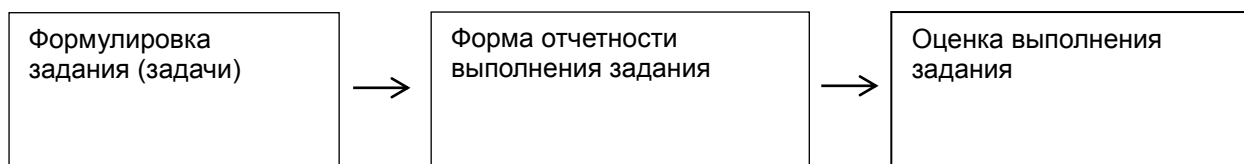


Рисунок 1 – Слагаемые формы отчета магистранта

Описание основного содержания слагаемых формы отчета: формулировка задания (задачи) практики включает содержание инвариантных и вариативных заданий; форма отчетности выполнения задания характеризует формат его выполнения; оценка выполнения задания свидетельствует о степени выполнения задания (выполнено, выполнено не полностью, не выполнено).

В таблицах 1, 2 представлены формы отчета по практикам НИР.

Таблица 1 - Отчет по учебной практике НИР, 1 семестр

№ задания (задачи)	Формулировка задания (задачи)	Форма отчетности	Оценка выполнения задания
1.	Определить проблему научного исследования.	Представление актуальности темы своей магистерской диссертации с указанием источников литературы	
2.	Провести библиографическое исследование по выбранной теме с привлечением современных информационных технологий	Список информационных источников	
3.	Обоснование цели и задач исследования, оценка их научной и практической значимости.	Формулировка объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, задач.	

Таблица 2 - Отчет по производственной практике НИР

№ задания (задачи)	Формулировка задания (задачи)	Форма отчетности	Оценка выполнения задания
1 семестр			
1.	Логика и методология разработки темы магистерской диссертации	Представление этапов исследования	
2.	Определение методологических позиций исследования	Теоретико-методологическая основа исследования	
3.	Составление глоссария основных понятий, используемых в магистерской диссертации.	Список основных понятий, используемых в магистерской диссертации	

№ задания (задачи)	Формулировка задания (задачи)	Форма отчетности	Оценка выполнения задания
2 семестр			
4.	Обзор и анализ литературы по теме научного исследования	Написание 1 главы	
5.	Отбор и систематизация информационных источников в соответствии с целью исследования, в том числе на иностранном (ых) языке (ах).	Список информационных источников по теме исследования, преимущественно статей и авторефератов.	
6.	Участие в научно-практических конференциях, включая СНО ИФКиС.	Результаты (публикации, выступление с докладом, слушатель).	
3 семестр			
7.	Написание 2 главы (методы и организация исследования).	Описание методов исследования. Цель и задачи педагогического эксперимента, место и время проведения, участники эксперимента, содержание эксперимента, методы сбора и обработки данных.	
4 семестр			
8.	Написание 3 главы (результаты исследования)	Интерпретация результатов эксперимента.	
9.	Представление ВКР в виде рукописи в полном объеме.	Представление ВКР в виде рукописи согласно требованиям к структуре, содержанию и объему магистерской диссертации.	
10.	Апробация результатов исследования по теме ВКР.	Наличие публикаций, участие в научно-практических конференциях и др.	
11.	Внедрение результатов исследования в практику.	Представление методических рекомендаций, программы, практических рекомендаций.	

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанная форма отчета магистранта по практикам НИР позволяет:

- осуществить единый подход к форме отчета по периодам проведения практик;
- упорядочить процесс написания магистерской диссертации в рамках рассредоточенного проведения практик;
- объективно проводить оценку итогов практики и аттестацию магистрантов по периодам организации и проведения практик.

Предложенная форма отчета по практикам НИР ориентирована на совершенствование системы оценки готовности магистрантов к научно-исследовательской работе, связанной с их будущей профессиональной деятельностью.

#### Список использованных источников

1. Мардахаев, Л.В. Магистерская диссертация: подготовка и защита : учебно-методическое пособие / Л.В. Мардахаев. – Москва : Квант Медиа, 2018. – 106 с.
2. Новиков, А.М. Методология научного исследования / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – Москва : ЛЕНАНД, 2017. – 272 с.

## КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Витенко Юлианна Эрнестовна*  
преподаватель  
ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ulianna-vitenko@mail.ru

**Аннотация:** статья посвящена анализу применения технологий подвесных систем с целью коррекции физической подготовленности студентов, специальных медицинских групп, в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** подвесные системы, студенты медицинских групп, заболевания опорно-двигательного аппарата, новые технологии.

В последнее десятилетие неуклонно растет численность лиц молодого возраста с хроническими заболеваниями [7, с. 79-85]. Так, за последние 5 лет количество студентов, отнесенных к третьей группе здоровья, выросло в два раза. При этом более 35% из них имеют сочетанные заболевания. Причины ухудшения здоровья молодого поколения носят комплексный характер [6].

В связи с высокой интенсивностью и большим объемом информации образовательный процесс в высшей школе требует от студентов повышенных психологических и физиологических затрат. Смарт зависимость, гиподинамия, нерациональный образ жизни, формирование нездоровых привычек питания, экологические условия, являются негативными факторами, снижающими уровень здоровья и адаптивных возможностей молодого организма. В результате нарастания психоэмоционального напряжения, иммунной толерантности, ухудшается функциональное состояние организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для поддержания здоровья [2, с. 29-32; 7, с. 79-85].

Вместе с тем следует отметить, что в вузе здоровье-сберегающая деятельность оценивается по результатам получения зачета и уровню физического развития.

В рамках здоровье-формирующих и здоровье-сберегающих технологий в системе физического воспитания согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) для улучшения физической подготовленности и повышения уровня функциональных возможностей организма студентов предлагается использовать в учебном процессе разнообразные средства и методы во время занятий физической культурой. В течение 2019 года проводились исследования по поиску эффективных средств, мотивирующих студентов специальных медицинских групп к занятиям по физической культуре [4; 5, с. 540-544].

Было принято решение проведения эксперимента с целью изучения возможностей применения технологий в подвесной системе Экзарта-мини для коррекции физической подготовленности студентов специальных медицинских групп (СМГ).

В настоящее время во всем мире отмечается активное развитие индустрии современных оздоровительных технологий, направленных на улучшение здоровья человека. В России, например, технология Экзарта появилась в 2010 году, но активно стала использоваться значительно позже [3, 4].

На основе данной технологии постоянно совершенствуются методики, которые применяются для реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата в различных возрастных группах. Этот факт доказывают наши предыдущие исследования. Тренировочный процесс с использованием подвесных систем Экзарта, способствует развитию мышц туловища, включая глубокую мускулатуру, нивелирует болевые ощущения в мышцах,

способствует устранению мышечных дисфункций, тем самым развивая двигательную координацию, гибкость и силу.

Технология подвесных систем Экзарта-мини, применяемая в эксперименте – это многофункциональный тренажер, совмещающий методику диагностики и восстановления функциональности мышечно-фасциальных цепей, представляющий подвесную систему. Экзарта-мини является портативным, с легкой конструкцией, поэтому его удобно применять при организации урока по физической культуре [1, с. 45-49].

Предполагается, что технологии подвесных систем Экзарта-мини актуализируют учебно-образовательный процесс и повысят мотивацию к занятиям по физической культуре.

Для проведения этого эксперимента были сформированы 2 группы респондентов (юношей), по 12 человек, отнесенные ко II-III специальных медицинских групп (СМГ), без достоверных отличий. Всем участникам исследования, была проведена оценка функционального состояния, при помощи кейса медико-биологических тестов, а также физических качеств (проведение контрольно-тестовых упражнений). В работе использовался учебно-методический материал корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности. В экспериментальной группе (ЭГ) учебно-тренировочный процесс осуществлялся два раза в неделю, продолжительностью два академических часа, так же, как и в контрольной группе (К), которая занималась по программе учебной дисциплины. При реализации учебно-тренировочного процесса был задействован индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности занимающегося, характера и выраженности функциональных нарушений, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В ходе педагогического эксперимента респондентам предлагались для выполнения упражнения в трех плоскостях (3D-тренировки), исключая осевую нагрузку на позвоночник, что создавало благоприятные условия применения данной технологии для студентов с заболеваниями опорно-двигательной системы. В качестве основной нагрузки использовался вес собственного тела. Все упражнения выполнялись респондентами под контролем двух инструкторов, один из которых демонстрировал, а другой корректировал технику выполнения во время урока. В частности ставились задачи по обучению студентов СМГ самокоррекции, локомоторному контролю, формированию правильного динамического стереотипа. С целью повышения мотивации к занятиям, контрольно-тестовые упражнения проводились в парах в формате соревновательной деятельности. Респонденты самостоятельно вели дневники самочувствия, активности, настроения, что позволяло оценить в ходе эксперимента отношение студентов к посещению занятий.

В завершении исследования была проведена оценка функциональных данных и динамики изменения физической подготовленности респондентов (таблица 1), а также оценивалось психоэмоциональное состояние всех занимающихся с составлением диаграммы самочувствия, настроения и активности (рисунок 1).

В экспериментальной группе изменения изучаемых показателей несколько выше, чем в контрольной, что говорит об эффективности применения данной технологии с этим контингентом занимающихся. Показатели статической выносливости мышц разгибателей спины в ЭГ выросли на 23,5%, т.к. основной комплекс упражнений акцентировался именно на тренировку мышц стабилизаторов поясничного отдела позвоночника, соответственно в КГ на 9,3%.

Показатели силовой выносливости, в контрольной и экспериментальной группах возросли незначительно.

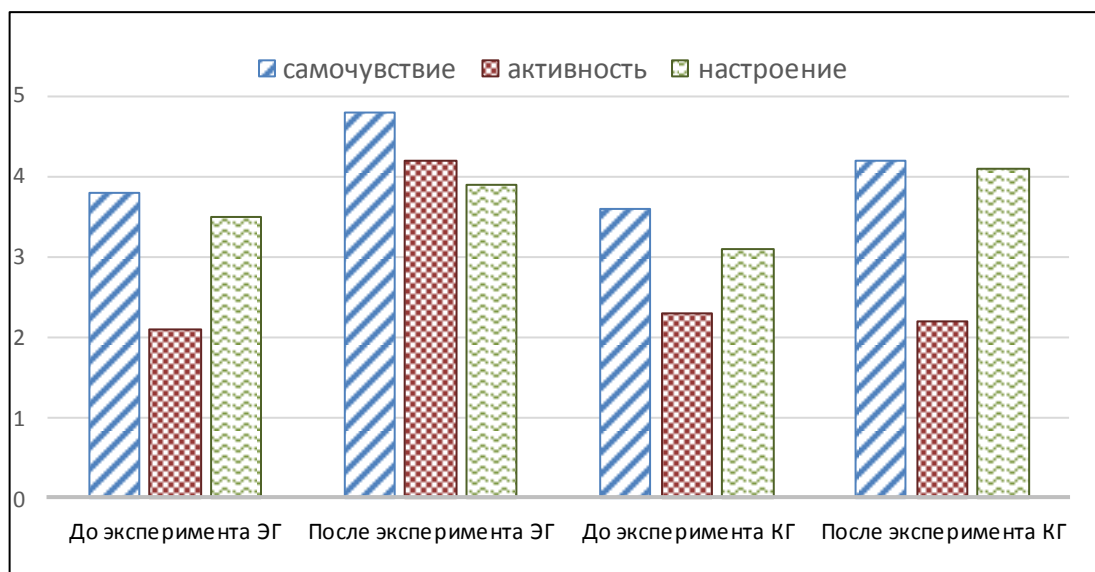


Рисунок 1 - Диаграммы самочувствия, настроения и активности

Координационные способности, проявляемые в статическом равновесии, к окончанию семестра у студентов ЭГ незначительно улучшились, в КГ практически остались без изменений.

Таблица 1 – Показатели изменения данных физической подготовленности респондентов

группы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	КП %	До эксперимента $x \pm t$	После эксперимента $x \pm t$	КП %	До эксперимента $x \pm t$	После эксперимента $x \pm t$
тесты						
Сгибание и разгибание рук, кол-во (за 1 мин)	3,3	12,20	12,60	5,2	11,90	12,51
Тест на равновесие в подвесных системах	2,01	3,02	3,08	5,01	3,01	3,16
Наклон вперед, см	1,2	3,70	3,74	8,5	3,69	4,00
Уголок, сек	8,5	1,24	1,34	9,2	1,12	1,22
Лодочка, сек	9,30	1,02	1,12	23,5	1,04	1,28

Гибкость определялась в сантиметрах из положения, сидя на полу – наклон вперед. В ЭГ она также улучшилась по сравнению с КГ в на 7,3% больше, что говорит о возможностях технологии тренажера Экзарта-мини способствовать увеличению суставной мобильности.

Проанализировав журнал посещения студентами занятий по физической культуре на протяжении учебного процесса всего года можно сделать вывод, что посещаемость возросла, как по сравнению с предыдущим семестром, так и по сравнению с посещением занятий по физической культуре контрольной группы (рисунок 2).

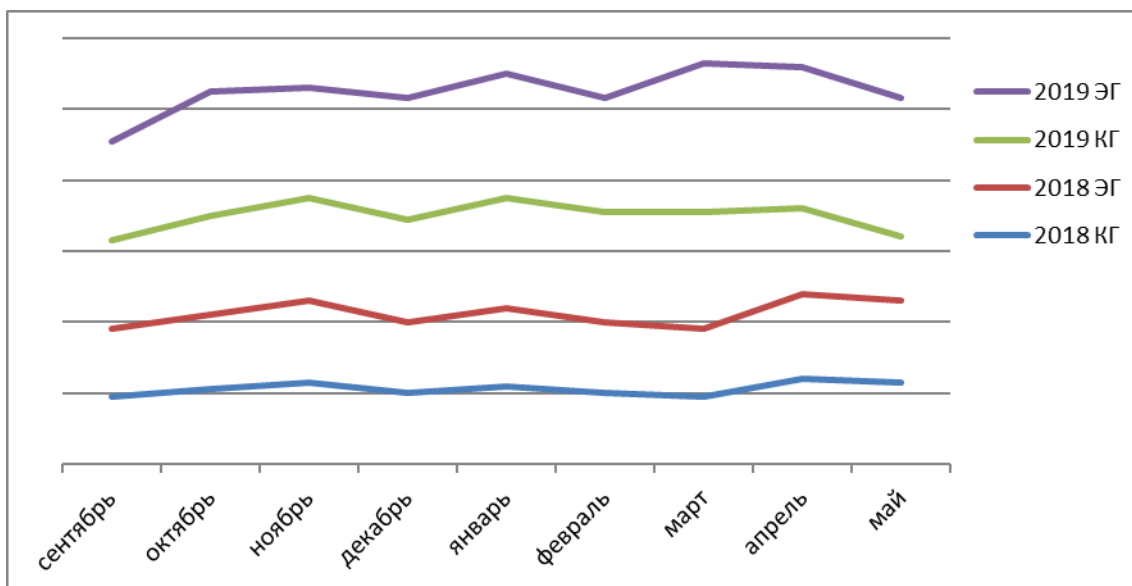


Рисунок 2 – Динамика изменения посещаемости занятий по физической культуре

В связи с этим можно сделать вывод, что интерес к занятиям возрос, а показатели физической подготовленности улучшились.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективное применение педагогических средств, и могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе студентов специальных медицинских групп.

#### Список используемых источников

1. Витенко, Ю.Э., Медведева, Е.Н., Левенков, А.Е. Использование физических упражнений в подвесных системах для восстановления высококвалифицированных спортсменов с миофасциальными нарушениями / Ю.Э. Витенко, Е.Н. Медведева, А.Е. Левенков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 7 (197). – 2021 – С. 45-49.
2. Капилевич, Л.В., Солтанова, В.Л., Давлетьярова, К.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами / Л.В. Капилевич, В.Л. Солтанова, К.В. Давлетьярова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 29-32.
3. Katzki, D., Mbller M. Schlingentisch. – Urban & Fischer, 2004. – 12 с.
4. Люн, К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск : Попурри, 2016. – 144 с.
5. Павлюченко, О.А., Врублевский, Ю.Д. Динамика состояния здоровья студентов специальной медицинской группы, обучающихся в хакасском государственном университете имени Н.Ф. Катанова / О.А. Павлюченко, Ю.Д. Врублевский // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 9-3. – С. 540-544.
6. Романовский, С.К. Сравнение функциональных возможностей и физической подготовленности студентов основной и специальных медицинских групп / С.К. Романовский. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26143252> (дата обращения 05.04.2022).
7. Семенкова, Т.Н. Здоровье сберегающие подходы и развитие системы образования в современных социокультурных условиях Кузбасса / Т.Н. Семенкова // Валеология. – 2005. – № 4. – С. 79-85.



## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Власова Наталья Олеговна*  
аспирант

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
spbvlasova@mail.ru

***Аннотация:** в статье изложена позиция руководителя спортивной организации, имеющего значительный опыт взаимодействия с различными специалистами в сфере физической культуры и спорта, в том числе с тренерским составом. Представлен взгляд управленца-практика на проблемы, с которыми сталкиваются тренеры в повседневной профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, подготовка педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта, проблемы подготовки тренерского состава.*

Современное развитие физической культуры и спорта на фоне кардинальных изменений в международной политике, тотального мирового внешнего давления на российский спорт, превращение спорта в инструмент дискриминации и санкционного давления диктуют необходимость адекватного и быстрого реагирования, преобразования, адаптации и определения перспектив развития данного социального института. В этой связи подготовка кадрового резерва в сфере физической культуры и спорта, повышение квалификации и обучение действующих специалистов становятся как никогда актуальными.

Сегодня мы все чаще становимся свидетелями того, как предаются забвению слова великого основателя современного Олимпийского движения, французского общественного деятеля Пьера де Кубертена из «Оды спорту»: «О, спорт! Ты - мир! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты - согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость - наше будущее, нашу надежду - под свои мирные знамена. О, спорт! Ты - мир!».

Если обратиться к истории возникновения античного Олимпийского движения, следует особо отметить факт, связанный с олимпийскими играми, - установление их инициаторами, царём Элиды Ифитом и законодателем Спарты Ликургом, на время проведения Игр священного перемирия, прекращения любых войн и агрессий.

Сегодня, к сожалению, этот принцип забыт и попоран – не только весь период олимпийского цикла, но и в его апогее – в дни собственно проведения Олимпиады ведутся непрерывные войны: политические, экономические, информационные, идеологические, непосредственные боевые действия, приводящие к тысячам жертв и масштабным разрушениям. Зачастую мировые державы осуществляют в спортивной сфере политику, далекую от спорта и честных состязаний, бойкотируя участие в соревнованиях по политическим мотивам, придумывая все новые поводы, способы и средства дискриминации спортсменов «недружественных» стран, устраивая настоящие битвы на и за пределами спортивных арен.

Несколько последних олимпийских циклов, в том числе последняя Зимняя Олимпиада 2022 года, тому пример. Против спортивной сборной команды России целенаправленно ведется дискредитация, фабрикуются дела по отстранению атлетов от участия в соревнованиях, создаются бесчисленные фантазийные истории о тех или иных нарушениях самими же инициаторами подобных историй придуманных правил, находятся все новые поводы для усиления санкционного давления на Россию.

Не станем спорить, действительно в отдельных случаях налицо факты нарушений со стороны наших спортсменов, как, впрочем, не только наших, что связано как с

совершенствованием средств контроля за соблюдением правил, так и с ужесточением самих правил. Однако в последнее время крайне редко проходят качественные расследования с открытыми данными, результаты этих расследований все чаще определяются еще до их проведения и априори устанавливают вину российских спортсменов, обнаруживают «факты» поддержки государством противоправных действий, его участия в сокрытии нарушений и пр. Складывается ощущение, что все эти процессы выдумываются, раздуваются и проходят для создания шума, психологического давления и нейтрализации соперника на этапе подготовки к соревнованиям, а не в самом спортивном состязании.

Очевидно, что спорт всегда был не только состязанием в физических навыках, а и средством проверки волевых, нравственных качеств, но сегодня, как никогда ранее, спортивные состязания становятся серьезным испытанием психологической устойчивости для спортсменов и тренеров. Все последние годы, попадая под сокрушительный для психики любого человека моральный прессинг, спортсмены и тренеры должны направлять свою энергию и свои усилия не только на преодоление физических трудностей, но и на стабилизацию психических процессов, без которой сегодня невозможно достойно представлять свою страну.

Важно в этой связи обратиться к этимологии термина «соревнования». Соревнования – это форма деятельности (работы, игры), при которой участвующие стремятся превзойти друг друга. Безусловно, в таком контексте более четко приходит осознание, что желание превзойти друг друга рано или поздно может победить здравый смысл, гуманистические принципы, и любые хартии и нормы морали будут нарушаться без зазрения совести.

Понимание этого делает особенно актуальными вопросы подготовки инновационно мыслящих, активно действующих, уверенных в своих силах, в своей правоте и в своей квалификации специалистов физической культуры и спорта. Современный тренер должен уметь не только сам управлять своими эмоциональными состояниями, но и научить этому своих подопечных, сформировать у них психологическую устойчивость и высокие нравственные принципы.

А с учетом усиливающегося давления на российский спорт и чрезмерно пристального внимания к нашим спортсменам подготовка педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта – это сегодня, в немалой степени, воспитание патриотов, преданных своей стране и готовых всемерно содействовать ее процветанию и росту ее авторитета.

Идеология в таких условиях выступает не только социально значимым явлением, но и источником психологической устойчивости, защитным сооружением и неисчерпаемым ресурсом в преодолении любых препятствий на пути к достижению цели.

Очень многое здесь зависит от тренеров как особой категории педагогических работников. Отметим, что большая часть тренерского состава – это специалисты, которые сознательно выбрали эту профессию, которые связывают с ней всю свою жизнь, обладают определенным набором ценностей, человеческих качеств, моральных принципов. Редко, когда в этой профессии остаются случайные люди, здесь, как, например, у врачей, музыкантов или актеров, одним из наиболее важных качеств является бесконечная преданность и любовь к своему делу. Именно эти качества, помимо спортивного мастерства, и должны стать основой педагогического процесса, предметом трансляции от тренера-учителя к спортсмену-ученику. В этом смысле молодые люди, осознанно выбравшие педагогическую профессию тренера, негласно подтверждают приверженность и любовь к этому нелегкому, но очень важному и нужному делу.

Умение найти себя, свое призвание и каждый день проживать, чувствуя себя на своем месте, чувствуя, что ты нужен обществу, полезен людям, это большая удача, к которой стремятся многие, но, к сожалению, не все к этому приходят. Поддержать такие стремления у будущих специалистов, научить на своем примере и на примерах других людей жить в любви к тому, чем занимаешься, уважать труд, других людей, в том числе соперников, объединяться в сообщества, творить, развиваться, непрерывно совершенствоваться – вот что сегодня важно в спортивной педагогике, вот чему нужно учить будущих тренеров. К подготовке

современных тренеров как нельзя лучше применимы слова Ф. Вольтера: «Воспитание есть усвоение хороших привычек», как и утверждение П. Буаста о том, что «Для того, чтобы изменить умы, надо сначала изменить сердца».

Именно специалисты с горящими сердцами, задающие самые высокие стандарты поведения и лично его демонстрирующие, станут строителями нового спортивного мира и будущей спортивной славы нашей страны. Именно они будут двигателями патриотической идеологии и хранителями гуманистических принципов в спорте.

На работе по воспитанию таких специалистов должны быть сосредоточены главные усилия при подготовке тренерского состава в высших учебных заведениях, она должна при поддержке вузов продолжаться в спортивной организации, в сборных командах страны, должна быть системной, единой и направленной на формирование Человека средствами спорта.

Основа этого – высокая мотивация абитуриентов, студентов, преподавателей. Людям, которые понимают в каком направлении двигаются, у которых есть ясные цели и осознанные желания, высокая заинтересованность в обучении, гораздо легче и интереснее получать новые знания и навыки, видеть не сиюминутную, а долговременную перспективу и пользу. Следовательно, еще одна важная задача вузов в подготовке педагогических кадров в области физической культуры и спорта – создание положительной мотивации к обучению и будущей профессиональной деятельности.

В продолжение сказанного важно отметить, что деятельность современного тренера полифункциональна, ее содержание многогранно и постоянно меняется.

Сегодня тренер занят не только непосредственной подготовкой спортсменов, но и является настоящим менеджером, который планирует тренировочный процесс, организует разработку дизайна и моделирование спортивной формы, участвует в создании рекламы, проводит пресс-конференции, выступает с презентациями, дает интервью, отвечает за ресурсное обеспечение и выбор инвентаря, руководит подбором врачей, массажистов, другого обслуживающего персонала, контролирует соблюдение спортивного режима, заботится о быте спортсменов, ну и, безусловно, несет ответственность за конечный результат.

Это означает, что уже недостаточно знать только теорию и методику вида спорта, уметь грамотно составить план тренировок, годовой план соревнований, заполнить журнал и разработать программу подготовки спортсменов. Сегодня тренеру необходимо владеть навыками создания маркетинговых программ и планов, понимать юридические тонкости спортивного мира, обладать искусством оратора, грамотно распределять и использовать ресурсы, как человеческие, так и производственные.

Важно уметь создавать новые технологичные, активные и позитивно настроенные команды, налаживать в них коммуникации и взаимодействие, добиваться взаимопонимания, уважения партнера, стремление к общей цели. Для создания таких команд нужны педагогические кадры, владеющие актуальными инструментами и подходами современного тренерства.

Современному тренеру необходимо владеть новыми технологиями, в первую очередь, информационно-коммуникационными: запись и просмотр видео, компьютерное моделирование спортивно-тренировочных схем-прогнозов, запись музыки, создание роликов, разбор при помощи специального программного обеспечения биомеханических структур тех или иных физических упражнений и задач, создание презентаций и т.п.

Более того, сегодня уже недостаточно, например, просто знаний основ биомеханики. Современный тренер должен уметь выбирать и использовать компьютерные программы при расчетах параметров того или иного движения, упражнения под конкретный рост/вес/объем того или иного спортсмена, решать возникающие задачи, задействуя искусственный интеллект для разработки таких тренировочных программ под конкретного спортсмена, которые, основываясь на введенных тренером данных, оптимизирует процессы тренировки, прогнозирует спортивные результаты и сможет обеспечить устойчивость этих результатов.

Ну и, конечно, в эпоху цифровой трансформации всех сфер деятельности тренеру необходимо уметь использовать потенциал интернета и социальных сетей. Находясь в цифровом мире, тренер сможет стать ближе к своим спортсменам, быть в курсе их дел, увлечений, что облегчит сопровождение тренировочного процесса. Тренер сможет сам вести свои презентационные странички, размещать рекламу, делиться опытом и получать советы и полезную информацию, общаться с коллегами, быть в курсе актуальных событий и, самое главное, - сможет поддерживать высокий уровень социального общения.

В завершение хочется обратить внимание на еще один значимый аспект подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта. Важно, чтобы будущий специалист понимал, как сможет применять полученные знания на практике, в реальной профессиональной деятельности. Программы обучения в высшем учебном заведении должны включать разделы практической подготовки, и не только тренировочного и соревновательного процессов, но и размещения закупок, создания рекламы, подготовки презентационных видео/фото материалов, пресс-релизов, выступлений с докладами, разработки регламентов, подготовки отчетов и пр. Эти профессиональные пробы покажут будущему тренеру многообразие предстоящей работы, продемонстрируют важность владения различными инструментами, а, главное, - разовьют интеллект и приучат мыслить нетривиально, свободно и творчески.

#### Список использованных источников

1. Rulit.me : официальный сайт. – Санкт-Петербург. – 2022. – URL : <https://www.rulit.me/books/oda-sportu-read-107135-1.html> (дата обращения: 17.04.2022). – Текст : электронный.
2. Академик : официальный сайт. – Санкт-Петербург. – 2022. – URL : <https://dic.academic.ru/contents.nsf/ogegova/> (дата обращения: 10.04.2022). – Текст : электронный.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ КУРСОВ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Волкова Наталья Леонидовна*  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
soowaa@mail.ru

*Аннотация:* в статье рассмотрены возможности использования электронных курсов при обучении студентов. На примере педагогического ВУЗа выявлены положительные и отрицательные стороны при обучении студентов в дистанционном формате на базе электронных курсов. Представлена разработанная модульная система организации содержания электронных курсов, выявлена ее эффективность и предложены возможности ее использования.

*Ключевые слова:* электронный курс, модульная система, качество обучения, педагогическое образование, дистанционное обучение.

**Введение.** Развитию образования в российской федерации в последнее время уделяется большое внимание. Вынужденный переход образовательных учреждений на дистанционное обучение из-за карантина 2020 года позволил выявить как отрицательные, так и положительные стороны данной формы обучения [1, 2].

Традиционная система очного образования в ВУЗе, как правило, имеет линейную систему передачи информации студентам. Промежуточный контроль усвоения знаний осуществляется с использованием обратной связи со студентами во время проведения лекционных и практических занятий в виде:

- тестов;
- опросов;
- коллоквиумов;
- обсуждений.

Промежуточный контроль осуществляется в рамках каждой темы или раздела программы. Итоговый контроль осуществляется в конце всего курса, включая вопросы по всем темам и разделам.

Полный переход на дистанционное обучения, из-за сложившихся обстоятельств, оказался неожиданным для многих преподавателей, не работавших ранее в данном формате.

На примере РГПУ им. А.И. Герцена, института физической культуры и спорта, разработка дистанционных электронных курсов осуществлялась по примеру очного обучения – по линейной системе. Это подтверждено как анализом разработанных преподавателями института курсов, так и методическими рекомендациями университета по разработке дистанционных курсов в электронной системе Moodle.

На наш взгляд, такой подход к организации системы дистанционного обучения не позволяет выявить ее положительные стороны, снижает ее эффективность. Поскольку, дистанционное обучение в электронном курсе имеет свою специфику:

- постоянный доступ студентов к теоретическим материалам курса;
- возможность выбора очередности выполнения заданий;
- возможность модульного представления материала.

**Организация исследования.** Учитывая все особенности дистанционного обучения, было решено разработать экспериментальный электронный курс с модульным представлением учебного материала и заданий. При этом особенностью этой системы явилось не деление модулей по темам курса или уровню сложности материала, а разделение модулей по специфике представления информации.

Модуль 1. Теория – общетеоретические вопросы курса.

Цель: сформировать устойчивое понимание основного теоретического содержания.

Модуль 2. Обзор – подробное описание основных характеристик, сравнение.

Цель: сформировать целевое представление об актуальных направлениях развития в нормативной, методической и предметной сферах.

Модуль 3. Алгоритмы – пошаговый алгоритм-инструкция применения на практике.

Цель: приобретение определенных знаний, умений, навыков, развитие мотивации к определенному инструментальному виду деятельности.

Модуль 4. Практика – практические задания, требующие от студента решения конкретных педагогических задач.

Цель: закрепление определенных знаний, умений, навыков к определенному инструментальному виду деятельности.

Пример структуры и содержания изложения материала по экспериментальной методике представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение традиционной структуры курса и экспериментальной

Тема	Традиционная структура	Модульная (экспериментальная) структура
Средства спортивной тренировки	1.1 Специфические средства спортивной тренировки. Виды упражнений, их характеристика, воздействие на организм спортсмена.	1. Модуль Теория Описание видов средств спортивной тренировки – специфических и дополнительных (основные характеристики)
	1.2 Дополнительные средства спортивной тренировки. Виды, характеристика, время и место применения.	2. Модуль Обзор Сравнение различных средств спортивной тренировки – место их применения в тренировочном процессе, назначение, воздействие на организм спортсмена.
	1.3 Промежуточный тест	3. Модуль Алгоритмы пошаговое описание использования различных средств – время использования, способ использования, дозировка, оценка эффективности использования, ожидаемый результат. 4. Практика Задания с моделированием различных тренировочных ситуаций (по циклу, возрасту и подготовленности спортсмена, тренировочных задач). Требует от студента написания к каждой ситуации примера решения задачи, с учетом всех факторов выбрать подходящее средство и схему его использования.
Методы спортивной тренировки	Раздел 1. Группы методов, характеристика, особенности применения.	1. Модуль Теория Описание групп методов спортивной тренировки, теоретическое описание каждого метода – сущность, характеристика.
	Раздел 2. Практические методы, описание, характеристика, пример применения, воздействие на организм занимающихся	2. Модуль Обзор Сравнение различных методов спортивной тренировки – влияние на организм спортсмена, положительные и отрицательные стороны, место их применения в тренировочном процессе.

Тема	Традиционная структура	Модульная (экспериментальная) структура
		3. Модуль Алгоритмы пошаговое описание использования каждого метода в тренировочном процессе на примере конкретных физических упражнений, с дозировкой и организационно – методическим указаниями.
	Раздел 3. Промежуточный тест	4. Практика Задания с моделированием различных тренировочных ситуаций (по циклу, возрасту и подготовленности спортсмена, тренировочных задач). Требуется от студента написания к каждой ситуации примера решения задачи, с учетом всех факторов выбрать подходящие методы для решения поставленной задачи.
Принципы спортивной тренировки	Раздел 1. Общесметодические и специфические принципы физической культуры. Описание, сущность, пример реализации.	1. Модуль Теория Описание принципов спортивной тренировки, теоретическое описание каждого принципа – сущность, характеристика.
		2. Модуль Обзор Сравнение различных принципов спортивной тренировки – значение для тренировочного процесса, возможные сложности реализации, последствия пренебрежения принципом.
		3. Модуль Алгоритмы пошаговое описание структуры реализации каждого принципа в тренировочном процессе, с конкретными примерами педагогических ситуаций.
	Раздел 2. Промежуточный тест	4. Практика Задания с моделированием различных педагогических ситуаций, в которых происходят затруднения в реализации принципов. Требуется от студента определить, какой принцип не реализован и разработать план исправления педагогической ошибки.

Для оценки эффективности данной системы модулей был разработан электронный курс на платформе Moodle по дисциплине «Теория и методика физической культуры» и проведен опрос среди студентов 2 курса (n=15), проходивших обучение по данному курсу. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты опроса студентов, обучавшихся по разработанному курсу (%)

Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Является ли для Вас информация в курсе доступной и понятной?	86,7	0	13,3
Возникали ли у вас сложности	20	80	0

Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
при самостоятельном изучении материалов курса?			
Есть ли у Вас замечания по содержанию курса?	0	100	0
Является ли данная система организации курса более удобной, чем традиционная?	100	0	0

Результаты опроса выявили, что для большинства студентов (86,7 %) модульное изложение материала не создает трудностей в восприятии учебной информации. Несмотря на то, что при самостоятельном обучении у 20 % студентов возникали сложности при изучении материала, все 100 % студентов отметили, что разработанная модульная система организации электронного курса является для них более удобной, чем традиционная (по сравнению с другими электронными курсами по программе обучения).

**Заключение.** Временный переход системы образования в дистанционный формат выявил широкие возможности его использования в обучении студентов. При грамотной организации учебных курсов открываются широкие возможности их использования с высокой эффективностью на постоянной основе при работе с различными категориями студентов:

- спортсменами, обучающимися по индивидуальному плану;
- длительно болеющими студентами;
- студентами заочного отделения;
- восстановленными студентами, имеющими задолженность по дисциплине.

#### Список использованных источников

1. Костов, Ф.Ф. Физическая активность и психолого-педагогическая нагрузка студентов в условиях дистанционного обучения / Ф.Ф. Костов, Н.Л. Волкова, П.В. Родичкин // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 9. - С. 70-71.

2. Пономарев, Г.Н. Анализ влияния дистанционного обучения на физическую культуру школьников и студентов / Г. Н. Пономарев, Н. Л. Волкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : материалы XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14-16 апреля 2021 года / Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 103-108.



## ПОТЕНЦИАЛ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

*Гусева Татьяна Александровна*  
кандидат педагогических наук, преподаватель  
СПб ГБПОУ «Педагогический колледж № 8»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tangus1@ya.ru

*Соколова Анастасия Александровна*  
преподаватель  
СПб ГБПОУ «Педагогический колледж № 8»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
79062745607@ya.ru

*Брызгалова Екатерина Николаевна*  
преподаватель  
СПб ГБПОУ «Педагогический колледж №8»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
eknk19@yandex.ru

**Аннотация:** в статье раскрывается вопрос особенностей применения рабочей тетради в образовательном процессе с обучающихся педагогического колледжа. Рабочая тетрадь составляет часть учебно-методического комплекса и направлена на улучшение усвоения учебного материала, повышение успеваемости обучающихся и их профессиональных компетенций.

**Ключевые слова:** рабочая тетрадь, самостоятельная деятельность, самостоятельная работа, образовательный процесс.

В настоящее время особое внимание уделяется самостоятельной работе студентов, что связано с необходимостью подготовки образованных, профессионально компетентных, конкурентно-способных специалистов, способных свободно ориентироваться в потоке информации, самостоятельно принимать ответственные решения в ситуациях выбора, осуществлять непрерывное самообразование.

При реализации новых образовательных стандартов произошло увеличение доли самостоятельных работ, и возросло понимание этого вида работ, как важнейшей составляющей образовательного процесса.

Самостоятельная работа понимается как метод, способ, форма обучения и вид учебного труда; как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную деятельность; как средство развития активности и самостоятельности.

Одним из средств, направленных на развитие у обучающихся педагогических колледжей навыков самостоятельной работы, является рабочая тетрадь.

По мнению Г.И. Голобоковой, рабочая тетрадь – это материальный объект, искусственно созданный специально для учебных целей и вовлекаемый в образовательный процесс в качестве инструмента деятельности педагога и учащегося. Рабочая тетрадь применяется преимущественно на первоначальных этапах изучения темы с целью увеличения объема практической деятельности и разнообразия содержания, форм работы, а также видов деятельности студентов [1].

Исходя из целевого назначения и функций, автор выделяет три вида рабочих тетрадей: информационные, контролирующие и тетради смешанного типа (содержат информационный и контролирующий блоки) и три типа рабочих тетрадей: тетради для упражнений, или тренинговые тетради; тетради по графическому моделированию; семиотико-семантические тетради.

Бордонская Л.А., Голобокова Г.И. отмечают, что рабочая тетрадь должна помогать обучающемуся в самостоятельном изучении учебного материала, отражая в полной мере содержание учебной дисциплины, предлагать для выполнения различные виды заданий, различающиеся уровнем познавательной активности и характером деятельности, вести студента от простых к более сложным заданиям, вовлекая его тем самым в разнообразную учебно-познавательную деятельность [2].

Особо остро встает вопрос разработки рабочей тетради в ходе освоения студентами междисциплинарного курса 01.03. (МДК) «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков», который направлен на формирование у студентов профессиональных компетенций в осуществлении методического руководства физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном образовательном учреждении, овладение ими определенным видом профессиональной деятельности.

Рабочая тетрадь является элементом учебно-методического комплекса, включающего учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации к практическим занятиям и самостоятельным работам, электронные ресурсы.

Содержание данного МДК включает в себя только практические занятия, которые являются важной частью профессиональной теоретической и практической подготовки студентов. Ведущей дидактической целью данного вида занятий является формирование практических умений – профессиональных, необходимых при освоении различных профессиональных модулей.

Выполнение обучающимися заданий на практических занятиях направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам междисциплинарного курса, например, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, технологии в области физической культуры дошкольников и т.п.;

- формирование умений применять полученные знания на практике, развитие общих компетенций, включающих аналитическую, проектировочную, конструктивную деятельность, например, разработка конспекта на проведение подвижной игры и проведение данной игры с волонтерами в соответствии с методикой обучения;

- формирование профессиональных компетенций, направленных на выработку таких профессионально значимых качеств как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива, например, решение проблемных ситуаций по теме безопасность детей на физкультурных занятиях и т.п.

Применение рабочей тетради в ходе изучения междисциплинарного курса заключается в оптимальном сочетании содержания информационной подготовки студентов с возможностью выявить направление движения формирования мыслительной деятельности. Рабочие тетради используются для текущего контроля преподавателем знаний и умений студентов и дают возможность применять знания при решении учебных задач.

В разработанной нами рабочей тетради, содержатся теоретические сведения, дополняющие и обобщающие лекционный курс по профессиональному модулю ПМ 01, практическая часть и закрепляющий комплекс. Студентам предложена особая система заданий и алгоритмы их выполнения, разработанные в соответствии с темами МДК 01.03. «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков». Выбор и последовательность тем определяется календарно-тематическим планом, составленным в соответствии с программой по ПМ 01. «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие».

Каждая тема раскрывается по следующему плану: продолжительность изучения, краткие теоретические сведения, рекомендуемая литература, задания для самостоятельного выполнения, образцы конспектов, схем, карточек, вопросы для самоконтроля, либо тестовые задания.

Задания, представленные в рабочей тетради, позволяют обучающемуся совершенствовать теоретические знания по методике организации и проведению работы по формированию движений детей дошкольного возраста, в частности:

- формулировать цели и задачи обучения детей разнообразным видам физических упражнений;
- продумывать наиболее подходящие методы и приемы обучения движениям в соответствии с возможностями детей и согласно их нозологической группе;
- моделировать образовательные ситуации с целью решения задач физического воспитания, применимые в практике работы дошкольного образовательного учреждения;
- создавать схемы способов организации по обучению дошкольников основным видам движений и общеразвивающим упражнениям;
- осуществлять интеграционный подход с различными видами деятельности детей дошкольного возраста (игровой, познавательной, исследовательской);
- используя современные ИКТ технологии, создавать практический материал для осуществления индивидуальной работы с детьми по формированию двигательных умений и навыков.

Выполненные задания в рабочей тетради проверяются преподавателем по мере прохождения тем курса.

Методика проведения занятий с применением печатной тетради может быть различной. Ниже описаны, чаще всего, используемые нами варианты построения таких занятий.

*Вариант 1.* Рабочая тетрадь используется при изучении нового материала и его закреплении. Изучение нового материала можно осуществить на основе информационного комплекса, составленного для каждой темы, изложенной в рабочей тетради.

*Вариант 2.* В рамках комбинированного занятия с помощью рабочей тетради осуществляется повторение и обобщение изученного материала. Такой вариант предпочтительнее для итоговых занятий, когда по ходу занятия требуется повторить наиболее важные факты или приемы обучения тому или иному физическому упражнению. Обобщение материала и рефлексивный анализ происходит с помощью практико-ориентированных заданий по теме занятия, выполнения домашних заданий или самостоятельных работ.

*Вариант 3.* Отдельные занятия могут быть посвящены самостоятельному изучению нового материала с помощью рабочей тетради. Такая работа проводится индивидуально со студентами, пропустившими тему или обучающихся по индивидуальному учебному плану. Тем самым, происходит внедрение технологии полного усвоения знаний и приобщение обучающихся к самостоятельной и исследовательской работе.

*Вариант 4.* Рабочая тетрадь используется, как средство дистанционного обучения, где для самостоятельного изучения или закрепления пройденного материала, в каждой теме междисциплинарного курса можно найти ссылки на страницы дистанционного городского портала Moodle или QR код, с переходом на подробную информацию по изучаемой теме. В разделе для закрепления материала предложены различные сгенерированные интерактивные задания в виде тестов или упражнений, интеллект-карт, дидактических игр, выполнение которых, позволяют структурировать знания обучающихся и выявить уровень усвоения темы, что является быстрой и важной составляющей онлайн обратной связи для педагогов.

Итак, можно выделить основные достоинства рабочей тетради:

- системный подбор постепенно усложняющихся заданий;
- экономия времени студентов за счет выполнения работы непосредственно на страницах пособия;
- возможность выполнения практических заданий.

Несомненные преимущества разработанной рабочей тетради- это проверка усвоения теоретического материала, контроль мыслительной деятельности обучающихся, проверка полученных знаний по методике проведения занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Практические занятия с применением рабочей тетради проходят более

разнообразно, и вследствие этого повышается познавательная активность и интерес аудитории, появляется возможность исправлять ошибки в момент, когда они делаются. Такой тип обучения и контроля наиболее подходит как для очной, так и для заочной формы обучения. Содержание тем в рабочей тетради представлено с максимальной наглядностью, (схемы, картинки), что очень важно для освоения знаний современных студентов. Рабочая тетрадь облегчит изучение пропущенных тем, что значительно повысит качество работы с отстающими студентами. Рабочая тетрадь, даст положительный результат в работе со студентами, обучающимися по индивидуальному учебному плану, так как им будет легче ориентироваться в темах и изучать их в режиме дистанционного обучения.

Таким образом, рабочая тетрадь будет способствовать формированию навыков работы с информацией, даст возможность освоить приёмы самооценивания собственных образовательных результатов, формируя у обучающихся педагогического колледжа общие и профессиональные компетенции.

#### Список использованных источников

1. Голобокова, Г.И. Рабочая тетрадь как дидактическое средство организации самостоятельной работы студентов / Г.И. Голобокова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – № 54.
2. Бордонская, Л.А., Голобокова, Г.И. Рабочая тетрадь студента современного вуза как многофункциональное дидактическое средство / Л.А. Бордонская, Г.И. Голобокова // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Профессиональное образование, теория и методика обучения, 2013.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ РИТМА ДВИЖЕНИЯ И ДЫХАНИЕ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Евгеньев Александр Анатольевич**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического приборостроения  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Виноградов Игорь Геннадьевич**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического приборостроения  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
igor0115@yandex.ru

**Шубин Евгений Георгиевич**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического приборостроения  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Пилина Ирина Борисовна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического приборостроения  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
igor0115@yandex.ru

**Аннотация.** В работе на основании экспериментальных данных установлена взаимосвязь ритма движений спринтера с характером и ритмом дыхания на дистанции.

**Ключевые слова:** бег, кислород, дыхание, студент.

**Введение.** Многими учеными было выявлено что дыхание при беге «на скорость» затруднено в связи с высоким темпом движений. Многие спортсмены во время задерживают дыхание, удерживают грудную клетку на вдохе. Это облегчает им выполнение частых движений руками, так как мышцы плечевого пояса и плечевого сустава получают хорошую опору на грудной клетке. Однако с задержкой дыхания бегать всю дистанцию не рекомендуется, поскольку 2-3 резких дыхательных движения (вдох-выдох) нарушают ритм работы рук и ног и снижают скорость бега. Эти идеи легли в основу и последующих изданий учебников по легкой атлетике для вузов физической культуры, а также для многочисленных научных исследований данной проблематики. Известный в прошлом спринтер на короткие дистанции Р. Люлько считает, что «бегуны должны с первых же шагов после старта придерживаться установленного ранее ритма дыхания - глубокий вдох и полный выдох». Но он не указал на главное - через сколько беговых шагов производить дыхательный акт. Выявлено, что углубленное дыхание при беге на 100 м вызывает снижение частоты движения и скорости бега. Было выявлено что, и в других видах спорта при выполнении скоростно-силовых упражнений имеет место частое дыхание и задержка его на вдохе.

В легкоатлетической практике, в частности при беге на короткие дистанции, много вопросов возникает о связи дыхания и движения, а именно, когда нужно совершать вдох и когда выдох и следует ли задерживать дыхание.

При решении этих вопросов мы исходили не только из того, что дыхание это газообмен между организмом и окружающей средой. Дыханием следует называть потребление кислорода и выделение углекислого газа. Кислород используется на процессы

окисления, происходящие в клетках, а углекислый газ является продуктом окисления. В этом смысле сам процесс дыхания происходит в клетках организма, обмен газов непосредственно между клетками и кровью и - уже через посредство крови происходит газообмен с окружающим воздухом. Дыхательные движения, совершаемые человеком и необходимые для обмена газов в легких, могут находиться под контролем сознания и произвольно меняться, в то время как сам процесс обмена газов не контролируется сознанием. Следовательно, с одной стороны, дыхательные движения совершаются автоматически, без участия сознания, с другой они могут произвольно управляться в весьма широких пределах.

Непосредственно при беге дыхательные процессы связаны как, собственно, в тканях, т.е. потребления кислорода, так и с дыхательными движениями - произвольными и произвольными.

Важной стороной оптимальных процессов при с беге на короткие дистанции является соответствие между величиной потребляемого организмом кислорода и величиной совершаемой мышцами работы. В известных пределах чем интенсивнее работа, совершаемая мышцами, тем больше потребляется кислорода. Однако не всегда весь объем кислорода, потребление которого вызвано работой, поглощается мышцами при беге, часть этого кислорода поглощается после бега. Это возникает потому, что количество кислорода, потребляемого мышцами, ограничивается пропускной способностью сердца. Кроме того, потребление кислорода лимитируется и самой дыхательной системой, степенью легочного дыхания.

Следовательно, как легочное дыхание, так и кровообращение имеют свои пределы увеличения. У каждого спортсмена на короткие дистанции эти пределы различны и зависят от степени тренированности.

Несмотря на это, кратковременно может совершаться работа максимальной интенсивности, в частности бег на 200 и 400 м. Этот вид бега требует гораздо больше кислорода, чем его требуется для дыхания и кровообращения данного спортсмена. В этом случае образуется кислородный долг. Он возникает потому, что при беге, помимо окислительных процессов, совершаются химические реакции без участия кислорода, анаэробные процессы, подвергающиеся окислению после бега.

В любом случае в наиболее выгодных условиях окажется спортсмен, обладающий кислородным «потолком». Это значит, что он может показать в беге на этих дистанциях высокие результаты, однако избежать кислородного долга ему не удастся.

В связи с кратковременностью нагрузки и интенсивностью движений в беге на 200-400 м организм спортсмена не успевает закончить период вработываемости. Вследствие этого, дыхание не увеличивается до предела функциональных возможностей организма.

Важным показателем состояния дыхательного аппарата является жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Она особенно велика у спортсменов на средние и длинные дистанции: до 7 л и более у мужчин и больше 5 л у женщин. Однако большая ЖЕЛ наблюдается и у спринтеров на короткие дистанции: Болт У., Борзов В., и др.

Встает вопрос, как нужно дышать чаще или реже, глубже или поверхностно, чтобы добиться высокого результата, например, в беге на 200-400 м.

По мнению тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту при спортивных упражнениях надо дышать по возможности реже, так как при этом появляется наиболее глубокое дыхание, что способствует высокому потреблению кислорода, а при частом дыхании легкие вентилируются недостаточно и потребление кислорода не значительно. Такие соображения правильны лишь в отношении дыхания в покое или при выполнении очень слабой физической работы.

Когда же речь идет о больших спортивных напряжениях, в особенности при движениях циклического характера, легочная вентиляция достигает таких больших величин, что даже самая высокая частота дыхания не сделает дыхание поверхностным. Если представить, что при легочной вентиляции 120 л совершается 60 дых/мин, т. е. в 1 сек происходит и вдох, и выдох, а это очень большая частота, при этом глубина дыхания составит

2 л. При ЖЕЛ 4 л это будет обозначать, что при каждом дыхании используется 50% емкости легких. Такое дыхание надо признать очень глубоким, а отнюдь не поверхностным. Поэтому опасаться каких-либо отрицательных влияний высокой частоты дыхания при больших спортивных напряжениях не приходится. Более того, стремление обязательно к более редкому дыханию при таких напряжениях может привести к ограничению легочной вентиляции.

Входе проведенного нами теста в университете нами было выявлено что испытуемый студент спортсмен совершал приседания 60 раз в минуту и стремился в начале к тому, чтобы частота дыхания была не большой. Он дышал 30 раз в минуту, т. е. один дыхательный цикл на два приседания. И тут заметили, что количество совершаемой работы ограничивается недостаточной легочной вентиляцией, увеличить ее за счет дыхания было невозможно. После этого испытуемого перевели на частое дыхание, чтобы не нарушать ритма движений, увеличили его частоту. Теперь при 60 приседаниях в минуту совершалось уже не 30, а 60 дых/мин. Глубина дыхания при этом несколько снизилась, но легочная вентиляция сильно возросла. От этого увеличилось и потребление кислорода, а вместе с тем оказалось возможным увеличить и объем выполняемой работы, т. е. число приседаний до отказа.

Следующий подход выполняли с дыханием в ритме приседания. Оказалось, что при втором варианте продуктивность значительно выше. На этом примере убеждаемся в том, что в некоторых случаях целесообразно увеличивать частоту дыхания, не опасаясь того, что оно станет поверхностным.

Все рассмотренное выше касается влияния мышечной работы на дыхание. При мышечной работе, в частности, при беге возбуждаются в мышцах чувствующие нервные окончания и центростремительные импульсы поступают вверх по центральной нервной системе, достигая в числе прочих центров и дыхательного. Не только мышечная работа влияет на дыхание, но и дыхание оказывает влияние на мышечную работу в тех случаях, когда движения не связаны с большими усилиями, соотношения между фазами дыхания и движения могут быть совершенно различными, движение и дыхание от этого не пострадают. Если в движении имеются моменты, требующие больших усилий, они должны сочетаться с выдохом независимо от того, способствует или нет исходное положение увеличению размеров грудной клетки.

При фиксации актов дыхания в стартовом разгоне мы наблюдаем, что с первым шагом из стартовых колодок спринтер делает произвольный выдох и бежит с задержанным дыханием определенный отрезок времени, величина которого характеризует тренированность бегуна. Чем выше его спортивное мастерство, тем длиннее пробегаемый с задержкой дыхания отрезок, то же характерно и при финише на 100 м.

Таковы физиологические предпосылки и обоснования дыхания при беге на короткие дистанции. Мы провели эксперимент на студентах спортсменах которые специализируются в беге на короткие дистанции различной подготовленности, данные показывают некоторые закономерные связи между движением (бегом спринтера) и ритмом дыхания.

Для проведения исследования нами были отобраны студенты сборной команды по легкой атлетике университета в количестве 9 студентов спортсменов на 200 метров и 5 студентов спортсменов на дистанцию 400 метров.

Для подсчета частоты дыхания использовался цифровой датчик частоты дыхания. Сигнал от датчика передавался на приемное устройство. Положение спринтера на дистанции фиксировалось в момент радиосигнала при выходе с точностью до 1 м. Время пробегания дистанции определялось двумя секундомерами с точностью до десятых долей секунды. Исследования проводились во время соревнований. Результаты предварительного эксперимента приведены в таблице 1.

Анализ полученных данных свидетельствует о следующем: спринтер после старта с первым шагом делает произвольный выдох-вдох. Все исследуемые, как на 200м так и на 400 м несколько метров бегут с задержанным дыханием, но продолжительность задержки

различна. Некоторые спортсмены производят первый дыхательный акт только после пробега нескольких метров (до 9 м) стартового отрезка выдох-вдох.

Если частоту дыхания каждого спринтера связать с конечным результатом на 200 м и 400 м, то оказывается, чем выше скорость бега, тем количество дыхательных актов на всей дистанции меньше. Более подготовленный спринтер на дистанции выполняет бег с периодическим прекращением дыхания, задерживая его значительно дольше. Особенно это относится к студентам спортсменам под номерами 1, 2, 3 на 200 м и 1, 2 на 400 м (таблица 1). Нами замечено, что дыхание учащается у всех без исключения спринтеров, но оно меньше у более подготовленных. Резкое увеличение частоты дыхания следует связать со слабой тренированностью бегуна. Чем выше специальная подготовка спринтера, тем раньше он «выключает» дыхание, более длинный отрезок пробегает без него.

Таблица 1 - Ритм дыхания в беге на 200 и 400 метров

номера участников	задержка дыхания в старт, разг, (м)	результаты	частота дыхания (сек)	количество беговых шагов	задержка дыхания перед финишем (м)
200м					
1	9	23,2	34	90	10
2	7	24,6	42	94	8
3	8	24,0	38	92	8
4	7	25,0	42	100	8
5	7	25,7	46	98	8
6	6	25,7	36	97	9
7	6	26,0	42	98	6
8	6	26,4	42	92	6
9	6	27,0	41	94	4
400м					
1	6	55,4	64		7
2	4	55,6	64		6
3	3	57,0	68		5
4	3	57,1	68		4
5	4	58,0	69		3

Таким образом, результаты, полученные в ходе этого эксперимента, дают основание полагать, что в беге на короткие дистанции осуществляется сравнительно частое и активное дыхание. Чем короче дистанция, тем задержка дыхания выражается ярче и наоборот, чем она длиннее, тем количество дыхательных актов больше.

Все без исключения бегуны как на 200, так и на 400 м производят задержку дыхания как при стартовом разгоне, так и при финишировании. Следовательно, характер и ритм дыхания при беге на короткие дистанции можно считать неотъемлемой частью техники бегуна. На технику дыхания следует обращать такое же внимание, как и на другие элементы техники и физические качества спринтера.

#### Список использованных источников

1. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : учебник / В.Н. Коренберг. – Москва : Физическая культура, 2008. – 368 с.
2. Виноградов, И.Г. Тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности к сдаче норм ГТО / И.Г. Виноградов, А.В. Токарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 – С. 47–51.



## АКЦЕНТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТА В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Зюкин Анатолий Васильевич**

доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Понимасов Олег Евгеньевич**

доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
av\_zyukin@mail.ru

**Аннотация.** В статье проводится анализ реализации стратегии развития безопасного спорта. Установлено, что ценностями спорта, поддерживающими его безопасность, являются честность и открытость соревновательной борьбы и спортивная этика. Представлены образовательные блоки курса безопасности спортивной деятельности в специализированных вузах физической культуры.

**Ключевые слова:** экология безопасного спорта, целесообразная спортивная практика.

На современном этапе развития общества профессионализация все больше проникает в структуру спортивной деятельности, достигает беспрецедентно высокого уровня и преобразует спорт в самостоятельное социально-экономическое явление. Вопросы и противоречия, возникающие в сфере спортивной этики, медицинского обеспечения и страхования спортсменов, вызывают множество дискуссий и обсуждений. В связи с этим обществу необходимо владеть достоверной информацией о тенденциях и необходимых ограничениях в практике спорта, чтобы представить всю серьезность и масштаб негативных последствий в случае нарушения установленных правил спортивной деятельности.

Общее понимание безопасного спорта основывается на положении о том, что тренировочный процесс и соревнования должны быть осознанной деятельностью, которая может развиваться соответствующим безопасным образом только в пределах физических и психологических возможностей человека. При подготовке к соревнованиям чрезмерная интенсивность тренировок и пренебрежение медицинскими предписаниями может привести к необратимым негативным последствиям для здоровья спортсменов. В случае соблюдения необходимых правил, использования соответствующего оборудования и тренировки под руководством квалифицированного тренерского персонала, подобных угроз состоянию здоровья можно избежать.

У тренирующегося спортсмена могут развиваться симптомы перенапряжения, если тренировочные нагрузки выходят за пределы способности организма к адаптации. Деструктивные сдвиги могут коснуться всех функциональных систем организма спортсменов – воспаление сухожилий и связок, травмы опорно-двигательного аппарата, функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Повышенное производство свободных радикалов ускоряет процесс старения. Антитела не могут производиться в количествах, достаточных для борьбы с инфекцией. Спортсмены, в стремлении к наилучшим результатам, могут неоправданно подвергать свой организм риску нестабильности и дисбаланса. В противовес этому, они всегда должны осознавать свои собственные возможности и физиологические ограничения.

Действенность научных рекомендаций имеет место до тех пор, пока занятия спортивной деятельностью не являются чрезмерными. Интенсивные усилия и стресс, возникающий в процессе соревнований может иметь негативные последствия, иногда вызывая физические и психические заболевания. Спортсмен может защититься от этих

опасностей при надлежащей подготовке и обучении. Однако ясно, что чрезмерное стремление к высшим спортивным результатам может быть чрезвычайно опасно. Среди негативных последствий, являющихся результатом неоправданного стремления к успеху, можно выделить: перетренированность, недоедание или переедание, взгляды и действия неквалифицированных тренеров и администраторов спортивных команд, фармакологические манипуляции. Нейтрализация негативных последствий возможна при соответствующих ограничениях и использовании имеющегося опыта.

Знания по физиологии человека, спортивной медицине и спортивной психологии в последнее время стремительно увеличиваются. Поскольку они связаны с разработкой новых методов и использованием оборудования, которое ранее было недоступно для спортсменов, неудивительно, что спортивные результаты достигают новых высот. Однако эти результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если к человеческому телу предъявляются высокие или даже чрезмерные требования в течение периода от нескольких от недель до нескольких лет.

Курс безопасности спортивной деятельности в специализированных вузах физической культуры состоит из пяти образовательных блоков. Четыре из них являются тематическими и посвящены коррупции, допингу, агрессии и экологии безопасного спорта [1-3]. Пятый, междисциплинарный блок, в сжатой форме охватывает все аспекты в качестве введения к изучаемому курсу. Курс безопасности спортивной деятельности в специализированных вузах физической культуры проводится концентрировано или на протяжении всего периода обучения в сотрудничестве со спортивными менеджерами, ассоциациями и федерациями, тренерским составом, журналистами, спортивными врачами, преподавателями, спортивными руководителями, действующими спортсменами и ветеранами спорта [4].

Для каждого образовательного блока разработаны соответствующие образовательные инструменты, включающие формулировку цели, содержание, методы и принципы, на образовательных ценностях спорта. На протяжении образовательного курса рассматриваются следующие проблемы.

Среди ценностей спорта выделяются честность и открытость соревновательной борьбы и спортивная этика. Спортсмены учатся уважать соперника и принимать кодекс поведения – правила соревнований [5-7]. Спорт учит атлетов соблюдать медицинскую этику – спортсмены должны доверять своим врачам, которые, в свою очередь, должны заботиться о них и оказывать спортивные медицинские услуги в рамках медицинской этики.

Эти этические нормы помогают спортсменам достичь оптимальных физических и психологических показателей, не нарушая предписанные правила. Врачи не могут смириться с обманом, потому что это, как правило, наносит ущерб здоровью спортсмена и явно противоречит той образовательной роли, которую они должны играть в отношении своих пациентов.

Карьера профессионального спортсмена продолжается много лет, но спорт высокого уровня может привести к необратимым последствиям – несчастным случаям или серьезным заболеваниям, – если практикуются чрезмерные физические нагрузки. Чтобы предотвратить эти случаи, врачи должны проводить регулярные медицинские осмотры с последующим составлением карты здоровья. Они никогда не должны заменять тренера или быть зависимыми от спортивного администратора. Хотя врачи пользуются полной свободой назначать рецепты лицам, не занимающимся спортом, они должны соблюдать правила при общении со спортсменами и, в частности, предписывать только разрешенные лекарства. Это не антагонизм, а взаимное сотрудничество, поскольку медицинская этика предназначена для защиты спортсменов от злоупотреблений и побочных эффектов продуктов, которые они используют. Очевидно, что врач, который наблюдает сигналы тревоги от тела спортсмена, должен сообщить это пациенту. Он никогда не должен маскироваться эти сигналы из-за несоответствующего обезболивающего или местного анестетика, потому что безопасность спортсмена на протяжении карьеры важнее сиюминутных результатов.

Если, вопреки всем ожиданиям, врач решает лечить спортсмена так называемыми «запрещенными» препаратами, он может сделать это при условии, что спортсмен снимается со всех соревнований для прохождения лечения, отказывается от лицензии и уведомляет соответствующий орган о лечении.

#### *Коррупция.*

Коррупция обычно не затрагивает целевую аудиторию в возрасте до 14 лет. В этом возрасте более распространено неуважение к правилам соревнований, что в случае добровольного совершения считается обманом. Обманом также можно считать, когда один человек хочет подтолкнуть другого к нарушению правил для его собственной выгоды. В этом отношении обман на индивидуальном уровне можно использовать для объяснения коррупции.

Цель этого модуля – выявить участников спортивной деятельности, которые вносят свой вклад в развитие коррупционных механизмов, независимо от уровня их практики. Психологические и социологические аспекты и действий тренеров, касающихся не только спортсменов и детей, о которых они должны заботиться, но также и самих себя, предполагают вмешательство в работу спортивных клубов и ассоциаций. Особое внимание уделяется молодым спортсменам, чтобы помочь им развивать собственное мышление и осознавать опасности небезопасного поведения.

#### *Допинг.*

Этот модуль призван продемонстрировать юным спортсменам, что в спорте важно основываться на честной конкуренции и уважении здоровья каждого участника. Информация о процедурах, используемых при антидопинговом контроле, согласуется с влиянием различных лиц, окружающих спортсмена – членов семьи, врачей, спортивных организаций на местном и национальном уровнях, международных федераций, юристов, политических органов, СМИ, спонсоров и общественного мнения.

#### *Насилие.*

Агрессивность – одна из внутренних характеристик ряда видов спорта. Она может порождаться самой спортивной практикой и необходимостью соблюдать установленные правила. Однако все эти меры могут быть недостаточными для сдерживания агрессивного поведения, такого как хулиганство. Существуют и другие формы насилия, которые касаются отношений между различными спортсменами и степенью терпимости общества к подобному поведению. Насилие не ограничивается физической агрессией и может принимать различные формы, в том числе физического и психологического насилия.

В данном модуле рассматриваются различные формы насилия в контексте спортивной деятельности, объясняются соответствующие правила поведения, разрабатываются стратегии, направленные на предотвращение физического или психологического насилия, направленного на детей и подростков.

#### *Устойчивое развитие.*

Устойчивое развитие, согласно определению, требует поиска способов жизнедеятельности, работы и полноценной и безопасной жизни без ущерба для окружающей среды и благополучию людей.

Международный олимпийский комитет принял Повестку дня Олимпийского движения на XXI век. Эти Рекомендации должны поддерживать спортивные организации в следующих направлениях: улучшение социально-экономических условий (сотрудничество, интеграция, здоровье, потребление); сохранение и управление природными ресурсами; и расширение массовости участников (женщин, молодежь и старики). Спорт должен уважать эти идеи и поддерживать устойчивое развитие.

Целесообразная спортивная практика и здоровье имеют важное значение для подрастающего поколения. Основываясь на нескольких ключевых модулях, Министерство спорта РФ разработало целостный подход, направленный на борьбу с опасностями современного спорта, такими как насилие, допинг, коррупция и гигантизм. Воспитание подростков основывается на лучших примерах спортивного поведения взрослых

спортсменов. Одним из актуальных направлений развития безопасности спорта является воспитание молодых спортсменов, придерживающихся принципов безопасного, здорового и устойчивого спорта. Окружающие их тренеры, спортивные лидеры, врачи и спонсоры также должны способствовать формированию подобного убеждения.

#### Список использованных источников

1. Багина, В.А. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе / В.А. Багина, О.А. Боровкова, О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 218–222.
2. Зюкин, А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и студентов : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Зюкин Анатолий Васильевич. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1999.
3. Зюкин, А.В. Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А.В. Зюкин // Научное мнение. – 2019. – № 7-8. – С. 74-78.
4. Кулишова, А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291–294.
5. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
6. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303–307.
7. Соломатин, С.В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 106–110.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТАМИ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Костов Федор Федорович**

кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Мальшева Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Смирнова Галина Николаевна**

кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

ffkostov@mail.ru

**Аннотация:** в статье приводятся результаты опроса студентов 3 курса института физической культуры и спорта по направлению подготовки «Педагогическое образование» (n=20), посвященного оценке производственной практики в средних образовательных учреждениях. На базе полученных данных составлены рекомендации по улучшению профессиональной подготовки по данному направлению.

**Ключевые слова:** студенты, производственная практика, физическая культура, профессиональная подготовка

**Введение.** В современных реалиях высших педагогических образовательных учреждений реализуется концепция непрерывной педагогической практики. Целью непрерывной педагогической практики является развитие профессиональной компетентности будущих учителей в процессе решения учебно-профессиональных задач, в том числе в условиях работы в учреждениях системы образования [1, 2].

Данная форма учебной деятельности, не только позволяет будущим специалистам в большей мере приобрести необходимые профессиональные навыки, но и диктует необходимость совершенствования процесса организации и проведения практики. А также требует совершенствования процесса подготовки на учебных занятиях в вузе [3, 4].

Для определения аспектов подготовки студентов, требующих внимания и было организовано данное исследование.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 20 студентов 3 курса института физической культуры и спорта (ИФКиС) по направлению подготовки «Педагогическое образование», прошедших практику в средних образовательных учреждениях в 2021/2022 учебному году.

Опрос проводился посредством google-формы и состоял из 15 вопросов с 5-бальной системой ответа и одним открытым вопросом. Вопросы закрытого типа можно разделить на равных 3 блока: первый блок посвящен непосредственно месту прохождения практики (таблица 1), второй блок предлагает оценить личные профессиональные качества студентов (таблица 2), и последний блок направлен на оценку студентами уровня своей подготовленности к проведению занятий (таблица 3). Так как ни в одном из 15 вопросов не была поставлена оценка в «1» балл, то данный результат не будет отображен в изложенных ниже таблицах.

## Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Оценка студентами места прохождения практики (n=20)

Вопрос/оценка	5	4	3	2
Транспортная доступность	14 (70%)	3 (15%)	2 (10%)	1 (5%)
Состояние спортивного зала	12 (60%)	2 (10%)	6 (30%)	-
Состояние спортивного оборудования	8 (40%)	4 (20%)	6 (30%)	2 (10%)
Поддержка учителя физической культуры	13 (65%)	6 (30%)	1 (5%)	-
Отношения учащихся к практиканту	13 (65%)	6 (30%)	1 (5%)	-

Данные из таблицы 1 позволяют судить, что большинству опрошенных студентов (70%) было удобно добираться до места прохождения практики. Данный результат свидетельствует в пользу демократичного подхода к выбору места практики, который увеличивает нагрузку на преподавателя-методиста, но снижает ее для студентов.

Состояние спортивных залов в 60% случае оценивалось как «отлично», однако 30% студентов смогли поставить только оценку «удовлетворительно». Похожая ситуация сложилась и в отношении спортивного оборудования и инвентаря, «5» баллов получило 40% школ, столько же школ получили «2» и «3» балла в сумме. Конечно, вопрос материального обеспечения школы всегда является острым. И пусть сложные условия побуждают к творческим решениям для реализации цели уроков, однако же, данный аспект может в будущем негативно отразиться на процентном соотношении выпускников, устроившихся на работу по избранному виду специальности.

Несмотря на вышеописанную материально-техническую проблему, и даже в противовес ей, стоит отметить, что поддержку со стороны учителя физической культуры и отношения учащихся к практиканту оценили на «отлично» 65% опрошенных студентов, а на оценку «хорошо» (30%) студентов.

Таким образом, суммируя данные ответов из первого блока вопросов, можно говорить об удачной интеграции практикантов в школьную среду.

Таблица 2 – Оценка студентам своих личных профессиональных качеств (n=20)

Вопрос/оценка	5	4	3	2
Чувство времени на уроке	10 (50%)	9 (45%)	1 (5%)	-
Коммуникация с учениками на уроке и вне его	13 (65%)	5 (25%)	2 (10%)	-
Индивидуальный подход к занимающимся	6 (30%)	10 (50%)	2 (10%)	2 (10%)
Сохранение дисциплины на уроках	8 (40%)	9 (45%)	3 (15%)	-
Положительный эмоциональный фон	11 (55%)	8 (40%)	1 (5%)	-

Ответы по вопросам второго блока (таблица 2) позволили сделать следующие выводы. Студенты в большинстве своем хорошо контролируют течение времени на уроке (95% ответов «хорошо» и «отлично»), что является важным фактором в реализации заложенного плана урока. Кроме того, 90% студентов уверены в качестве своей коммуникации с учениками как на уроке, так и вне его.

Несмотря на общий положительный показатель в 80%, лишь 30% студентов реализовали индивидуальный подход к занимающимся на отлично. Кроме того, данный вопрос был единственным вопросом из блока, где встречалась оценка в «2» балла (10%). Следовательно, увеличение решение педагогических задач с акцентом на индивидуальный подход на учебных занятиях в вузе, будет целесообразным шагом в улучшении профессиональной подготовки студентов института физической культуры и спорта.

В вопросе поддержания дисциплины на уроках физической культуры, 85% студентов дали положительный ответ: «5» баллов – 40% и «4» балла – 45%. Поддержание же положительного эмоционального фона на «отлично» оценили 55% студентов и как «хорошо» 40% студентов.

Подводя итог под вторым блоком вопросов, можно отметить недостаточную готовность студентов ИФКиС к использованию индивидуального подхода на уроках физической культуры в школе.

Таблица 3 – Оценка студентами уровня своей подготовленности (n=20)

Вопрос/оценка	5	4	3	2
Владение профессиональной терминологией	6 (30%)	12 (60%)	2 (10%)	-
Умение донести суть задания до учеников	9 (45%)	10 (50%)	1 (5%)	-
Знание правил спортивных игр	7 (35%)	8 (40%)	3 (15%)	2 (10%)
Планирование будущих занятий	10 (50%)	8 (40%)	2 (10%)	-
Общая оценка практики	13 (65%)	7 (35%)	-	-

Результаты ответов на последний блок вопросов представлены в таблице 3. Так, знание профессиональной терминологии на «отлично» оценили лишь 30% студентов и 60% выбрали оценку «хорошо». А умение донести суть задания до учеников на «отлично» оценили 45% студентов и на оценку «хорошо» 50% студентов. Таким образом, можно сделать вывод, что несмотря на высокий показатель коммуникации с учениками (таблица 2), студентам не хватает уверенности в знании терминологии, что также должно быть учтено в будущем при построении учебных пар.

Самые большие сложности у студентов во время практики возникли с судейством спортивных игр. Лишь 35% из них знают правила на «отлично», еще 45% оценивают свои знания «хорошо». Вновь заметно, что в данном блоке, лишь этот вопрос получил оценку «неудовлетворительно». Для улучшения данного показателя можно рекомендовать на учебных занятиях по спортивным играм чаще привлекать студентов к судейству.

В вопросе планирования будущих занятий 90% студентов оценивают свои способности положительно: «5» баллов – 50% и «4» балла – 40%. Данный аспект так же можно улучшить, создавая у учащихся ИФКиС четкое представление о верном подборе упражнений и методов для решения задач урока.

Общая же оценка практики всеми студентами (100%) была положительной. Таким образом, несмотря на описанные выше замечания и пожелания, проведенная практика дала хороший результат, как позволив выявить аспекты для внимания педагогов ИФКиС, так и позволил самим студентам приобрести необходимый практический опыт.

В завершении статьи необходимо отметить, что наиболее частым пожеланием студентов в последнем открытом вопросе анкеты было сокращение объемов отчетной документации по практике и пересмотр или уточнение некоторых представленных заданий. Хочется полагать, что учет всех приведенных выше предложений позволит улучшить профессиональную подготовку студентов и их уверенность в собственных силах.

#### Список использованных источников

1. Костов, Ф.Ф. Профессиональные ценности и стиль педагогического общения студентов выпускного курса ИФКиС / Ф.Ф. Костов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно - практической конференции. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – С. 28–31.
2. Мамалова, Х.Э. Организация непрерывной педагогической практики в условиях вуза / Х.Э. Мамалова, З.М. Ахмадова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6. – С. 167–168.
3. Мамалова, Х.Э. Педагогическая практика как среда профессионального самоопределения студентов / Х.Э. Мамалова, Х. Р. Сельмурзаева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6. – С. 168–169.
4. Новичкова, Н.М. Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения будущих педагогов / Н.М. Новичкова, Н.Н. Дементьева // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – №4. – С. 197–200.

## КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК

*Малышева Елена Владимировна*

*кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Сабурова Екатерина Викторовна*

*кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fitsova@yandex.ru*

***Аннотация.** Цель статьи – изучить подходы к организации подготовки тренеров по синхронному плаванию. Результаты исследования показывают, что компетенции тренеров в синхронном плавании целесообразно формировать в процессе обучения, ориентированного на практику подготовки юных синхронисток.*

***Ключевые слова:** аквааэробика, секция дополнительного образования, адаптивные возможности.*

Ожидаемый эффект от науки и исследований в области спорта высших достижений состоит в том, чтобы способствовать повышению уровня работоспособности спортсменов [3]. Это достигается с помощью разнообразных исследовательских проектов, научных методов и производных техник, основанных как на количественной, так и на качественной методологии [1]. Примером научных исследований, направленных на поиск частных параметров производительности или достижений, является методика «Интервью с репертуарной сеткой». Это метод относится к частично структурированному интервью.

Основываясь на опыте, полученном в течение жизни, меняются личные ценности или идеи (конструкции), поэтому метод репертуарной сетки описывает восприятие ситуации, окружающей среды или проблемы как «здесь и сейчас». Его целью является не поиск абсолютно правильных ответов, а изучение индивидуальной системы построения картины мира, увиденной глазами опрашиваемого. Отправной точкой является представление о том, что опрошенные сначала создают реальность, а затем соотносят свои действия с этой субъективной реальностью. Таким образом, новый опыт может обогатить личные конструкты только в том случае, если человек каким-то образом открыт для этого «обогащения».

Применение метода исследования репертуарных сеток в области физического воспитания и спорта встречается довольно редко. В настоящее время водные виды спорта не рассматриваются в качестве области для использования репертуарной сетки. Благодаря формулированию и идентификации личных конструкций в соответствии с заранее определенными элементами, включенными в основные блоки интервью, можно получить мнения экспертов по виду спорта, представляющие практическую ценность для овладения основами вида спорта.

Цель данного исследования – изучить подходы к организации подготовки тренеров по синхронному плаванию.

Оценка исследования, включающего шестнадцать интервью с экспертами (в рамках нерандомизированной выбранной группы экспертов), проводилась в соответствии с техникой репертуарной сетки. Метод основывался на получении одного интервью от одного эксперта (интервьюируемого) для сравнения основных элементов (триад), характеризующих соответствующую тему. В основе исследования с применением техники репертуарных сеток лежит выявление темы и элементов. Основные элементы были идентичны для всех интервью. Отправной точкой для формулировки вопросов являлся контент-анализ из содержания научной литературы, посвященной базовой спортивной подготовке синхронисток



в возрасте 8-10 лет. Содержание и значение определенных вопросов составили аспекты формирования физической готовности к спортивным выступлениям в синхронном плавании посредством освоения упражнений на поддержание опоры в воде; ориентирование в воде; координацию движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения; общую физическую подготовку; технику передвижений в воде; отработку навыков движений руками над водой; базовые движения; без поддерживающих предметов [4, 6].

В соответствии с целью исследования, выбран расчет как абсолютной, так и относительной частоты ответов отдельных респондентов, оценивая значимость отдельных элементов по пятибалльной шкале оценок (1 – высшая оценка, 3 – средняя, 5 – самая низкая значимость) с помощью широкого спектра методов качественного и количественного анализа данных. Интервью проводилось с экспертами синхронного плавания (тренерами высшей квалификации). Кроме того, использовался метод кластерного анализа для поиска общих наборов элементов, описывающих их значимость для спортивной результативности в синхронном плавании спортсменок в возрасте от 8 до 10 лет.

Соотношения отдельных конструкторов описывались одним из методов количественной оценки категорий – методом бутстрапа. При использовании данного метода создается несколько категорий, в которые все конструкции из всех интервью классифицируются в соответствии с их значимостью. Некоторые конструкции (около 5%) не могут быть отнесены к соответствующим созданным категориям, для них должна быть разработана отдельная категория для неклассифицированных конструкций. Объективность категоризации проверялась расчетом коэффициента надежности – процента идентичных конструкций по отношению ко всем конструкциям во всех категориях и в идентичных категориях. Идеальный результат – 90 % (коэффициент надежности 0,9 и выше). В данном исследовании коэффициент имел значение 0,92.

Для анализа полученных данных использовался статистический пакет Microsoft Excel.

Результаты исследования показывают, что эксперты считают комплекс упражнений для поддержания опоры в воде является самым актуальным компонентом в тренировке по синхронному плаванию с наибольшей относительной частотой оценки его значимости (79,2 %) с рейтингом 1. Второе место по рейтингу, обозначенному респондентами, явился комплекс упражнений на технику передвижения и комплекс упражнений для ориентации в водном пространстве. Комплекс упражнений на выразительную технику движений руками считался более необходимым компонентом спортивной подготовки в соответствующей возрастной группе.

Напротив, комплекс упражнений на умение выполнять движения руками над водой с преобладающей оценкой 5 был признан экспертами наименее необходимым компонентом спортивной подготовки юных синхронисток.

Основываясь на концепции теории долгосрочной спортивной тренировки, можно сделать вывод, что правильное положение тела и ориентация в пространстве, известные как базовые локомоции, необходимы для общего развития в этой возрастной категории [2, 5]. Отработка более сложных элементов (комплекса упражнений без использования поддерживающих предметов) должна выполняться после овладения водоопорными движениями и позиционированием в пространстве, базовыми гребковыми движениями и их различными формами [4]. Упражнения для физической подготовки в сочетании с комплексом упражнений на координацию музыкальных движений считается промежуточным по значимости (с оценкой 3) в среднем у 36,6 % экспертов. Также немаловажным является комплекс упражнений на гармонизацию ритма движений с музыкой.

Среди результатов категоризации, полученных с помощью техники «бутстрапа» с подтвержденной надежностью ( $p < 0,05$ ) для отдельных конструкций, девять категорий могут быть обозначены как значимые: а) развитие творческих способностей, восприятия ритма и артистического исполнения движений; б) физическая подготовка и развитие двигательных навыков; в) приобретение определенных навыков по правилам синхронного плавания; г) упражнения в играх; д) базовая физическая подготовка и комплексные упражнения; е)

организация и содержание учебно-тренировочных занятий; ж) самовосприятие в команде; з) обучение тренеров; и) поддержание здоровья. Содержание и значимость категорий представлены конструктами отдельных респондентов в их дихотомической значимости.

Отдельным конструктам может быть присвоено их значение не только с точки зрения планирования, организации и оценки содержания спортивной подготовки юных синхронисток в возрасте от 8 до 10 лет, но и в качестве результирующей категории в области обучения тренеров по синхронному плаванию.

Результаты проанализированных интервью показывают, что обучение тренеров неотделимо от спортивной практики. Мнения опрошенных экспертов по синхронному плаванию показывают, что акцент в спортивной подготовке юных синхронисток в возрасте от 8 до 10 лет должен ставиться на совершенствование физической работоспособности спортсменок с помощью комплекса упражнений для поддержания опоры в воде, техники передвижения и ориентации в водном пространстве.

С точки зрения подготовки будущих тренеров важен практический опыт в соответствующей отрасли образования. Компетенции тренеров в синхронном плавании целесообразно формировать в процессе обучения, ориентированного на практику подготовки юных синхронисток.

#### Список использованных источников

1. Мальцев, Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.
2. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303–307.
3. Понимасов, О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 76–77.
4. Понимасов, О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 186–189.
5. Понимасов, О.Е. Формализованные алгоритмы достижения компактности сложных дидактических проектов (на примере обучения стрельбе с воды из АКМ в сочетании с формированием навыков военно-прикладного плавания) / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 182–186.
6. Цирульников, Н.Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов, А.В. Иваненко, И.Е. Кабаев, К.И. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425–428.

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ РЕЕСТРЕ

*Певицына Лариса Михайловна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
ГБОУ ДПО РО «РИПК и ППРО»  
(г. Ростов-на-Дону, Россия)  
pevitza\_lm@mail.ru

*Аннотация.* Результатом проекта «Современная школа» является формирование Единой федеральной системы научно-методического сопровождения педагогов. Актуализируется деятельность по повышению квалификации учителей физической культуры по программам, включенным в Федеральный реестр.

*Ключевые слова:* федеральная система научно-методического сопровождения педагогов, программа повышения квалификации, Федеральный реестр.

Среди федеральных проектов национального проекта «Образование» особое место занимает проект «Современная школа» [1], тесно связанный с эффективной организацией системы методической работы в образовательной организации и процессами научно-методического сопровождения учителя. Одним из важнейших показателей проекта «Современная школа» является формирование Единой федеральной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров (далее – ЕФСНМС) [2].

Региональные учреждения дополнительного профессионального образования (далее – ДПО), институты развития образования, институты повышения квалификации, Центры непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников (далее – ЦНППМСП) призваны стать региональными координаторами и основными субъектами реализации ЕФСНМС. Среди основных задач, решаемых региональными координаторами, является разработка программ ДПО, соответствующих актуальным запросам педагогических работников в области повышения уровня профессионального мастерства, в том числе по вопросам внедрения обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее – ФГОС ОО).

Так, введение обновлённых ФГОС общего образования по физической культуре на уровне начального и основного общего образования требует совершенствования системы научно-методического и методического обеспечения преподавательской деятельности учителя физической культуры. Начиная от разработки учебных программ по предмету, выстроенных на основе примерной рабочей программы, далее создание условий для овладения навыками использования современных технологий обучения и воспитания, в т.ч. цифровых, а также формирование системы диагностики результатов обучения и функциональной грамотности школьников средствами учебного предмета «Физическая культура».

В связи с этим, в рамках деятельности нашего регионального Ростовского института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования актуализируется деятельность по повышению квалификации учителей, на основе выявленных дефицитов по дополнительным профессиональным программам педагогического образования, и в первую очередь, по программам, включенным в Федеральный реестр дополнительных профессиональных программ педагогического образования.

Для активизации процесса разработки дополнительных профессиональных программ педагогического образования (повышения квалификации) для включения их в Федеральный реестр Академией Минпросвещения России была организована и проведена серия

обучающих вебинаров, подготовлена большая группа федеральных экспертов, осуществляющих всестороннюю оценку программ. Так, содержание каждой программы, претендующей на включение в Федеральный реестр, всесторонне изучают трое независимых экспертов, а также эксперт Академии Минпросвещения России.

В помощь авторам-разработчикам программ повышения квалификации на Едином федеральном портале дополнительного профессионального педагогического образования (<https://dppo.apkpro.ru/registry>), в цифровой образовательной среде ДПО размещен конструктор дополнительных профессиональных программ педагогического образования (повышения квалификации). После прохождения регистрации на данном сайте и получения допуска от регионального координатора можно приступить к разработке программы.

На данной странице размещен компьютерный стимулятор для формирования навыков пошаговой разработки программы. Сам конструктор программы содержит шесть разделов: Раздел 0 – «Категория обучающихся», в котором автором выбирается категория слушателей, для которых разрабатывается данная программа. Сейчас раздел включает 27 наименований педагогических должностей. Выбрав должность, автоматически открывается содержание профессионального стандарта или квалификационные характеристики по выбранной должности. Это является основой для формулирования планируемых результатов обучения по программе и её содержания в целом. Если программа предназначена для учителя физической культуры, то основой выступает профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Раздел 1 – «Титул» содержит наименование образовательной организации, в которой работает автор и соавторы (если есть) программы, фамилию, инициалы, место работы и ученое звание автора, название программы, место нахождения образовательной организации и год издания. Название нашей программы – «Развитие профессиональных компетенций учителя физической культуры в условиях требований обновлённых ФГОС общего образования».

Раздел 2 – «Характеристика программы» содержит цель программы, которая должна учитывать формулировку части 4 статьи 76 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование или получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, или повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации». Цель нашей программы – совершенствование профессиональных компетенций учителя физической культуры, способствующих инновационному преобразованию преподавательской деятельности в условиях требований обновлённых ФГОС общего образования.

Далее прописываются планируемые результаты обучения в соответствии с трудовыми функциями и трудовыми действиями, изложенными в профессиональном стандарте. Согласно выбранным функциям и действиям излагается перечень того, что должен знать и уметь слушатель по окончании обучения. При этом формулировка планируемых знаний и умений находится в прямой зависимости от содержания программы, её направленности и объёма. В этом же разделе 2 указывается категория слушателей, форма обучения и срок освоения программы.

Раздел 3 конструктора «Содержание программы» в начале представлен математической таблицей Excel, в которой прописываются части программы (инвариантная и вариативная), наименование разделов (модулей) и тем, количество часов, выделенное на лекционные, практические и самостоятельные занятия, а также формы контроля. Затем в подразделе «Рабочая программа» даётся тезисное изложение содержания тем программы, входящих в разделы (модули).

В логике содержания образования инвариантная часть нашей программы состоит из трёх разделов (модулей), а в каждом разделе три темы. Первый раздел – «Методологические, законодательные, концептуальные и нормативно-правовые аспекты реализации обновлённых

ФГОС общего образования (в т.ч. по физической культуре)», второй – «Учебно-методическое и технологическое обеспечение содержания образования по физической культуре в условиях обновлённых ФГОС общего образования», третий – «Преподавательская и воспитательная деятельность учителя физической культуры в условиях обновлённых ФГОС общего образования».

Вариативная часть программы направлена на более углубленное изучение содержания раздела 3 инвариантной части программы. Вариативные темы программы разнообразны и направлены на освоение учителем основных видов его профессиональной деятельности. Учебная тема, связанная с механизмом обеспечения безопасной и здоровьесберегающей образовательной среды по физической культуре. Тема, раскрывающая основы организации учебного процесса по адаптивной физической культуре, по использованию информационных компьютерных технологий в преподавании предмета «Физическая культура». Тема, посвященная процедурам организации деятельности школьного спортивного клуба, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и их участию в Олимпиаде по физической культуре.

В Разделе 4 конструктора «Формы аттестации и оценочные материалы» описываются виды контроля (входной, выходной, текущий, промежуточный, итоговая аттестация) и его формы (тесты, практическая работа, методическая разработка). При этом каждому виду и форме контроля даётся описание, требования к выполнению, критерии оценивания и примеры заданий.

В содержании нашей программы предусмотрены различные виды и формы контроля. Так, перед началом обучения осуществляется входной контроль в форме тестирования для выявления уровня готовности слушателей к предстоящему процессу обучения и определения имеющихся профессиональных дефицитов. Текущий контроль предусматривает два тестирования, направленных на изучение уровня сформированных знаний по первому и второму разделам программы. Для контроля освоения слушателями третьего раздела программы предусмотрено выполнение двух практических работ по разработке технологической карты урока физической культуры или внеурочного занятия по предложенной форме по этапам технологии проблемного обучения и разработке контрольных заданий для оценки уровня сформированности предметных и метапредметных результатов, а также для оценки функциональной грамотности школьников. Выходное тестирование направлено на выявление уровня освоенных слушателями знаний по всему курсу обучения. Итоговая аттестация предусматривает защиту методической разработки урока или внеурочного занятия с дидактическим обеспечением в формате презентации.

Раздел 5 конструктора называется «Организационно-педагогические условия реализации программы. Здесь в части «Организационно-методическое и информационное обеспечение программы» публикуется перечень нормативных документов, основной и дополнительной литературы. При этом 70% литературных источников должны быть не старше пятилетнего срока издания. Далее перечисляются интернет-ресурсы в виде ссылок на сайты, где публикуются электронные обучающие материалы. В заключении описываются материально-технические условия реализации программы (технические средства обучения).

Отдельно необходимо рассмотреть процедуру экспертизы, первая «волна» которой, осуществляется в течение месяца. Как только программа отправлена на экспертизу трём экспертам она закрывается для доработки или корректировки. Если эксперты выносят замечания, то содержание программы можно доработать, но только по устранению указанных замечаний. Автору, конечно, необходимо стремиться, чтобы замечаний было как можно меньше, так как вовсе обойтись без замечаний не возможно. Общение с экспертами напрямую автору не разрешено. Автор в процессе разработки или экспертизы может обращаться по телефону или электронной почте в отдел технической поддержки Академии.

В заключении хочется надеяться, что опубликованная в Федеральном реестре наша программа повышения квалификации станет значимым элементом системы научно-методического сопровождения учителей физической культуры в Ростовской области [3] и в

России. Кроме того послужит совершенствованию как региональной, так и федеральной модели системы управления качеством образования в рамках формирования ЕФСНМС.

#### Список использованных источников

1. Национальный проект «Образование»: утвержден 03 сентября 2018 года президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам.
2. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 06 августа 2020 г. № Р-76 «Об утверждении Концепции создания единой федеральной системы научно-методического сопровождения педагогических работников»
3. Приказ Минобразования Ростовской области от 12 июля 2021 г. № 645 «Об утверждении комплекса мер по созданию региональной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Ростовской области».

## ОБОСНОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СОКРАЩЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

**Рябчиков Александр Иванович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Чепиков Евгений Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
sandrjabc@yandex.ru

**Аннотация.** *Некоторые термины строевых и общеразвивающих упражнений можно дополнительно сокращать, руководствуясь правилами сокращения и принципами гимнастической терминологии. Иногда, наоборот, целесообразно добавлять уточняющий термин, способствующий коррекции движений занимающихся.*

**Ключевые слова:** *краткость, точность, доступность, по умолчанию, метапредметные связи.*

На занятиях гимнастикой терминология применяется больше, чем на других занятиях, что обусловлено бесконечным разнообразием положений, движений и их сочетаний, используемых в различных видах гимнастики. Термины призваны заменять многословные, пусть даже литературно грамотные и точные описания.

Требования точности и краткости противоречивы. Стремление подобрать точный термин приводит к образованию громоздких словосочетаний, которые на практике заменяются более краткими [1, с. 5]. Из трёх требований к гимнастическим терминам (краткость, точность, доступность) краткость является ведущим требованием [4, с. 67; 5, с. 59].

Анализ терминов строевых и общеразвивающих упражнений показывает, что некоторые из них могут быть дополнительно сокращены ввиду очевидности, могут быть опущены по умолчанию. Согласно правилам сокращения (опускания отдельных терминов), принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений и их деталей [2, с. 27]. Ключевым пунктом этих правил является – не указывать положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные [4, с. 70].

Нередко от студентов и учителей физической культуры можно услышать команду для начала движения колонны, начиная со слов «За направляющим», а для начала общеразвивающих упражнений – Упражнение «вместе со мной» начи-най! Между тем, известно, что направляющий – это учащийся, идущий в колонне первым [3, с. 210]. А поскольку замыкающий – это учащийся, двигающийся в колонне последним [там же], то и при повороте строя кругом строй будет идти за новым направляющим. Следует отметить, что полностью неграмотную команду «За замыкающим шагом марш!» слышать не приходилось.

Команда *Упражнение начи-най!* должна выполняться независимо от демонстрации упражнения учителем. Говорить «вместе со мной» имело бы смысл при выполнении без показа и объяснения, что может иметь место при выполнении поточным способом, без остановки между упражнениями. Но при этом учитель на последнем цикле предыдущего упражнения просто молча принимает исходное положение для нового упражнения, и учащиеся повторяют за ним, вместе с ним новые движения. Для быстрого же показа существует метод выполнения по разделением: *Делай раз! Делай два!* и т.д., называя или не называя при этом очередное движение. Те, кто начинает упражнения со слов «Вместе со мной», как правило, не владеют этим методом

При размыкании по умолчанию принят интервал в один шаг и дистанция примерно такого же размера в сомкнутом строю (на расстоянии вытянутой вперёд руки) [3, с. 210]. Это значит, что при команде *Разомкнись!* без указания интервала размыкание выполняется на величину одного шага. То же касается указания о дистанции в один шаг – оно говорит о незнании этого определения теми, кто в организационно-методических указаниях упоминает эту величину дистанции.

Стремясь к точности в ущерб краткости добавляют термины нередко вопреки необходимости. Например, при выполнении фигурной маршировки открытой или закрытой петлёй нет смысла добавлять «налево (направо)» [3, с. 215], поскольку строй движется вдоль стены, а петля выполняется явно в противоположную сторону. В другом ранее изданном пособии [6, с. 221] эти термины отсутствуют, поэтому целесообразно подавать команду *Открытой (закрытой) петлёй марш!* – не указывая направления в сторону противоположной стены, однако, при выполнении петли *по диагонали* [3, 215] это указание не будет лишним.

При дроблении из колонны по одному принято давать команду «Налево и направо в обход в колонны по одному марш!» [3, с. 213]. В более раннем пособии эта команда выглядит ещё более избыточно: «Направо и налево попеременно в обход марш!» [6, с. 225-226]. Однако отсутствие упоминания про колонны по одному здесь вполне обоснованно, согласно общему принципу не упоминать то, что не изменяется. До дробления была колонна по одному, после дробления сохраняется тот же строй в каждом из направлений, т.е. для дробления из колонны по одному целесообразно подавать команду: *Налево и направо в обход марш!*

Сказанное не относится к дроблению из колонны более чем по одному. Например, из колонны по два налево и направо может выполняться как дробление, так и разведение, и в первом случае команда содержит термин *в колонны по два*, а при разведении уже *в колонны по одному*. При обучении дроблению из колонны по два есть ещё один нетерминологический аспект – чтобы направо и налево шли не двое справа и двое слева, а парами, рекомендуется взяться в парах за руки.

Движение зигзагом прописано как один из видов фигурной маршировки, но слово «зигзаг» при этом никак не применяется [6, с. 223; 7, с. 218-219]. Каждый раз даётся команда, указывающая очередную точку для движения колонны, например, «ко мне», «в левый нижний угол» и т.д. Зигзаг на практике не применяется ввиду излишнего разнообразия команд. Предлагаем выполнение фигурной маршировки по команде *Зигзагом марш!* в следующем виде. Команда подаётся по прохождении угла зала, но не доходя до середины. По команде направляющий идёт на противоположную середину зала и далее, «отражаясь» под тем же углом, обратно на ту точку прежней стороны зала, которая удалена от следующего угла на то же расстояние, что и исходная точка зигзага.

С точки зрения *метапредметных* связей предлагаемый вариант маршировки зигзагом помогает при изучении раздела оптики в курсе физики. По команде *Малым зигзагом марш!* выполняется движение на центр зала с последующим «отражением» под равным углом в обратном направлении.

В отдельных случаях бывает, что сокращать термин нецелесообразно, несмотря на теоретическую рациональность этого действия. Например, при перестроении одновременными поворотами – самым популярным в школе способом. По команде «Налево по три (по два, четыре и т.д.) марш!» кажется, если подать команду при появлении направляющего на середине, весь строй ряд за рядом будет проходить, придерживаясь середины. Однако, обычно учителя дают команду *Налево через середину по три (по два, четыре и т.д.) марш!* Практика показывает, что после движения в обход, т.е. вдоль стены, учащихся продолжает «сносить» в сторону той же стены. Напоминание же способствует коррекции движения в сторону середины зала.

Если не через середину, то как можно перестраиваться одновременными поворотами? Не упоминая о способе передвижения, мы предполагаем, что сохраняется прежний способ, т.е. движение *в обход*. Это значит, что по команде *Налево по три (по два, четыре и т.д.)*



*марш!* строй, продолжая движение в обход, перестраивается в колонну по три (по два, четыре и т.д.).

Для начала движения в обход команда может подаваться в разной последовательности: *Налево (направо) в обход шагом марш!* [6, с. 220] или *В обход налево (направо) шагом марш!* [3, с. 214]. В школах чаще используется второй вариант. Заметим, что обычное направление – это в обход налево, а противоположное используется намного реже. По этой причине некоторые учителя командуют просто «В обход по залу шагом марш!». Можно найти объяснение этому и тем, что в других странах применяется калька с этой команды: *Around the hall at walk (forward) march!* (англ.) или *Um der Halle schritt (vorwärts) marsch!* (нем.). Информация о командах на иностранных языках также укрепляет метапредметные связи.

Слова «по залу» всё же не могут считаться термином, поскольку указывают на очевидное. Все занятия и все упражнения на уроках гимнастики выполняются в зале. Но можно и указание направления обхода сократить как привычное, постоянно используемое. Однако при короткой команде *В обход шагом марш!* ощущается потребность конкретизировать – что именно надо обходить. Добавлять указание направления – *налево* – предпочтительно ещё и для того, чтобы учащиеся научились ориентироваться в направлениях обхода.

При выполнении одноимённых движений указывается только один из терминов, обозначающих направление этого движения. Например, *выпад ~~правой~~ вправо* или: *перемарш ~~правой~~ вправо*. Аналогично, не следует указывать направление движения в продолжение предыдущего, например, *марш правой в сторону и выпад ~~вправо~~* или из широкой стойки ноги врозь: *сгибая правую, выпад ~~вправо~~*. Оговорить надо было бы в первом случае, если выбирается другое направление, а во втором – для другого выпада указать: *с поворотом – налево* для выпада правой назад и *направо* для выпада вперёд (выпада правой).

В любом случае, при **практическом** применении терминологии на уроке гимнастики можно в отдельных случаях использовать избыточные термины для уточнения, особенно в процессе обучения, когда краткий термин хоть и корректный, непонятен обучающимся. Например, из стойки, правую (левую) в сторону на носок достаточно сказать *Упор присев* для принятия данного положения. Понятно, что приставляется нога, которая без веса, на носке. Но для однозначного понимания учениками можно добавить перед этим: *Приставляя правую/левую*. Важно только осознавать избыточность применения отдельных терминов и передавать знания об этом обучающимся.

#### Список использованных источников

1. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 190 с.
2. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин // Гимнастика / под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 23-41.
3. Журавин, М.Л. Строевые упражнения / М.Л. Журавин, Ж.Е. Фирилёва // Теория и методика гимнастики / под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – С. 209-218.
4. Рябчиков, А.И. Терминология гимнастики / А.И. Рябчиков // Теория и методика гимнастики / под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. – Изд. ц. «Академия», 2012. – С. 66-93.
5. Савельева, Л.А. Гимнастическая терминология / Л.А. Савельева // Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – С. 58-72.
6. Соколовский, В.В. Строевые и порядковые упражнения / В.В. Соколовский // Гимнастика / под общ. ред. А.Т. Брыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1950. – С. 217-234.
7. Филиппович, В.И. Методика преподавания гимнастических упражнений в школе / В.И. Филиппович // Теория и методика гимнастики / под ред. В.И. Филипповича. – Москва : Просвещение, 1971. – С. 213-272.

## АДАПТАЦИЯ БАКАЛАВРОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

**Скорохватова Галина Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ms.skorohvatova@mail.ru

**Яцковец Александр Степанович**  
кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
yatskovets2@mail.ru

**Любченко Ася Андреевна**  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
95053@mail.ru

**Аннотация:** статья посвящена оценке адаптации обучающихся к выполнению заданий дистанционно и выявлению специфики взаимодействия при организации работы в малых группах. Проанализированы ответы респондентов на вопросы, связанные с трудностью организации работы обучающихся и выполнения ими заданий учебной практики на платформе Moodle.

**Ключевые слова:** дистанционная форма обучения, адаптация, малые группы, анкетирование, учебная практика.

Развитие современного высшего образования связано с цифровизацией, внедрением методов электронного обучения и корректировкой учебных планов [4, с. 255].

В современном научном сообществе цифровизация высшего образования стала центральной темой дискуссии. В результатах научных трудов по данной проблеме указывается на «равнодоступность, социальное равенство и социальную мобильность цифрового формата высшего образования». «Структура и содержание учебных курсов должна основываться на рекомендациях онлайн-педагогике. В частности, выявление опытным путем таких форм и методов организации учебного материала и учебного процесса, которые компенсировали бы недостаток «живого» общения (широкое использование дискуссий и работы в командах)» [2, с. 216].

Предполагается, что онлайн-технологии создают условия для самостоятельной работы студентов. «Самостоятельная работа у высокомотивированных студентов формирует на каждом этапе выполнение заданий необходимые объем и уровень компетенций, вырабатывает у них психологическую установку на регулярное увеличение собственных знаний и умений, а также является одним из важнейших условий самоорганизации студента в овладении методов профессиональной деятельности» [1, с. 128]. Наряду с этим отмечается «возрастающая необходимость самообразования и высокая степень самоорганизации обучающихся, а также сложность ориентирования при обучении в виртуальной среде и взаимодействия участников учебного процесса». Структурирование большого объема учебного материала требует вдумчивого осмысления и анализа материала, к которому многие студенты не готовы [3, с. 65]. Обучающимся трудно сконцентрироваться на основных положениях и главное выделить из множества ссылок необходимую, истинную информацию. Таким образом, имеющиеся в настоящее время потребности решения данных вопросов определило направление исследования, основная цель которого состояла в оценке адаптации

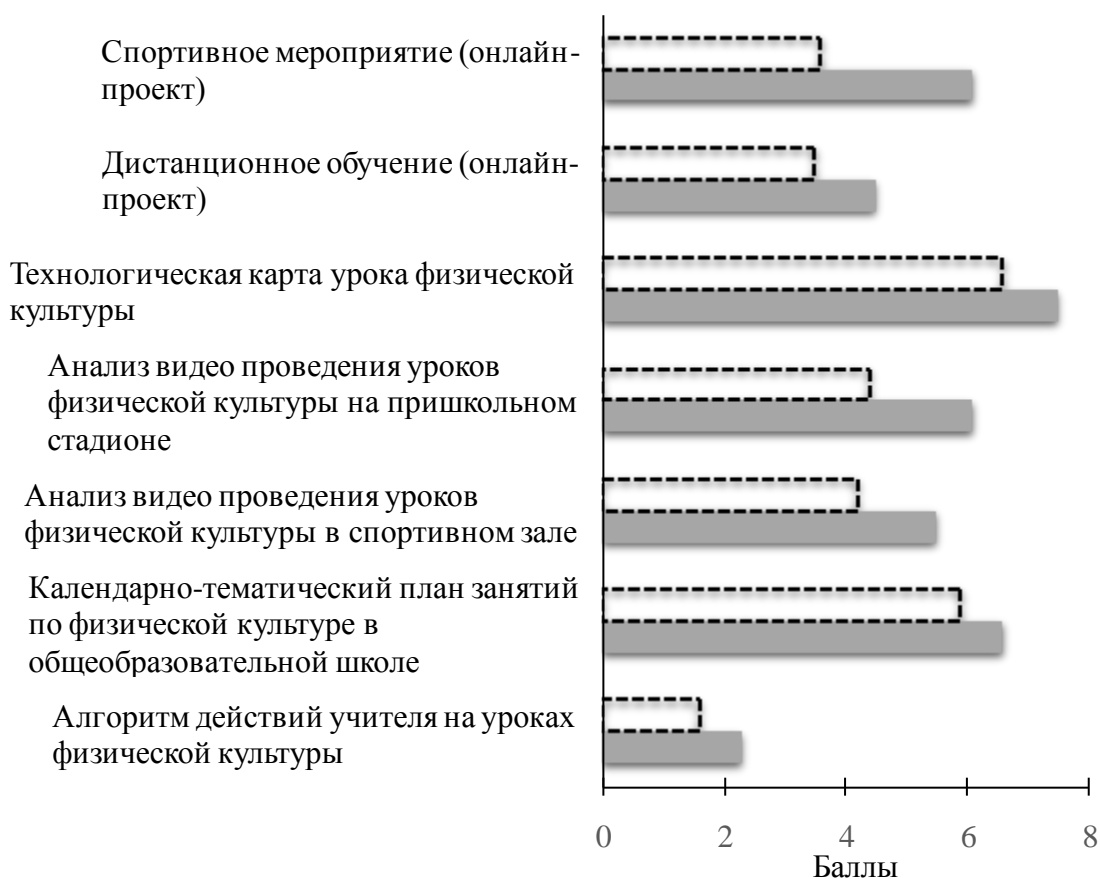
обучающихся к выполнению заданий дистанционно и выявлении специфики их взаимодействия при организации работы в малых группах.

В исследовании проведено анкетирование студентов 3 курса заочной формы обучения института физической культуры и спорта в период учебной практики, организованной дистанционно. Опрос проводился в период 2020/2021 и 2021/2022 учебных годов, в котором приняло участие 98 человек.

Анализ ответов на вопросы анкеты, связанные с трудностью организации работы обучающихся и выполнения ими заданий учебной практики на платформе Moodle показал снижение сложности выполнения заданий обучающимися, проходившими практику во второй год дистанционной работы на учебной практике (риунок).

Наряду с этим, недостаточную самодисциплину и потребность в контроле и «живом» общении с преподавателем отметили в первый год дистанционного обучения больше половины респондентов – 57,3 %, во второй год – 38,7%. Исследование показало, что в первый год проведения практики в дистанционном формате почти половина респондентов 47,8% отметила «существенное» увеличение количества времени, затрачиваемого ими на выполнение заданий, необходимость проведения большего количества zoom конференций для разъяснения теоретического материала и консультаций по выполнению заданий электронного учебного курса. Во второй год только 23 % респондентов указали на «незначительное» увеличение учебного времени при выполнении заданий дистанционно. Это может говорить о том, что обучающиеся ко второму году пандемии постепенно адаптировались к выполнению заданий дистанционно, а технология их выполнения стала более понятна.

При прохождении учебной практики была предложена работа в малых группах, которая предполагала: 1) обсуждение результатов работы группы; 2) внесение уточнений и исправлений ответа каждым в группе; 3) оценку вклада каждого члена группы в выполнение задания ответственным в группе; 4) выставление оценки ответственному каждым членом группы.



Уровень сложности заданий:  
от самого простого (1) к самому сложному (10)      2021 год

Рисунок - Рейтинг заданий учебной практики по сложности выполнения

Следует отметить, что отношение обучающихся к данной организации работы были неоднозначными. Почти половина респондентов (43%) отметили сложность в организации общения между участниками группы, столкновение точек зрения на способ выполнения заданий. Возникла трудность в оценке деятельности каждого участника группы и распределении индивидуальных заданий.

Наряду с этим, обучающимися отмечено, что данная организация работы позволяет выступать в различной роли (лидера, руководителя, организатора, помощника организатора, исполнителя), способствует развитию навыков общения, формированию групповой общности, готовности к межличностному взаимодействию. Полученные ответы респондентов свидетельствуют о том, что в основу организации работы в малых группах должна быть положена четко и доступно спланированная последовательность действий каждой группы, сформированы требования к заданиям и критерии их оценивания.

Анализ уровня сформированности профессиональных компетенций у обучающихся прошедших учебную практику в дистанционном формате отличается незначительно (таблица 1).

Таблица 1 - Уровень сформированности компетенций

Компетенции	Уровень								
	Высокий (%)			Базовый (%)			Пороговый (%)		
	уч. год		А\В	уч. год		А\В	уч. год		А\В
	2020/21	2021/2022		2020/21	2021/22		2020/21	2021/22	
ПКО – 1	19	44	25	57	40	14	24	16	8
ПКО – 2	23	30	7	50	42	8	27	28	1
ПКО – 4	29	36	7	52	44	8	19	20	1
ПКО – 5	30	44	14	49	40	9	21	16	5

Полученные данные свидетельствуют о наибольшем отличие показателей профессиональной компетенции ПКО – 1. Данный показатель составил 25% – – высокий уровень сформированности, 14% – базовый, 8% – пороговый. Задания, направленные на формирование данной компетенции, предполагали умение обучающимися работать с различными веб-сайтами, интернет-ресурсами, социальными сетями. Это может говорить о повышении у обучающихся ко второму году прохождения практики дистанционно технической грамотности, умению работать с различными электронными продуктами и их адаптации к выполнению заданий в данном формате.

#### Список использованных источников

1. Белозерова, Т.А. Специфика и перспективы дистанционного формата образования в высшей школе (на примере ПНИПУ) / Т.А. Белозерова, М.А. Ермаков, И.П. Миронов // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. - №2. – С. 128-138.
2. Седоченко, С.В., Савинкова О.Н. Проблемы дистанционного образования в физкультурном вузе / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащийся молодежи : сборник научных статей. – Витебск : [б.и.]. – 2020. – С. 215-218.
3. Скорохватова, Г.В., Ансимова З.Ю., Чепиков Е.М. Критерии оценивания учебной практики студентов института физической культуры и спорта / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Е.М. Чепиков // Физическая культура. Спорт. Здоровье : сб. материалов II Всерос. научно-практич. конференции – Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина, Институт социальных технологий. – 2019. – С. 65– 69.
4. Скорохватова, Г.В., Дядичева, М.В., Рыжков, А.Б. Дополнительные программы спортивной подготовки / Г.В. Скорохватова, М.В. Дядичева, А.Б. Рыжков // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург : Издательство : РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – С. 254-257.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ БАКАЛАВРОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ

**Скорохватова Галина Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

ms.skorohvatova@mail.ru

**Анимова Злата Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

zlata.vas@yandex.ru

**Коновалов Денис Евгеньевич**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

juden77@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы формирования профессиональной готовности бакалавров института физической культуры и спорта, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии».

**Ключевые слова:** учебная практика, практикоориентированные задания, пульсометрия.

В современном научном сообществе готовность к профессиональной деятельности рассматривается как «целостная совокупность когнитивной, функциональной и личностной компетенций являющихся «сквозными» в структуре универсальных и профессиональных», заявленных в ФГОС ВО. Современное развитие физкультурно-спортивного образования предполагает наличие у выпускников институтов физической культуры и спорта соответствующего уровня профессиональной компетентности, умения применять свой профессиональный потенциал для решения поставленных задач в различных условиях учебно-тренировочного процесса, способности применять методики диагностики, самоконтроля и самооценки [2, с. 239; 5, с. 65].

Специалист по физической культуре и спорту должен отвечать требованиям профессионального стандарта «Тренер – преподаватель», обладать такими умениями, как «обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, а также образовательных технологий в образовательной практике, исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых».

Одно из важных условий успешного решения задач, возникающих перед тренером-преподавателем – это владение методами научных исследований, направленных на выявление закономерностей двигательной деятельности, формирование двигательных навыков, грамотное распределение нагрузки, а также развитие способности к аналитическому мышлению [1, с. 99.; 3, с. 342].

Наиболее эффективно профессиональная подготовка тренера-преподавателя осуществляется в условиях практических занятий реальной обстановки учебно-тренировочного процесса, где будущие специалисты получают возможность для применения ранее полученных теоретических знаний [4, с. 254]. Целью практических занятий является повышение профессиональной компетентности в соответствии с современными требованиями к работникам данного профиля.

Будущий специалист в сфере физической культуры и спорта должен грамотно планировать содержание тренировочных занятий, использовать методы контроля физической

нагрузки, дозировать объем и интенсивность выполнения заданий, применять методы диагностики физической нагрузки [6, с. 72]. Поэтому в период прохождения зимней учебной практики бакалаврам 2 курса, обучающимся по профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии» были предложены задания, включающие:

- 1) разработку проекта и проведение занятия, направленного на развитие физических качеств и техническую подготовку обучающихся;
- 2) определение интенсивности нагрузки на основе пульсометрии и подготовка рекомендаций по соответствию величины физической нагрузки решению поставленных задач;
- 3) анализ проведения тренировочного занятия сокурсником.

Анализ представленных проектов учебно-тренировочных занятий свидетельствует о большей проработанности тем технической подготовки в лыжных гонках, чем тем, включающих развитие физических качеств спортсменов. Это указывает на необходимость включения в задания учебной практики теоретических сведений, касающихся развития физических качеств средствами лыжной подготовки.

У обучающихся возникли затруднения в выборе специальных упражнений лыжников-гонщиков и методов совершенствования двигательных навыков. Полученные данные указывают на недостаточное умение обучающихся 2 курса использовать в своей практической деятельности теоретические знания из других дисциплин (физиологии, анатомии, теории и методики физического воспитания и спорта).

Данные графиков пульсометрии проведения учебных занятий бакалаврами показали, что только у 37 % обучающихся грамотно спланированы задания, направленные на формирование двигательных навыков, физическая нагрузка распределена в соответствии с поставленными задачами.

Анализ данных пульсометрии учебного занятия, направленного на техническую подготовку, предполагающую работу в аэробной зоне (55-78 % от ЧСС макс.) показал существенное увеличение ЧСС после выполнения задания у 15,4 % обучающихся (на 20-38 уд/мин), незначительное превышение данного показателя у 38,5 % (на 3-9 уд/мин). В пределах пульсовой зоны ЧСС была только у 46,1 % студентов, занимающихся хоккеем, греблей, плаванием, футболом, спортивной акробатикой. Таким образом, большинство студентов – 53,9% имеют недостаточный уровень развития физических качеств, необходимых для успешного освоения способов передвижения на лыжах.

Обучающимися в протоколах анализа учебно-тренировочных занятий отмечены замечания, касающиеся: 1) организации занятий (не рациональное распределение времени по частям занятия; неправильный выбор обучающимися места для организации и контроля выполнения заданий); 2) подбора средств и методов тренировки (недостаточное использование специально-подготовительных упражнений при изучении темы занятия; отсутствие индивидуальных заданий, несоответствие объема и интенсивности поставленным задачам); 3) методики обучения (ошибки в терминологии, недостаточное знание техники лыжных ходов, низкая двигательная активность). Следует отметить, что 54,4 % обучающихся аргументировали свои ответы, это может указывать на достаточный уровень сформированности их аналитического мышления.

Педагогические наблюдения, проведенные в период зимней учебной практики, показали, что у бакалавров 2 курса вызывают сложность задания по планированию и распределению физической нагрузки при проведении занятий по лыжной подготовке, применению обучающимися знаний смежных дисциплин, освоению способов передвижения на лыжах.

Данное положение указывает на необходимость учета полученных результатов при коррекции учебных планов образовательной программы высшего образования бакалавриата и содержания заданий зимней учебной практики для более эффективного освоения обучающимися данной дисциплины и дальнейшего формирования их профессиональной готовности.

## Список использованной литературы

1. Аксарина, И. Ю. Профессиональная подготовленность специалиста по физической культуре и спорту / И.Ю. Аксарина // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. - № 1. – С. 99-101.
2. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте : учебно-методическое пособие // В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова [и др.]. – Санкт-Петербург : ООО «Книжный дом», 2008. – 312 с.
3. Лыжный спорт и методика его преподавания : учебник для вузов / В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова [и др.] ; под общ. ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – 516 с.
4. Скорохватова, Г.В., Дядичева, М.В., Рыжков, А.Б. Дополнительные программы спортивной подготовки / Г.В. Скорохватова, М.В. Дядичева, А.Б. Рыжков // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – С. 254-257.
5. Скорохватова, Г.В., Ансимова, З.Ю., Чепаков, Е.М. Критерии оценивания учебной практики студентов института физической культуры и спорта / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Е.М. Чепаков // Физическая культура. Спорт. Здоровье : сборник материалов II Всероссийской научно -практической конференции. – Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина, Институт социальных технологий. – 2019. – С. 65–69.
6. Холодова, Г.Б. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева, В.Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 2. – С. 72-77.



## ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМАТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК

*Смирнова Галина Николаевна*

*кандидат психологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*smirnovagalina299@yandex.ru*

**Аннотация:** педагогическая практика – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, обеспечивающая связь теоретической подготовки будущих педагогов с их практической деятельностью в образовательных учреждениях. В процессе практики у студентов закрепляются, углубляются и расширяются теоретические знания, формируются педагогические умения и навыки, профессиональные творческие способности, развивается педагогическое мышление.

**Ключевые слова:** педагогическая практика, знания, умения, навыки, профессиональная педагогическая подготовка.

В современном мире в условиях создания единого европейского образовательного пространства для России и стран Европейского союза одним из важнейших вопросов становится подготовка высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. На данном историческом этапе это является важнейшей государственной задачей, особенно в наши дни, когда происходит постоянное снижение уровня здоровья населения.

Высшая школа на современном этапе претерпевает качественные изменения, что, прежде всего, связано с преобразованиями в экономической, политической и социальной сферах общественной жизни. Основная стратегия высшей школы – повышение качества подготовки специалистов.

Применение знаний на практике – важнейшее профессионально-прикладное звено обучения и воспитания, которым завершается весь процесс подготовки специалиста.

Основными условиями эффективности системы практической подготовки студентов к профессиональной деятельности является теоретическая обоснованность, обучающий и воспитывающий характер, комплексный подход к содержанию и организации учебного процесса, его систематичность и преемственность. Подготовка к профессиональной деятельности обеспечивается всеми предметами учебного плана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (на уровне бакалавриата).

Педагогическая практика – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, обеспечивающая связь теоретической подготовки будущих педагогов с их практической деятельностью в образовательных учреждениях. В процессе практики у студентов закрепляются, углубляются и расширяются теоретические знания, формируются педагогические умения и навыки, профессиональные творческие способности, развивается педагогическое мышление. Теоретическая подготовка выполняет интегрирующие и координирующие функции, содействует системному усвоению студентами всех предметов, изучаемых в институте, и поэтому конечной целью обучения любой профессии является необходимость вооружить будущего специалиста суммой знаний и развить у него умение применять эти знания на практике.

Педагогическая практика в общеобразовательной школе должна быть направлена на овладение студентами основами профессионально педагогического мастерства педагога по физической культуре и предусматривает три взаимодополняющих и в то же время самостоятельных периода. Такая периодичность при проведении педагогической практики

позволяет выстроить стройную логическую цепь, весь процесс получения физкультурного образования исходя из требований ФГОС ВО подготовки бакалавриата по физической культуре. В таблице 1 представлены основные периоды, задачи и содержание учебно-педагогической практики в общеобразовательной школе.

Таблица 1 - Основные периоды, задачи и содержание учебно-педагогической практики в общеобразовательной школе

Период	Неделя	Основные задачи и содержание периода
Началь-ный	1-я неделя	<p>принять участие в установочной конференции;</p> <p>знакомство с методистом и товарищами по бригаде;</p> <p>ознакомиться с базой практики – материально-техническая база школы, организационно-методические особенности построения школьного физического воспитания в различных возрастных группах;</p> <p>принять участие в беседе с завучем, директором, учителями физической культуры, классным руководителем (основные направления работы школы и ее традиции, особенности постановки процесса физического воспитания);</p> <p>принять участие в беседе с врачом школы (сведения о состоянии здоровья и физическом развитии учащихся, характеристика состава детей специальных медицинских групп);</p> <p>ознакомиться с планами работы учителя физической культуры, классного руководителя;</p> <p>просмотреть открытые уроки учителя в младших, средних, старших классах (документы планирования и учета школьного процесса физического воспитания в школе, базовые виды двигательной деятельности и особенности распределения часов в годовых планах-графиках);</p> <p>посетить уроки по общеобразовательным предметам в прикрепленном классе;</p> <p>составить индивидуальный план работы на период педагогической практики (с учетом основных разделов работы в период педагогической практики и планов работы учителей физической культуры);</p> <p>разработать четвертной план-график прохождения учебного материала для основного класса с учетом действующей в школе рабочей программы физического воспитания;</p> <p>оформить уголок практиканта</p>
Учебно-практический	2-5 недели	<p>групповая и индивидуальная работа с методистом бригады (в период всей практики);</p> <p>разработать планы-конспекты отдельных частей урока;</p> <p>разработать развернутые конспекты уроков по физической культуре для прикрепленных классов (не менее 8): допуск к урокам при условии своевременной (за 1 день до проведения урока) проверки конспекта учителем физической культуры, указать все используемые на уроке способы размещения и перемещения учащихся в зале, а также подробную методику обучения основным двигательным действиям;</p> <p>провести уроки в качестве помощника учителя и товарища по бригаде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение отдельных частей урока;</li> <li>- помощь в организации, страховке учащихся, индивидуальная работа с учениками;</li> </ul>

Период	Неделя	Основные задачи и содержание периода
		<p>самостоятельно проводить уроки по расписанию в прикрепленных классах, акцентируя соблюдение структуры урока и процесса обучения двигательным действиям, на решение задач развития физических качеств;</p> <p>провести частичные педагогические наблюдения по заданным темам на уроках ФК;</p> <p>провести полное педагогическое наблюдение урока ФК:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационный, методический, психолого-педагогический аспекты урока;</li> <li>- выводы и предложения проводящему урок;</li> </ul> <p>провести хронометрирование урока и оценить его плотность (расчет общей и моторной плотности, графическое оформление; анализ распределения времени на уроке на различные виды деятельности; сделать выводы и предложения по уроку).</p> <p>провести пульсометрию на уроке и проанализировать динамику реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, оформив протокол и график изменений ЧСС, проанализировать динамику ССС на физическую нагрузку в процессе урока, сделав выводы и предложения проводящему урок;</p> <p>участвовать в подготовке или судействе спортивных соревнований в школе;</p> <p>подготовить и провести беседу с учащимися основного класса, для этого разработать конспект (или презентацию) беседы или лекции и подготовиться к устному сообщению;</p> <p>подготовить и провести спортивные соревнования, составив положение о соревновании с детьми любой возрастной группы в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школы и отчет о проведенном мероприятии, которые будут отражены в отчетной документации;</p> <p>разработать сценарий и провести физкультурный праздник совместно с товарищами по бригаде. Физкультурный праздник может быть посвящен праздничной дате или может быть специально организованным.</p>
Заключительный	6-я неделя	<p>провести контрольный и зачетный урок по разработанным конспектам с положительной оценкой;</p> <p>оценить проведение контрольного и зачетного урока другими студентами-практикантами;</p> <p>отчитаться перед методистом по документам педагогической практики в течении трех дней по окончании практики;</p> <p>участвовать в итоговой конференции</p>

В последние годы наблюдается тенденция перехода к непрерывной педагогической практике, позволяющей овладеть необходимыми кондициями по специальности, для этого предлагаются следующие формы педагогической практики в институте физической культуры и спорта РГПУ им. А.И.Герцена:

- учебная – ознакомительная практика (1 курс) в общеобразовательной школе;
- учебная – предметно-содержательная практика (2 курс) в общеобразовательной школе - начальные классы;
- учебно-педагогическая–производственная+стажерская практика (3 курс) в общеобразовательной школе - средние классы;

- учебно-педагогическая – производственная практика (3 курс) в детских летних лагерях;
- учебно-педагогическая – производственная практика (4 курс) в общеобразовательной школе – старшие классы.

На наш взгляд, необходимо объединить в единый комплекс все виды практики, установив логическую взаимосвязь между ними, определив в единстве цели, задачи, содержание, организацию и методику их проведения [1, с. 414].

Все виды и формы практики по отдельным дисциплинам должны быть согласованы друг с другом. Система заданий и этапы практической подготовки должны быть взаимосвязаны с учетом «переноса» знаний, умений и навыков.

Единство профессиональной педагогической подготовки студентов-бакалавров обуславливается объединением всех видов и форм учебно-практической деятельности в целостную систему на основе дисциплин направления подготовки. При этом содержание каждой из форм практической деятельности должно соотноситься с содержанием и логикой освоения курса в соответствии с направлением подготовки, которые ориентированы на поэтапное формирование у будущих преподавателей физической культуры профессионально-педагогических знаний, умений и навыков. Соответственно предусматривается координация программ по каждой из форм учебно-практической деятельности студентов.

В итоге должна достигаться основная цель – формирование высококвалифицированного специалиста, имеющего глубокие и прочные знания, умения и навыки во всех аспектах деятельности преподавателя физической культуры. Время и сроки проведения учебной и производственной практики с первого до последнего курса обучения определяются учебным планом и графиком учебно-воспитательного процесса, предусматривающими направление подготовки бакалавра. Тем самым обеспечивается непрерывный характер практики [2, с. 417].

Необходимо также сформировать у студента желание стремиться стать хорошим педагогом, воспитателем. Педагогическая практика может стать более эффективным средством подготовки к профессиональной деятельности лишь тогда, когда студент сознательно организует процесс своего профессионального самообразования и самовоспитания.

Таким образом, на протяжении всей педагогической практики решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи педагогического процесса. Решение всех этих задач и будет являться путем повышения профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры в формате педагогической практики в школе:

- формировать основы построения процесса физического воспитания в общеобразовательной школе;
- приобрести практические знания в построении процесса обучения двигательным действиям в полном соответствии с закономерностями формирования детского организма;
- изучить и практически освоить планирование учебного материала и проведения воспитательной работы в школе;
- изучить и освоить на практике основы построения физкультурно-оздоровительной внеклассной работы в школе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста;
- овладеть практическими навыками оценки двигательных способностей и развития физических качеств у школьников различного возраста;
- сформировать умение студента-практиканта проводить учебно-воспитательную работу с учетом психологических особенностей школьников различного возраста.

#### Список использованных источников

1. Смирнова , Г.Н. Педагогическая практика студентов Вуза физической культуры / Г.Н. Смирнова // Спорт, человек, здоровье: доклады секционных заседаний X Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье», Санкт-Петербург, 8-10 декабря 2021 года .- Санкт-Петербург : «Олимп-СПб», 2021.- С. 413-415.

2. Смирнова, Г.Н. Систематизация непрерывной педагогической практики студентов Вуза физической культуры / Г.Н. Смирнова // Спорт, человек, здоровье : доклады секционных заседаний X Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье», Санкт-Петербург, 8-10 декабря 2021года.- Санкт-Петербург : «Олимп-СПб», 2021.- С. 416-418.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Смирнова Галина Николаевна*  
кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
smirnovagalina299@yandex.ru

**Аннотация:** как субъект учебной и тренировочной деятельности выпускник вуза физической культуры должен уметь вступать в коммуникацию и управлять людьми (обучающимися, занимающимися, родителями), принимать обоснованные и взвешенные педагогические решения (в том числе при выборе средств и методов учебного и тренировочного процессов), осуществлять целесообразные педагогические воздействия, предвидеть и определять тенденции развития физической культуры (знать и использовать инновационные методы технологии педагогической и тренировочной деятельности).

**Ключевые слова:** организационно-управленческая деятельность, организационно-управленческие компетенции.

В контексте компетентностной парадигмы в настоящее время происходит изменение требований к современному студенту физкультурного вуза. Наряду с требованиями глубоких предметных знаний и владения инновационными педагогическими и информационными технологиями появились такие требования, как социально-профессиональная мобильность, способность к адаптации, потребность в непрерывном самосовершенствовании, высокий уровень общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций [1].

В перечень видов профессиональной деятельности, к которым должны быть готовы обучающиеся по программам бакалавриата по направлениям «Физическая культура» и «Педагогическое образование» согласно требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО), включена организационно-управленческая деятельность, которая представлена в виде умений и компетенций организационно-управленческого характера.

Под организационно-управленческой деятельностью многие авторы понимают «непрерывную последовательность осуществляемых субъектом управления действий, в результате которых образ управляемого объекта формируется и изменяется, устанавливаются цели совместной деятельности, определяются варианты их достижения, распределяются функциональные роли между её участниками и направляются их усилия» [2]. В связи с этим под организационно-управленческими компетенциями мы будем понимать «комплекс необходимых управленческих знаний, организаторских умений и трудовых действий, позволяющий эффективно осуществлять управление профессионально-педагогической и физкультурно-спортивной деятельностью» [3]. Поэтому здесь можно говорить об организационно-управленческих компетенциях будущих педагогов, тренеров, руководителей организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Также необходимо выделить объект управленческих воздействий. В этом случае организационно-управленческие компетенции можно представить в виде двух обособленных групп:

- организационно-управленческие компетенции по организации и управлению учебно-познавательной деятельностью обучающихся;
- организационно-управленческие компетенции по организации и управлению собственной профессионально-педагогической деятельностью.

На основе анализа научно-методической литературы можно выделить следующие компоненты организационно-управленческих компетенций, которые должны быть сформированы у студентов физкультурных вузов, обучающихся по направлениям «Физическая культура» и «Педагогическое образование»: *мотивационный, когнитивный, практико-деятельностный, коммуникативный и рефлексивный.*

Процесс формирования любых компетенций невозможен без наличия у студентов физкультурного вуза мотивов (*мотивационный компонент*), которые выполняют в этом случае следующие функции:

- побудительную – стимулирует познавательную активность студентов, их стремление к личностно-профессиональному совершенствованию, в том числе в организационно-управленческой деятельности;

- развивающую – стимулирует приобретение и развитие личностных характеристик обеспечивающих эффективность организационно-управленческой деятельности;

- оценочную – задает значимость для личности формируемых мотивов и организационно-управленческих компетенций в целом, направляет на освоение методик оценки и самооценки организационно-управленческих компетенций как механизма коррекции профессионального самосовершенствования;

- воспитательную – формирует волевые качества, позиционно-смысловые ориентиры, осознанное принятие и следование ценностно-целевым установкам в ходе осуществления организационно-управленческой деятельности.

*Когнитивный компонент* организационно-управленческих компетенций направлен на формирование теоретической готовности к осуществлению деятельности и включает в себя систему необходимых управленческих знаний. Основной акцент в формировании данного компонента организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза должен быть сделан не столько на изучении теоретических основ управления персоналом и организационного поведения, сколько на практическом применении средств, методов и приёмов управления в профессионально-педагогической и тренерской деятельности. Данный компонент является фундаментом, методологической базой организационно-управленческой компетентности студентов физкультурного вуза.

*Практико-деятельностный компонент* организационно-управленческих компетенций отражает понимание студентом физкультурного вуза принципов профессионально-педагогической, воспитательной и тренерской деятельности, возможностей и ограничений организационно-управленческих (педагогических) воздействий; умение формулировать и решать педагогические задачи, осуществляя осознанный выбор определенного управленческого (педагогического) приёма в зависимости от его основных характеристик включает: понимание сущности основных этапов (стадий) управленческой деятельности в тренировочном и педагогическом процессах; знание форм, средств и методов планирования, учёта, контроля и оценки достижений обучающихся; практические навыки и умения работы с коллективом (в частности, использования различных форм организации занятий) с учётом специфики будущей профессионально-педагогической деятельности.

*Коммуникативный компонент* организационно-управленческих компетенций предусматривает адекватность в сфере межличностного восприятия и взаимодействия, гибкость стиля руководства, а также способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Данный компонент предполагает способность будущих учителей физической культуры и тренеров устанавливать педагогически целесообразные отношения с другими субъектами образовательного и тренировочного процессов, в том числе при помощи технических средств коммуникаций, а также с помощью разнообразных форм и способов общения (вербальных, невербальных).

*Рефлексивный компонент* организационно-управленческих компетенций: эффективная организационно-управленческая деятельность невозможна без наличия

сформированных *рефлексивных умений* у субъекта управления. Так уровень педагогического мастерства напрямую зависит от уровня сформированности педагогической рефлексии, к проявлениям которой относятся: осознание педагогом подлинных мотивов своей педагогической деятельности; умение дифференцировать собственные затруднения и проблемы от затруднений и проблем обучающихся; способность поставить себя на место другого; способность к оценке собственных действий для корректировки профессиональной деятельности.

Рефлексивный компонент организационно-управленческих компетенций становится наиболее востребованным в случае появления какого-либо затруднения. Рефлексия в этом случае используется как средство для реконструкции появившегося затруднения и обнаружения его причин, способствуя тем самым повышению эффективности организационно-управленческих воздействий [4].

Таким образом, организационно-управленческие компетенции у студентов физкультурного вуза (будущих учителей физической культуры и тренеров) имеют свои особенности и отличаются от аналогичных компетенций студентов, осуществляющих подготовку к профессионально-педагогической деятельности по другим направлениям.

#### Список использованных источников

1. Богословский, В.А. Переход российских вузов на уровневую систему подготовки кадров в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами : нормативно-методические аспекты /А.В.Богословский. – Москва : Университетская книга, 2010. - 249 с.
2. Кузин, В.С. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В.С.Кузин [и др.]. – Москва : Академия, 2004 с.
3. Шарыгина, И.Т. Методологические подходы к проблеме формирования организационно-управленческой компетенции бакалавров по физической культуре / И.Т.Шарыгина // Казанская наука.- 2016 - №9.- С.108-110.
4. Ушакова, Е.Л. Педагогические условия формирования рефлексивной компетенции будущих учителей как средства разрешения профессионально-педагогических ситуаций: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ушакова Елена Леонидовна. - Липецк, 2013. - 209 с.



## **ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Чепаков Евгений Михайлович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
echerakov@yandex.ru*

**Рябчиков Александр Иванович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
sandrjabc@yandex.ru*

**Трушина Татьяна Леонидовна**

*доцент кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный  
университет промышленных  
технологий и дизайна»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tatyanaatruschina@yandex.ru*

***Аннотация.** В статье рассматривается гимнастическая терминология в деятельности специалистов по физической культуре. Все специалисты, работающие в области физической культуры должны однозначно понимать и трактовать понятия, определения и категории, названия физических упражнений. Проведен анализ современной научной и учебно-методической литературы с целью определения точности применения гимнастической терминологии.*

***Ключевые слова:** гимнастическая терминология, разночтения в понятиях и названиях упражнений.*

Гимнастическая терминология является системой терминов, позволяющая кратко, точно и доступно обозначать используемые в физической культуре понятия, определения, названия любых упражнений. Она призвана объяснять правила образования и использования терминов, установленных сокращений, формы записи упражнений.

На занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», других спортивно-педагогических дисциплин, терминология играет очень значимую роль. Она облегчает общение между преподавателем и обучающимися во время теоретических и методико-практических занятий, позволяет объяснить не только технику и методику обучения, но и с научной точки зрения анализировать и обосновывать влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие и точные термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных умений и навыков занимающихся, способствуют лучшему восприятию и более прочному усвоению обучающимися учебной информации. С методической точки зрения, процесс обучения становится более компактным и системным, а с научной точки зрения, более целенаправленным.

Анализ современных научных и учебно-методических работ в области физической культуры показал, что достаточно регулярно в опубликованных статьях, учебно-методических пособиях и даже кандидатских диссертациях выявляются значительные расхождения, среди специалистов, в вопросах терминологии.

Так, в структуре урока по фитнесу, автор научной работы описывает три части урока – «разминка, основная часть и заминка», при этом указывая, что занятия имели урочную форму «с типичными частями».

В учебном пособии «Фитнес и аэробика», структура занятий по оздоровительной аэробике также представлена тремя частями: «разминка, основная часть, заминка». Если слово «разминка» еще как-то воспринимается, мы с ним знакомы со школьной скамьи, его часто используют тренеры по видам спорта, то, что означает «заминка»? Этот термин появился с приходом современных направлений фитнеса. И, очевидно, что инструкторы фитнес-клубов не особенно вникают с содержанием данного термина. В толковом словаре Ожегова С.И., заминка – это «задержка, помеха, приостановка речи», Например, «произошла заминка в деле», «говорить без заминки» [3, с 182]. Очевидно, что в физическом воспитании не должны использоваться такие некорректные названия частей урока (занятия), особенно в научных и учебно-методических изданиях.

Некоторые исследователи, особенно старшего поколения в своих публикациях, по инерции, описывая структуру урока физической культуры, первой частью называют вводная часть или вводно-подготовительная. Однако, известно, что с середины 60-х годов, прошлого столетия, в нашей стране типичными частями урока, являются – подготовительная, основная и заключительная части [1, с.73].

Невнимательное отношение к вопросам терминологии можно увидеть проанализировав популярное пособие по пилатесу. В нём используются такие выражения: «приблизить пупок к пояснице и одновременно подтяните его наверх», «приблизить пупок к спине», «оторвите левую ногу», «оторвите правую руку» от пола и др.

В учебно-методическом пособии «Атлетическая гимнастика», автор описывает выполнение упражнений с гантелями, при этом, не указывает сами отягощения, например: «поднимите руки в стороны и согните их в локтевом суставе»; «лягте на пол, руки в стороны (не указывая, на живот или на спину)»; упражнение – «стойка, гантели назад» (судя по рисунку), названо – «поднимите руки вверх» и др. В этом же пособии, из исходного положение (И.П.) – упор лежа, предлагается выполнить разгибание рук (как можно выполнить разгибание рук, если они в И.П. – прямые). Из И.П. лежа на спине, предлагается поднять «ноги вверх», очевидно вместо «ноги вперёд», при выполнении общеразвивающих упражнений.

В учебно-методическом пособии для студентов высших учебных заведений, вместо поворота туловища, указывается «поворот корпуса». В толковом словаре Ожегова С.И., «корпус» отчасти рассматривается как туловище человека или животного. Однако, при употреблении такого термина нарушается принцип (КТД), краткость, точность, доступность. В основном, данным термином обозначают отдельные здания в ряду нескольких или обособленных. Также термин «корпус» скорее относится к военным частям, соединениям из нескольких дивизий [3, с. 249]. В этом же пособии, а также в учебниках по бодибилдингу – «хват снизу», при выполнении упражнений с гантелями или штангой на развитие двуглавой мышцы плеча, называется «обратным хватом». Однако, «обратный хват» – это хват, образуемый при пронации кисти. Он выполняется после поворота рук внутрь (большой палец, поворачивается «внутри-наружу»). При выполнении упражнений «обратным хватом» физически невозможно согнуть руки. «Обратный хват» используется при «выкрутах» или выполнении «итальянских» оборотов на высокой перекладине. Очевидно, что такие учебно-методические пособия должны более качественно проходить рецензирование.

В учебнике «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» описываются статические позы. Исходные положения названы – «стояние, лежание, сидение». В классификации упражнений с опорой на руки указаны – «висы, стойки и упоры». Авторы учебника, двигательными качествами называют: «силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость (подвижность в суставах)». Т.е. помимо гибкости, отдельно выделяют подвижность в суставах, и почему-то относят её к ловкости.

В монографии «Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО», к базовым физическим качествам относят: «силу, выносливость, гибкость и скорость».

Следует отметить, что даже в методических рекомендациях по ВФСК ГТО неправильно написан норматив на гибкость «Наклон вперед», т.к. данное упражнение по гимнастической терминологии называется одним словом «Наклон». А, при наклоне вперед, прямое туловище должно быть параллельно полу, за исключением «наклон, прогнувшись», если необходимо прогнуть спину.

Особое внимание необходимо уделить такому упражнению, как выпад. При проведении занятий инструкторами фитнес-клубов, а также в описанных ими программах (представленных видеороликах), упражнение «выпад», демонстрируется неправильно, в частности с согнутыми ногами. Но, дело в том, что выпад представляет собой длинный шаг со сгибанием лишь одной, выставленной ноги (другая нога остается на месте – прямой). Стопы при этом остаются в таком же положении что основная стойка и плотно прижаты к полу. Основная нагрузка при выпаде должна быть направлена на мышцы согнутой ноги. При этом, колено согнутой ноги, должно находиться на уровне носка. А, при сгибании обеих ног, упражнение можно назвать как широкий шаг, сгибая ноги.

Таким образом, проведенный анализ научной и учебно-методической литературы показал несоответствие некоторых положений, определений, понятий, названий упражнений, вопросам точности использования терминологии. Очевидно, что авторам научных статей и учебно-методических пособий, необходимо более внимательно относиться к вопросам терминологии, при подготовке своих публикаций, а рецензентам, более внимательно относиться к своим обязанностям.

Вопросы понятий, терминов, определений требуют приведения их к единообразию. Проблема точности употребления терминов – является одной, из наиболее сложных в научном и учебно-методическом общении. Если точное понимание и терминов способствует более глубокому проникновению в ту или иную специальную область знаний, то неправильное употребление терминов удаляет нас от науки, преграждает доступ к знаниям [2, 4, 5].

#### Список использованных источников

1. Алекперов, С.А. Спортивная гимнастика : учебник / С.А. Алекперов, Л.К. Антонов, А.Т. Брыкин [и др.]. – Москва : Издательство «Физкультура и спорт», 1965. – С. 73-91.
2. Новохатняя, К.В. О формировании терминологической культуры студентов в области физической культуры и спорта / К.В. Новохатняя // Сборник трудов ученых РГАФК. - Москва : [б.и.], 1999. – С. 60-65.
3. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка. - 27-е изд. испр. – Москва : ООО «Издательство Оникс» : ООО «Издательство «Мир и образование», 2010. – 736 с.
4. Чепиков Е.М. Гимнастическая терминология в профессионально-педагогической деятельности специалистов по физической культуре / Е.М. Чепиков, Ю.М. Пахомов, Л.Ф. Осипова // Царскосельские чтения : материалы Международной. научно конференции, 25-26 апреля, 2017 года / Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. – Санкт-Петербург, 2017. – Т. 2. – С. 284-287.
5. Чепиков, Е.М. Терминология в деятельности специалистов по физической культуре / Е.М. Чепиков, И.В. Ошурков // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения" / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2021. – Секция 1, 2. – С. 123-128.

## КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Юревич Светлана Николаевна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)

**Левшина Наталия Ивановна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)

**Санникова Лилия Наилевна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)  
yurevich\_sn@mail.ru

***Аннотация.** С позиции гуманистических принципов условием успешности профессиональной деятельности специалиста физической культуры становится его коммуникативная компетентность. В статье раскрыты особенности, содержание и структура данного феномена.*

***Ключевые слова:** физическая культура, педагог, коммуникативная компетентность.*

Гуманизация образования выдвигает новые требования к педагогу, в том числе педагогу физической культуры, к его профессиональной деятельности. Ведущим целевым ориентиром профессиональной педагогической деятельности становятся развитие личности, построение общения с ребенком на основе диалога, уважения и открытости. Все сказанное актуализирует проблему формирования и развития коммуникативной компетентности педагога физической культуры.

Вопросы коммуникации, в частности, общения изучены такими учеными, как А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский и др. Социально-психологические особенности диалоговой коммуникации исследованы в работах Г.М. Андреевой, Г.В. Бороздиной. Сущность коммуникативной деятельности педагога раскрыта в трудах Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной и др. Мастерство педагогического общения учителя физической культуры стало предметом исследований М.Н. Аплетая, А.Я. Найна, Г.И. Хозяинова и др.

Коммуникация выступает ведущей формой взаимодействия педагога и обучающихся. Современный педагог физической культуры ориентируется на создание условий, которые обеспечивают развитие у детей ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на формирование культуры здоровья, на сохранение и развитие собственного нравственного, психологического и физического благополучия, на стимулирование позитивных эмоций в процессе физической активности [3, с. 48]. Это возможно только в тех случаях, когда педагог занимает гуманную позицию по отношению к обучающемуся, когда создана атмосфера сотрудничества и партнерства. Коммуникативную компетентность педагога физической культуры мы рассматриваем как личностное и профессиональное качество, способность и готовность в процессе профессиональной деятельности эффективно решать задачи коммуникации на основе диалога со всеми участниками образовательных отношений.

Важным является вопрос структуры коммуникативной компетентности. По мнению ряда ученых, коммуникативная компетентность включает в себя:

- компетентность в межличностном восприятии, межличностной коммуникации и межличностном взаимодействии (Л.А. Петровская);
- лингвистическую, социокультурную и социально-психологическую компетентность (Е.В. Челпанова);

- лингвистическую, социокультурную и интерсоциальную компетентность (М.В. Долгих).

Достаточно часто коммуникативная компетентность рассматривается через совокупность компонентов готовности: мотивационную готовность, теоретическую готовность и деятельностную готовность к решению задач коммуникации [4].

Мотивация, направляя поведение и деятельность человека, играет значимую роль в коммуникативной компетентности. Мотивация педагога включает в себя широкие и узкие социально-профессиональные мотивы. Широкие социальные мотивы – это долг, ответственность, понимание социальной значимости коммуникации в деятельности педагога физической культуры. Узкие социальные мотивы связаны с желанием повысить авторитет среди обучающихся и коллег, приобрести признание, занять должность и пр. Широкие профессиональные мотивы отражают интерес педагога к вопросам коммуникации. Узкие профессиональные мотивы регулируют деятельность педагога по овладению коммуникативными знаниями и умениями.

Ведущей составляющей мотивации являются ценностные отношения и ценностные ориентации педагога. В свою очередь, базовыми ценностями коммуникативной компетентности педагога физической культуры выступают гуманистические ценности. «Гуманизм есть активное человеколюбие, то есть исходная вера в положительные возможности человека, его разума и воли, его цели и стремлений, в то, что природой ему даны... потенциалы, требующие лишь благоприятных условий, что раскрыться на благо ему самому и окружающим, всему обществу. Гуманизм воплощается в способности принимать других такими, каковы они есть, верить в их добрые намерения, помогать стать лучше» [1, с. 29]. Вера в возможности Другого отражает гуманистическую направленность коммуникативного процесса взаимодействия педагога физической культуры и ребенка.

Спектр коммуникативных знаний, необходимых педагогу физической культуры, раскрыт в исследовании Т.Ю. Юзеевой [5, с. 47]. Автор, исследуя коммуникативную культуру учителя физической культуры, выделяют такие группы знаний:

- концептуальные (знания о человеке, общении, социокультурных нормах и ценностях);

- конкретно-предметные (нормы общения (вербального и невербального, культуры речи, возрастные особенности обучающихся);

- процедурно-психологические (знание технологий и техники, правил общения и взаимодействия). По нашему мнению, эти же группы знаний могут составлять содержание гностического компонента коммуникативной компетентности педагога физической культуры.

Деятельностный или поведенческий компонент коммуникативной компетентности представлен коммуникативными умениями, которые следует формировать у педагога физической культуры.

Умения, как овладение человеком способами деятельности, базируются на знаниях и отражают направленность личности, ее мотивацию. Интегрируясь со знаниями и мотивами, умения определяют не только качество деятельности, но и становятся качеством личности (И.Ф. Исаев).

В состав коммуникативных умений ученые, как правило, включают:

- умение «самоподачи» и умения, отражающие технику общения (А.А. Леонтьев).

Автор акцентирует внимание на таких умениях, как умение социальной перцепции (умение быть наблюдательным, «чтение по лицу», умение понимать психологическое состояние человека по внешним признакам), умение «подавать себя» в общении, оптимально строить свою речь и пр.;

- умение ориентироваться в партнерах (понимать их настроение, характер, экспрессию поведения), умение ориентироваться в ситуациях общения, применять правила общения, сотрудничать, управлять общением (ставить цели, планировать, контролировать, анализировать достигнутое) и пр. (А.В. Мудрик).

Анализ деятельности педагогов физической культуры, а также анализ литературы показывает необходимость сформированности у специалистов физической культуры следующих умений. Так, по мнению Н.М. Костихиной, это:

- умение ставить широкий спектр задач и гибко перестраивать их в ходе коммуникации;
- умение учитывать позицию других участников коммуникации;
- умение использовать демократический стиль взаимодействия;
- умения преимущественного использования организующих воздействий по сравнению с оценивающими и дисциплинирующими [2, с. 87].

Комплекс коммуникативных умений, с точки зрения Т.Ю. Юзеевой, включает в себя:

- умение ориентироваться в коммуникативной ситуации и учитывать индивидуальные особенности собеседников, располагать к себе;
- умение владеть эмоциональной речью как средством воздействия на обучающихся;
- умение использовать паралингвистическую (тембр, интонации, тональность) и экстралингвистическую (паузы, темп речи) систему знаков;
- умение использовать невербальные средства коммуникации (мимику, пантомимику и жесты);
- умение планировать и анализировать акты коммуникации [5, с. 92].

Обобщая, заметим, что основополагающими выступают следующие группы коммуникативных умений: информационные, перцептивные, регулятивные, экспрессивные.

Коммуникацию можно считать успешной, если участники коммуникации достигли своих целей или в их позициях произошли положительные изменения. Описанная нами коммуникативная компетентность позволяет педагогу физической культуры строить в образовательном процессе, в ходе взаимодействия с обучающимися, коллегами и родителями модели коммуникации, основанные на диалоге. Именно диалог обеспечивает не только обмен информацией, но и познание личности, организацию деятельности, обмен ролями, сопереживание, самоутверждение. Равенство позиций педагога и обучающегося в диалоге выступает основой педагогики сотрудничества и партнерства.

#### Список использованных источников

1. Вульф, Б.З. Школа и социальная среда: взаимодействие / Б.З. Вульф, В.Д. Семенов. - Москва : Знание, 1981. - 96 с.
2. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.М. Костихина. – Москва : Физическая культура, 2005. – 200 с.
3. Михайлов, Н.Г. Культура здоровья в условиях цифровой трансформации образования / Н.Г. Михайлов // Горизонты и риски развития образования в условиях системных изменений и цифровизации : сборник научных трудов XII Междунар. научно-практической конференции «Шамовские педагогические чтения научно шк. Управления образовательными системами». – Москва : МАНПО, 2020. - С. 46-51.
4. Степанова, Н.А. Развитие социально-информационной компетентности педагогов в аспекте преемственности дошкольного и начального общего образования / Н.А. Степанова, Л.Н. Санникова, Н.И. Левшина, С.Н. Юревич // Перспективы науки и образования. - 2019. - № 5 (41). - С. 468-481. – URL : <https://pnojurnal.wordpress.com/2019/11/15/stepanova-sannikova-yurevich-levshina/> (дата обращения: 09.03.2022).
5. Юзеева, Т.Ю. Формирование коммуникативной культуры будущих специалистов физического воспитания в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01/ Юзеева Татьяна Юрьевна. – Челябинск, 2004. – 162 с.

**СЕКЦИЯ 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗНОГО ТИПА И ВИДА**

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К КОМБИНИРОВАННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Алексеева Светлана Валентиновна*  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия),  
ФГБОУ ВО ГУАП  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
Svetlana.alekseevaaa@ya.ru

*Аннотация.* В статье описан опыт использования комбинированной формы учебного процесса по дисциплине (модулю) «Физическая культура».

*Ключевые слова:* физическая культура в ВУЗе, индивидуальный подход в преподавании Физической культуры, информационные технологии в Физической культуре.

Влияние цифровых технологий в современном мире очень велико. На сегодняшний момент образовательный процесс в ВУЗе претерпевает ряд изменений. Форма очной организации образовательного процесса дополняется различными видами и способами организации с использованием цифровых технологий, лично-ориентированного подхода, адаптации образовательного процесса под нужды конкретного студента. Умение преподавателя правильно организовать студентов, раскрыть их творческий потенциал «ввиду необходимости конструирования современного образовательного процесса в рамках цифровой образовательной среды» и нацелить их на самосовершенствование и самореализацию не только в избранной профессии, но и в физическом, духовном плане – вот основная задача, которая актуальна для современного образования. «Реализация этой функции с учётом открытости и интерактивности связана с использованием новых средств обучения - цифровых инструментов, направленных на обогащение содержания образования нелинейными информационными структурами, мультимедийностью и обеспечивающих организацию сетевой образовательной коммуникации» [1, с.10; 2].

Цифровая трансформация образовательного процесса – приоритетная стратегия развития в области образования [3].

Это позволит сделать обучение адаптированным к образовательным запросам и потребностям с одной стороны постоянно меняющегося мира, с другой - конкретного обучающегося в целях более полного и гармоничного развития его личности и дальнейшей профессиональной востребованности.

Физическая культура как предмет, тоже претерпевает трансформацию. Ищутся новые формы проведения образовательного процесса, позволяющие учитывать не только новые стратегии в области образования, но и новые подходы к развитию физической культуры личности конкретного студента. Уровень физической подготовленности, функциональных возможностей, показателей здоровья в неспортивных направлениях сильно различается. Это видно на примере даже одного отделения, где основная группа может быть представлена как студентами, имеющими значительные достижения в избранном виде спорта, так и студентами, имеющими низкий уровень физической подготовленности.

Студенческая молодежь, имеющая ограничения по состоянию здоровья, помимо различий, приведенных выше, характеризуется и разной степенью двигательных ограничений и противопоказаний. Это приводит к отказу в унификации процесса физического воспитания и ставит перед необходимостью поиска новых форм работы по

поддержанию состояния здоровья, развитию физических способностей и функциональных возможностей.

А для этого, необходимо вооружить студента тем набором теоретических знаний, который позволит в дальнейшем самостоятельно разрабатывать индивидуальную стратегию тренировочных циклов, с учетом его физической и функциональной подготовленности, показателей здоровья, материальной базы и т.д.

**Цель исследования:** выявить готовность студентов ГУАП к переходу на комбинированную форму учебного процесса по дисциплине (модулю) «Физическая культура». Проанализировать опыт архитектуры учебного процесса с использованием комбинированной формы, где основные знания по теории и методике физической культуры студенты получали в очном формате, а практическая часть проводилась в дистанционном и была ориентирована на потребности конкретного студента в развитии физических способностей, коррекции состояния здоровья средствами физической культуры.

**Методика и организация исследования.** Эксперимент по комбинированной форме преподавания дисциплины (модуля) по физической культуре был организован на базе ГУАП со студентами первого курса с использованием мультимедийных средств и видеозанятий. Опрос проходил в виде анкетирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Кафедрой Физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета авиакосмического приборостроения, в ходе анализа современных тенденций в образовательном процессе по физической культуре, было принято решение в первом семестре занятия проводить очно (17 ч – лекционных, 17 ч – практических занятий), во втором семестре образовательный процесс перенести в дистанционный режим с использованием различных цифровых технологий (образовательной платформы, видеоматериала, Telegram-канала и т.д.). Таким образом, в стенах ВУЗа студенты получали основные знания по содержанию и функциям физической культуры в структуре профессионального образования, особенностям методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях ВУЗа, направлению деятельности кафедры Физической культуры и спорта, средствам и методам формирования физической культуры личности студента, принципам физического воспитания, основам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и роли физической культуры в здоровьесберегающих технологиях [4].

Практическая часть, проходившая с использованием цифровых технологий, позволила варьировать процесс физического воспитания конкретного студента в зависимости от целей, функциональных возможностей, физической подготовленности, материальной базы и т.д. Студенты могли самостоятельно выбирать формы совершенствования физической и функциональной подготовки, ориентируясь на рекомендации преподавателей (использование видеозанятий с преподавателями кафедры, занятия спортом в спортивных клубах и объединениях по спортивной специализации, в фитнес-клубах, дома, на площадках на открытом воздухе и т.д.) [5]. Базовые комплексы содержали упражнения на развитие тех или иных физических способностей и/или коррекцию состояния здоровья с учетом нозологии. Не ограничивалось и время проведения занятий. Контроль производился по средствам отчетов, выгруженных на образовательную платформу.

В середине второго семестра было проведено анкетирование, с целью выявления готовности студентов к комбинированной форме занятий по предмету (модулю) Физическая культура.

В анкетировании участвовал 81 студент первого курса Санкт-Петербургского Государственного Университета авиакосмического приборостроения.

Выявлялись положительные и отрицательные стороны данного варианта работы.

При определении наиболее приемлемой формы практических занятий физической культурой большинство студентов (67 %) выбрало дистанционную форму. Обоснованием послужило то, что в большинстве случаев студенты, помимо комплексов, предложенных преподавателями, занимались самостоятельно в фитнес-клубах, на открытых площадках и



дома, используя знания, полученные в первом семестре. Они могли задать вопросы по плану занятий преподавателю лично (по телефону, используя электронную почту, образовательную платформу или через мессенджер). Таким образом доля включенности студента в образовательный процесс была гораздо выше, т.к. обучающийся самостоятельно принимал решение по формированию собственного тренировочного цикла, самоконтроля состояния здоровья и показателей физической подготовленности. Преподаватель выступал в роли архитектора, корректирующего образовательный процесс, исходя из потребностей конкретного студента. Минусом данной системы явилось то, что не все студенты осознанно подошли к предложенной образовательной системе. Некоторыми студентами формально задания выполнялись, но фактической включенности в образовательный процесс не произошло.

33% студентов высказалось в пользу полностью очной системы образования по Физической культуре, т.к. в практической части занятий им не хватало знаний по предмету и социальной значимости проводимого занятия. К сожалению, при дистанционном формате выпадает важная часть воспитательной работы – это формирование работы в коллективе. Только в очном формате можно грамотно поставить командную работу, используя подвижные игры, работу в группах, эстафеты и т.д. Студенты отметили, что этого им не доставало.

53% студентов отметили, что их физическая активность была выше в период дистанционного обучения, 47% - в период очных занятий. Основное, что было отмечено как способ повышения двигательной активности – это перемещения по городу. Многие студенты значительное время тратят на дорогу из дома в ВУЗ и перемещения с одной учебной площадки на другую. Учебные корпуса находятся на значительном расстоянии друг от друга (Большая Морская, 67 и ул. Гастелло, 15). Эти передвижения вполне перекрывали минимум двигательной активности, необходимый для поддержания нормального функционального и физического состояния, по их мнению. Те же студенты, которые отметили, что их физическая активность была выше в период дистанционного образования, ссылались на дополнительные занятия физической культурой (бассейн, фитнес-зал, тренировки по избранному виду спорта, прогулки с друзьями и т.д.).

Мы уточнили насколько комфортно было их эмоциональное состояние. 81% студентов отметил, что состояние эмоционального комфорта они испытывали в период дистанционного образования. Связано это с отсутствием привязки по времени и месту проведения занятий физической культурой. Отсутствием фиксированного начала и окончания тренировочного процесса, необходимостью тратить время на дорогу и т.д. Лишь 19 % отметили, что очная форма практической части образовательного процесса им более комфортна. Здесь мы хотели бы отметить, что опрос проводился среди студентов первого курса, для которых поступление и обучение в ВУЗе само по себе является стрессовой ситуацией, поэтому дома им комфортнее, т.к. процесс адаптации у многих еще не завершился.

Хотелось бы отметить и то, что переход на комбинированную форму работы для преподавателей был проблемным и потребовал активной трансформации преподавательской деятельности. Пришлось осваивать новые способы и формы организации образовательного процесса. Поскольку данной системе присуща определенная креативность мышления и навыки творческого созидания, по сути, они столкнулись с проблемой изменения ментальных моделей профессиональной деятельности [1].

Проблема цифровизации образовательного процесса показала, что студенты готовы к переходу на цифровое образование. Мы проводили свое исследование среди студентов, но подобное исследование было проведено д.п.н., академиком РАО, директором института педагогики РГПУ им. А.И. Герцена Тряпицыной А.П. среди преподавателей ВУЗов и показало низкую готовность профессорско-преподавательского состава к трансформации системы образования [1].

**Выводы:** было выявлено, что организация комбинированной формы занятий по физической культуре была воспринята большинством студентов положительно, поскольку позволила осуществить лично-ориентированный подход в практической части физического воспитания за счет дистанционной работы, оставив теоретико-методическую часть без изменений, т.е. в очном формате.

Таким образом, можно сделать вывод, что переход от традиционной формы ведения образовательного процесса по предмету (модулю) «Физическая культура» к цифровизации еще в начале пути. Многие системы только апробируются. Нет готовых решений и конечных ориентиров. В быстроменяющейся структуре мирового порядка необходимо выстраивать симбиоз традиционного образовательного процесса с современными тенденциями цифровизации. Это требует партнёрских, творческих решений как со стороны профессорско-преподавательского состава, так и со стороны студенческой молодежи. Высокая степень адаптации и стремление к чему-то новому больше присущи молодому поколению, но знания и опыт преподавателей позволяют обогатить и гармонизировать образовательный процесс. Важно вооружить преподавателей новыми знаниями по трансформации системы образования и подготовить их к работе в новой образовательной среде.

#### Список использованных источников

1. Тряпицына, А.П. Изменения педагогической деятельности преподавателя вуза в условиях цифровизации образования / И.С. Батракова, Е.Н. Глубокова, С.А. Писарева, А.П. Тряпицына // Высшее образование в России. – 2021. – Том 30. – № 8-9. – С. 9-19.
2. Пономарев, Г.Н. Приоритетные научные исследования в сфере образования в современных условиях / Г.Н. Пономарев // Физическая культура и здоровье молодежи : XVIII Всероссийская научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 18 февраля 2022 года / Санкт-Петербургский государственный университет профсоюзов. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 25-27.
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 17.03.2022).
4. Алексеева, С.В. Физическая культура студента ГУАП : учебно-методическое пособие / С.В. Алексеева, Л.Б. Ефимова-Комарова. – Санкт-петербург : ГУАП, 2022. – С. 151.
5. Костов, Ф.Ф. Физическая активность и психолого-педагогическая нагрузка студентов в условиях дистанционного обучения / Ф.Ф. Костов, Н.Л. Волкова, П.В. Родичкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №9. – С. 70-71.

## ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ РЕКРЕАТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВУЗЕ

**Архипова Юлия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный  
экономический университет  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ArkhipovaJL@yandex.ru

**Онучин Леонид Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный  
институт кино и телевидения  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
onuchin.l@yandex.ru

**Сизова Татьяна Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Петербургский государственный университет  
путей сообщения Императора Александра I  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tanya-travel8@yandex.ru

***Аннотация:** авторы рассматривают опыт различных форм проведения спортивно-массовых мероприятий рекреационно-развлекательной направленности, которые являются уникальным средством популяризации занятий физической культурой среди студенческой молодежи и формирования различных компетенций.*

***Ключевые слова:** инновационные, традиционные и нетрадиционные формы спортивно-массовых мероприятий, спортивный праздник, фестиваль, спортивное шоу, квест, флешмоб.*

Спортивно-массовые мероприятия представляют собой педагогическую технологию, которая способствует решению педагогических задач по определению у их участников интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями, определению уровня технической подготовки в данном виде спорта или фитнеса, являться формой итогового контроля по усвоению теоретического и практического материала за определенный период времени и по определению уровня сформированности компетенций в процессе занятий физической культурой [1, 3, 4].

Использование спортивно-массовых зрелищных мероприятий рекреационно-развлекательной направленности в процессе образовательно-воспитательного процесса способствует решению педагогических задач социально-психологического, интеллектуального, телесно-двигательного воспитания, которые направлены на формирование мировоззрения и ценностных ориентиров, возникновения интереса и мотивации к занятиям физкультурной деятельностью.

Одной из уникальных сторон спортивно-массовых мероприятий рекреационно-развлекательной направленности, является возможность целенаправленного воздействия на личность. Представляя собой процесс осуществления специфической деятельности, сущность которой заключается в использовании особых методов и средств при разработке содержания и его практическом воплощении, спортивно-массовые зрелищные мероприятия рекреационно-развлекательной направленности способствуют формированию духовных потребностей человека, и удовлетворяет уже сформированные духовные потребности людей, выводя их на более высокий уровень. Это способствует возникновению у человека осознанного и мотивированного подхода к занятиям физкультурной деятельностью и

возникновению потребности в занятиях новыми видами спорта или фитнеса. Кроме этого, они выполняют функции рекреативной направленности, выражающейся в реализации функции «рационального использования свободного времени» и «творческого самовыражения личности» [1, 2, 5].

Спортивно-массовые зрелищные мероприятия рекреационно-развлекательной направленности являются уникальным средством популяризации занятий физической культурой среди его участников и зрителей, благодаря возможности возникновения «функционального престижного эффекта» и «эффекта возникновения познавательного интереса». Так, использование информационного потенциала, заключающееся в получении специфической информации, содержание которой прямо или косвенно поддерживает цели и ценности социальной группы, в нашем случае студенческого коллектива, обуславливает возникновение «функционального престижного эффекта», а включение в содержание мероприятия информации в виде демонстрации эксклюзивных выступлений, новых музыкальных тенденций, эффектных элементов, способствует возникновению «эффекта возникновения познавательного интереса».

Наиболее распространенными *традиционными* формами спортивно-массовых зрелищных мероприятий рекреационно-развлекательной направленности, которые используются в спортивно-массовой работе в вузах, являются такие, как *спортивный праздник, спортивный фестиваль (по видам спорта, фитнес-фестиваль), спортивное шоу и показательные спортивные выступления*.

Каждой форме спортивно-массовых зрелищных мероприятий присущи свои специфические черты, которые отличают их друг от друга.

Специфика заключается в разнице содержательного наполнения мероприятия, целевой направленности, акцентов на особенностях процесса подготовки и организации.

*Спортивный праздник* представляет собой форму спортивно-массовых мероприятий рекреационно-развлекательной направленности, представляющую собой театрализованное представление, имеющее четкую сюжетную линию, которая объединяет все элементы представления в единое целое с кульминацией и развязкой в конце представления. Сюжетное содержание составляют различные показательные выступления с элементами драматургии. Создание фона праздничной атмосферы, происходит за счет взаимодействия внешних (динамичность, эмоциональность, разнообразие и новизна сюжета и постановки, уровень художественного, музыкального оформления и драматургии) и внутренних (тема, идея, содержание сценария, образное решение и подбор выразительных средств) сторон спортивного праздника.

*Спортивный фестиваль* представляет собой форму спортивно-массовых зрелищных мероприятий, в программу которого включаются элементы театрализации, придающей мероприятию красочности, и спортивные состязания, придающие мероприятию зрелищность.

Программа фестиваля адаптируется соответственно возрасту, полу, виду спорта и уровню физической подготовки участников состязаний.

При разработке содержания программы спортивного фестиваля должно учитывать особенности места проведения мероприятия, особенности зрительской аудитории.

Основу программы спортивного фестиваля составляют обязательные, произвольные и импровизационные выступления команд-участниц, подготавливаемые в соответствии с разработанными правилами и критериями судейства, требованиями к уровню техники и сложности, ограничениям по времени выступлений, количества участников.

*Спортивные шоу* представляют собой специфическую форму организации спортивно-массовых зрелищных мероприятий. Основная функция, выполняемая спортивными шоу – функция развлечения.

Программа спортивного шоу преимущественно состоит из показательных выступлений основу которых составляют показательные выступления творческих, спортивных коллективов и индивидуальных исполнителей.

Организация спортивного шоу в высшем учебном заведении, в первую очередь, организуется с целью информационного воздействия на его зрителей и призвано формировать культуру здорового образа жизни и решать задачи физической рекреации.

*Показательные выступления* представляют собой обязательный элемент спортивно-массового зрелищного мероприятия, которые могут использоваться как воплощение сюжетной линии в спортивном празднике, придают зрелищности спортивным фестивалям, составляют основу спортивного шоу.

Как правило, участниками показательных выступлений являются профессиональные спортсмены и спортсмены-любители высокой спортивной квалификации, демонстрирующие спортивное мастерство.

Среди показательных спортивных номеров наиболее характерными являются выступления представителей различных видов гимнастики – художественная гимнастика, акробатика, эстетическая гимнастика. Так, соревновательные комбинации лучших гимнасток нередко сравнивают с хореографическими миниатюрами – произведениями искусства.

В зависимости от вида спортивно-массового зрелищного мероприятия, режиссерского замысла, особенностей аудитории зрителей и участников, материально-технических возможностей организаторов, показательные выступления могут быть разработаны и подготовлены в рамках мероприятия силами его активных участников, например, силами студентов вуза.

Показательные выступления, участниками которых являются непрофессиональные спортсмены, требуют специальной организации, включающей в себя разработку содержания программы выступления, с учетом идеи и задач мероприятия и уровня двигательной активности участников.

*Инновационные формы спортивно-массовых мероприятий.* В последнее время, помимо традиционных форм организации спортивно-массовых мероприятий, всё более популярными, становятся инновационные формы зрелищных мероприятия, креативного характера.

*«Квест» физической направленности*, как правило, проводится в форме «Игры по станциям».

Своей целью игра ставит:

- систематизацию и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у студентов мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности студента;
- формирование умения работать в группе.

Квест должен иметь название, согласующееся с тематикой, правила, условия проведения и выявления победителя. Так, например, команде, участвующей в квесте, необходимо соответствии с полученной на руки маршрутной картой пройти так называемые «Станции здоровья», на которых требуется грамотно, точно и правильно выполнить задания (упражнения). Выполнение заданий оценивается, баллы заносятся в «маршрутный лист». Побеждает команда, набравшая по итогам игры наибольшее количество баллов.

*Физкультурный «Флэш-моб»* – заранее спланированная акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее спланированные действия (иногда в соответствии со сценарием), а затем расходится. В переводе с английского флэшмоб означает «мгновенная толпа», flash – миг, mob – толпа. Первый флэшмоб прошел в Нью-Йорке в 2003 году, это потенциально была рекламная акция товара. Позже стали проводиться флэшмобы различной направленности.

Через некоторое время после появления понятия «флэшмоб» стали возникать формы его проведения и сценарии, не соответствующие изначальным правилам акции. Флэшмобом

стали называть любую акцию, в которой участвует известное количество человек. Общие черты подобных акций – неожиданность для зрителей и стремление сделать что-то вместе.

В настоящее время весьма популярны танцевальные флешмобы. Такой формат способен объединить любое количество разных людей, сплотить их, сделать любое мероприятие зрелищным. Проведение танцевальных вариантов флешмоба в студенческой среде позволяет организаторам ставить и решать следующие задачи:

- объединить в акции как можно большее количество участников;
- организовать яркий финал мероприятия;
- объединить участников общей идеей (здоровый образ жизни, любовь к своему вузу),
- способствовать закреплению усвоения материала учебных дисциплин, формированию общекультурных компетенций.

Флешмоб с успехом может использоваться как часть, элемент спортивного праздника/фестиваля. Например, его можно провести во время подведения итогов соревновательной программы (подсчет результатов) или по окончании награждения (например, танцевальный флешмоб для участников мероприятия).

*Спортивно-образовательный форум.* Как правило, мероприятия такого плана носят патриотический характер. Основной целью форума является создание уникальной коммуникативной площадки, призванной объединить усилия и ресурсы участников системы патриотического воспитания на гражданское, нравственное и патриотическое воспитание учащейся молодежи. Среди студентов наиболее популярны спортивно-образовательные форумы игрового, динамического содержания.

Адаптированные для студенческого контингента правила соревнований позволяют участникам посоревноваться в гимнастическом виде на любительском уровне, выразить себя через двигательную деятельность.

Как показывает практика, в дистанционном формате также возможно проведение вышеуказанных мероприятий. Фитнес-фестиваль может включать в себя несколько форм: показательные выступления, конкурсную программу с судейством по различным номинациям, флэш-моб. Так, например, фитнес-фестиваль «Uni stile aerobics», ставший традиционным в СПбГЭУ, в период пандемии проводился как в заочном формате (2020 г.), так и в дистанционном онлайн формате (2021 г.). Программа фестиваля подразумевала судейство конкурсных видеороликов (с привлечением специалистов в области фитнеса, гимнастики, танцевального спорта) по нескольким индивидуальным и командным фитнес-номинациям. Показательные выступления (видеоролики) мастеров спорта по гимнастическим и танцевальным видам спорта, а также завершающий танцевальный флешмоб, в котором могли участвовать все участники и зрители – эмоционально окрасили фестиваль и позволили каждому почувствовать себя частью большого события.

**Заключение.** Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий рекреативной направленности традиционного и инновационного типа позволяет сплотить студенческие коллективы, внести положительные эмоции в учебный процесс, а также позволяет подвести итоги обучения по программе дисциплины «Физическая культура и спорт», выявить уровень сформированности общекультурных компетенций студентов.

#### Список использованных источников

1. Архипова, Ю.А., Федорова А.В., Устинов И.Е. Использование современных оздоровительных методик в занятиях физической культурой со студентами вуза : учебное пособие / Ю.А. Архипова, А.В. Федорова, И.Е. Устинов. – Санкт-Петербург : СПбГЭУ, 2017. - 59 с.
2. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гуревич Андрей Вячеславович. – Санкт-Петербург, 2007. – 37 с.

3. Кудашова, Л.Т. Формирование зрелищности спортивного праздника: теория и практика : учебное пособие / Л.Т. Кудашова, В.И. Григорьев, В.Ф. Кудашова. – Санкт-Петербург : СПбГЭУ, 2018. - 80 с.
4. Малиновская, Н.В. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Проведение спортивных мероприятий в вузе / Н.В. Малиновская // Практикум для всех образовательных программ уровня подготовки бакалавриата, специалитета. - Санкт-Петербург : СПбГЭУ, 2019.
5. Филиппова, С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия / С.О. Филиппова / Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 04–06 сентября 2008 года. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 25-32.

## ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Бледнова Валентина Николаевна**  
кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
blednovavn@mail.ru

**Шепелева Мария Игоревна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
marykomorova@gmail.com

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, целью которой стал поиск результативных путей реализации дистанционных технологий в ходе овладения студентами ВУЗа компетенций по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт». В ходе исследования были научно обоснованы преимущества структурно-функциональных компонентов модели реализации образовательных программ дисциплин цикла «Физическая культура и спорт».

**Ключевые слова:** образование, физическая культура, студенты, дистанционные технологии, электронное обучение, ВУЗ.

**Введение.** В научных работах ученых, представляющих знаниевый потенциал различных областей науки, единодушно отмечается роль и значимость изменений, осуществляемых в рамках образовательной политики, обусловленных сменой перспективных задач развития российского общества и экономики. Необходимость достижения высоких значений в показателях качества российского образования требуют учета особенностей сложившихся обстоятельств и условий реализации требований Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС), в соответствии с которыми осуществляет увеличение объема информации и образовательных компонентов по учебным дисциплинам [2]. В качестве одного из эффективного инструментария, действенного в ситуации в контексте личностного, социального и профессионального роста студенческой молодежи, выступают дистанционные образовательные технологии [3, с. 99]. Свои коррективы в ранее применяемую тактику использования дистанционных технологий среди студентов высших учебных заведений (далее - ВУЗ) заочной и очно-заочной форм обучения, и имеющих ограниченные возможности здоровья (далее - ОВЗ), внесла коронавирусная инфекция (COVID 19), ставшая причиной для перевода дистанционного обучения в основную форму взаимодействий субъектов образовательной деятельности [1].

**Цель исследования** заключается в поиске результативных путей реализации дистанционных технологий в ходе овладения студентами ВУЗа компетенций по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Теоретическое обоснование проблемы исследования.** В рамках темы и цели настоящего исследования достижение поставленной цели может быть осуществлено благодаря разработке и внедрению с последующей корректировкой примерной модели реализации образовательных программ вышеназванной дисциплины в совокупности с применением инструментария информационных (электронных) образовательных технологий. Основными формами реализации знаниевого компонента учебных дисциплин в рамках курса по физической культуре и спорту являются теоретические, практические, самостоятельные занятия, дополненные контрольными и элективными формами.

В рамках *теоретических форм* предоставления образовательного массива информации студентам, предусмотрено освоение системы научно-практических и



специальных знаний, благодаря чему достигается формирование у них осознанного представления о характере природных и социальных процессов в рамках функциональных функций физической культуры, ее адаптационных и творческих возможностей для личностного и профессионального развития.

В ходе организации *практических занятий*, которые предваряются мониторинговыми исследованиями, направленными на установление текущего состояния здоровья студента, его физического развития и уровня физической подготовленности, достигаются заданные значения параметров, свидетельствующих о сохранении оптимального уровня физической и функциональной подготовленности. При организации планирования практических занятий учитываются не только потенциальные, в большей степени, генетически обусловленные возможности каждого студента, но и действенность применяемых общеподготовительных и специально-подготовительных средств физической культуры и спорта в соответствии с образовательными задачами дисциплин.

При реализации *самостоятельных форм* организации занятий преследуется цель совершенствования физических качеств и двигательных навыков студентов [4, с. 341], подлежащих контролю со стороны преподавателя. В рамках настоящего исследования, исходя из сложившихся условий в пределах имеющегося в ВУЗе научного, учебно-методического и материально-технического потенциала, была предложена авторская модель реализации образовательных программ дисциплин цикла «Физическая культура и спорт» (далее - Модель) в которой стало возможным достижение высокой эффективности использования инструментария дистанционных технологий (рисунок 1).

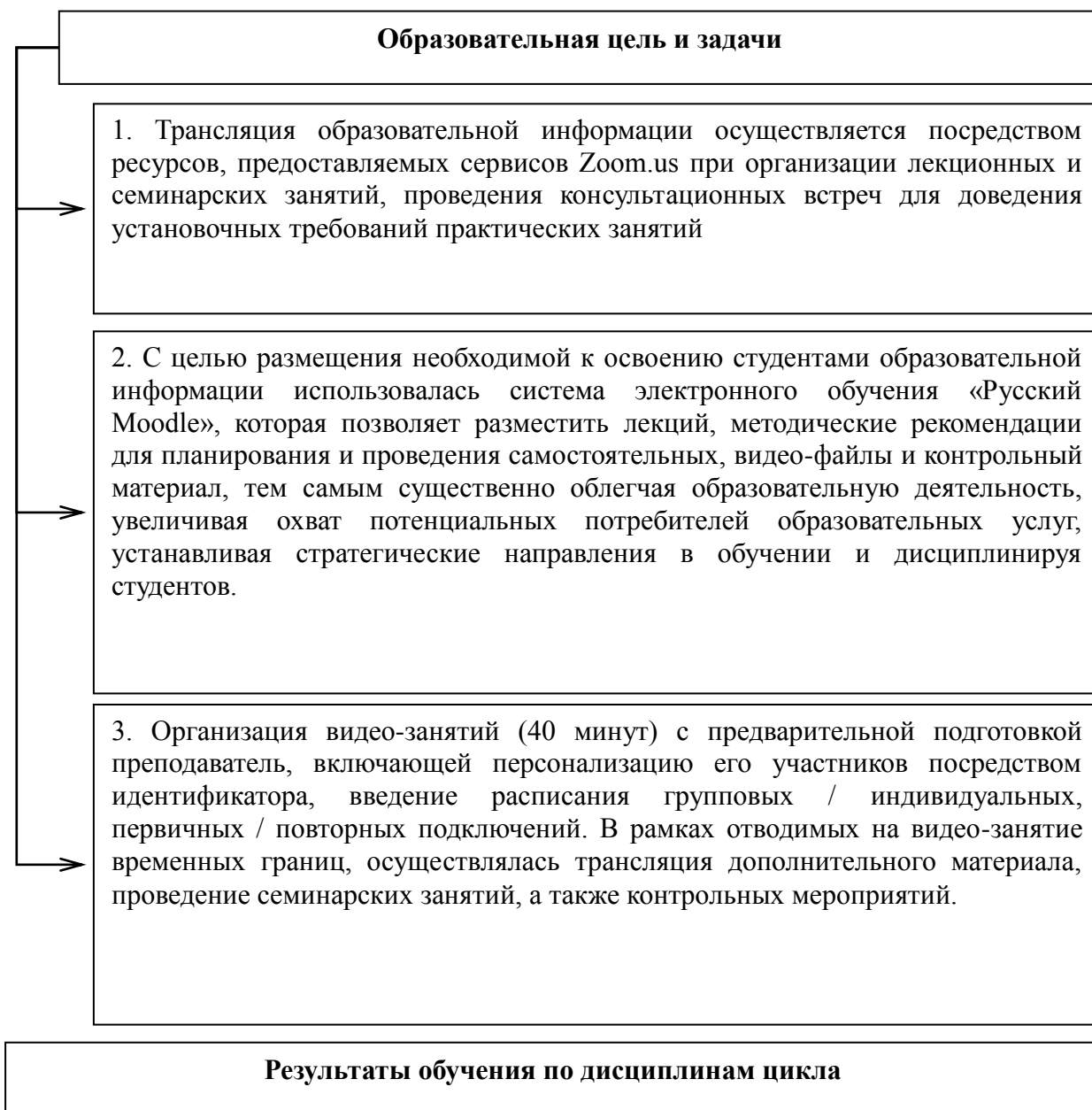


Рисунок 1 - Модель реализации образовательных программ дисциплин цикла «Физическая культура и спорт»

**Результаты исследования.** Организация проверки эффективности предложенной нами Модели была осуществлена в рамках педагогического эксперимента (сентябрь 2021 г. – январь 2022 г.) среди студентов 2 курса очной формы обучения в количестве 34 человек (контрольная группа – КГ, n=17; экспериментальная группа – ЭГ, n=17). На период проведения педагогического эксперимента в ЭГ студентов было предусмотрено введение авторской Модели, которая предусматривала повышение интенсивности самостоятельной работы студентов. Педагогический эксперимент включал в себя два этапа – констатирующий (КЭ) и формирующий (ФЭ), а оценка результативности осуществлялась на основании фиксируемых значений в выполняемых студентами контрольных тестах (таблица 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей общей физической подготовленности студентов в ходе педагогического эксперимента

Участники	Показатели тесового контроля											
	Пресс, 30"			Отжимания			Гибкость			Прыжки через скакалку		
	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р
Девушки ЭГ	20,1	22,4	+2,3	8,7	9,1	+0,4	+8,3	+10,4	+2,1	60,2	66,5	+6,3
Девушки КГ	24,4	24,2	-0,2	11,8	11,6	-0,2	+14,6	+14,6	0	71,4	70,1	-1,3
	Пресс 60"			Отжимания			Гибкость			Прыжки с места		
	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р	КЭ	ФЭ	Р
Юноши ЭГ	32,3	34,7	+2,4	25,6	30,2	+4,6	+3,2	+3,4	+0,2	197,8	199,6	+1,8
Юноши КГ	37,4	37,5	+0,1	40,1	40,3	+0,2	+5,9	+5,1	-0,8	230,9	229,3	-1,6

Условное обозначение: Р - результат

**Выводы.** Опираясь на данные, представленные в таблице, в которую были занесены результаты констатирующего и формирующего этапов педагогического эксперимента, их анализ и интерпретация, количественные показатели которой также указаны в таблице, можно заключить о наличии существенных преимуществ в значениях тестах у студентов ЭГ (девушки, юноши). Все участники ЭГ в ходе контрольных тестирований, реализованных в рамках мониторинговых мероприятий, продемонстрировали прирост в значениях показателей: девушки по всем тестам - +4,85, юноши - +2,25. Следует акцентировать внимание на том, что у девушек КГ не были выявлены изменений, преимущественно демонстрируя отрицательные значения. Прирост в значениях показателей у юношей КГ составил +0,08, что следует считать как незначительный.

Основываясь на полученных данных и вычисленных посредством методов математической статистики результатов, был сформулирован вывод о достаточно высокой эффективности разработанной и внедренной в образовательный процесс ВУЗа модели реализации образовательных программ дисциплин цикла «Физическая культура и спорт», что позволяет рекомендовать ее для дальнейшего применения. Результаты исследования не претендуют на полную завершенность, однако могут быть использованы для последующих исследовательской деятельности с целью изучения действенности Модели на уровень освоения теоретических знаний и двигательных навыков студентов ВУЗа.

#### Список использованных источников

1. О деятельности подведомственных Министерству науки и высшего образования РФ организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории РФ: приказ Минобрнауки РФ от 8 мая 2020 г. № 648. – URL : [https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id\\_4=1215/](https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1215/) (дата обращения: 06.04.2022).
2. Об утверждении «Методики применения дистанционных образовательных технологий (дистанционного обучения) в образовательных учреждениях высшего, среднего и дополнительного профессионального образования РФ: приказ Министерства образования РФ № 4452 от 18.12.2002. – URL : <https://base.garant.ru/185375/> (дата обращения: 08.04.2022).
3. Толстоухова, И.В. Дистанционное обучение как современная педагогическая технология / И.В. Толстоухова // Человек и образование. – 2016. – № 2 (47). – С. 98–100.
4. Усачев, Н.А. Инновационная система физического воспитания студентов Тольяттинской академии управления / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин, В.А. Сапоженков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 339–342.

## СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОНКИ

**Болотин Александр Эдуардович**

доктор педагогических наук, профессор  
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский Политехнический  
университет Петра Великого»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
a\_bolotin@inbox.ru

**Габов Михаил Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fkgmv@yandex.ru

**Сагиев Талгат Абаевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО «ОмГТУ»  
(г. Омск, Россия)

**Жукова Татьяна Викторовна**

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tatiana-6184@yandex.ru

**Аннотация:** в публикации рассмотрена необходимость совершенствования методики специальной силовой выносливости в бесснежный период тренировки юных биатлонистов для успешного преодоления подъемов.

**Ключевые слова:** соревновательная гонка; силовая выносливость; юные биатлонисты; тренировочный процесс.

Тренировочный процесс юных биатлонистов является сложной и многоступенчатой системой подготовки. Научное исследование специфики проявления силовых способностей у юных биатлонистов в условиях соревновательной гонки является актуальным, так как статодинамическая работа мышц ног субмаксимальной интенсивности в условиях сопротивления (в подъем) обуславливает конкурентное преимущество в скоростно-силовом потенциале, необходимое спортсмену для победы [3].

Гоночная деятельность биатлонистов в зависимости от дисциплины предполагает повторное прохождение нескольких кругов дистанции по сильнопересеченному рельефу трассы. Биатлонисты состязаются на лыжных трассах, где спуски и равнинные участки сменяют друг друга, а для их наиболее эффективного преодоления спортсмены применяют различные способы лыжных ходов. Можно сказать, что гоночная двигательная деятельность биатлонистов содержит множество биомеханических движений различных по характеру видов мышечной работы. Для повышения эффективности силовой подготовки, требуется конкретизировать специфику этих двигательных действий [1].

С целью уточнения характеристик основных силовых качеств юных биатлонистов, проведены хронометраж, пульсометрия (ЧСС) и экспертная оценка двигательных действий биатлонистов 13-14 лет, относящихся к учебно-тренировочным группам второго года обучения в спринтерской гонке на дистанции 4 километра. В ходе исследований определены продолжительность и характер мышечной работы, режимы ее энергообеспечения на участках трассы, оценено влияние специальной силовой подготовленности на результат гонки. Испытуемые имели одинаковый уровень технической подготовленности и владели всеми способами передвижений коньковыми ходами [4]. На основе проведенных тестирований испытуемых ранжировали на 2-е группы по 16 человек. Группа 1 - «сильных» спортсменов

отличалась «средним» и «выше среднего» уровнем развития силовой выносливости, группа 2 - «слабых» спортсменов имела уровень силовой выносливости «ниже среднего». Необходимо отметить, что представители обеих групп в тестовом беге на 1 км, оценивающим физическое качество «выносливость», имели одинаковый средний результат с минимальной погрешностью.

Соревновательный круг протяженностью 1330 метров содержал участки сложного рельефа трассы. После прохождения каждого из участков трассы при помощи кардиомонитора «Polar-H 10» с функцией bluetooth пульс испытуемого регистрировался на электронных носителях. Отдельно регистрировалось время, затраченное на преодоление каждого участка рельефа трассы, таблица 1.

Таблица 1 - Сравнительный анализ показателей биатлонистов 2-го года обучения в спринтерской гонке на участках рельефа дистанции 4 км

Участки рельефа	Группы	Равнина, 400 м	Спуск, 100 м	Подъем, 100 м	Спуск, 160 м	Подъем, 100 м	Равнина, 400 м	Подъем, 70 м	Время круга
1-й круг, с	гр. 1	75±3,2	12±0,4	37±3,1	18±0,3	38±2,2	79±3,5	28±1,7	287±8,2
	гр. 2	76±3,4	12±0,3	41±3,2	18±0,5	45±3,2	83±3,7	32±1,9	307±9,5
ЧСС		177±2,3	167±3,1	183±2,4	172±3,0	184±1,9	179±2,9	184±2,7	
2-й круг, с	гр. 1	81±2,8	12±0,6	38±3,3	19±0,6	40±3,9	82±3,3	29±1,9	301±7,6
	гр. 2	89±4,0	13±0,5	49±2,9	20±0,8	52±4,5	90±3,9	37±2,5	350±8,9
ЧСС		176±2,1	169±2,6	184±2,2	172±3,1	183±2,4	180±2,8	186±2,0	
3-й круг, с	гр. 1	83±3,0	12±0,7	40±3,6	19±0,7	41±3,7	82±3,3	29±2,2	306±6,1
	гр. 2	93±4,8	14±0,8	54±4,5	21±0,9	57±4,7	92±4,5	39±3,9	370±10,0
ЧСС		177±2,8	168±2,7	185±2,6	174±3,1	186±2,3	182±2,7	188±1,8	
Время стрельбы, с		115±5,7							
Время гонки без учета стрельбы, с	гр. 1	894±7,3							
	гр. 2	1027±9,5							
Результат, с	гр. 1	1009±13,0							
	гр. 2	1142±17,2							

*Примечание: достоверность различий при  $P < 0,05$ .*

Сравнительный анализ показал, что представители обеих групп начали гонку с высокой скоростью, но после преодоления первых 700 метров дистанции общее отставание 2-й группы только усиливалось с усложнением рельефа круга. У группы 1 на 2-м и 3-м кругах равномерно повышаются затраты времени на 1-2 секунды на каждом из подъемов и равнинных участках, но на последнем отрезке за 470 метров до финиша спад скорости не установлен. Представители группы 1 показали более высокую скорость на дистанции и стабильные показатели сохранения скорости на финишном сильнопересеченном участке трассы, чем представители группы 2.

Проведенные исследования показали, что у спортсменов обеих групп около 65,0% времени ушло на преодоление подъемов и 35,0% - на равнинные участки трассы. Подводя итоги исследования, необходимо отметить, что при равном уровне развития выносливости биатлонистов обеих групп, приоритет имеют спортсмены с более высоким уровнем именно силовой выносливости, так как основная борьба среди биатлонистов на дистанции идет, прежде всего, на подъемах. Данный факт говорит о необходимости повышения силовой выносливости юных биатлонистов 13-14 лет в тренировочном процессе в бесснежном периоде годового цикла, когда закладываются все функциональные резервы и наиболее активно развиваются силовые качества и силовая выносливость.

Вместе с тем установлено, что напряженная силовая работа спортсменов в подъем соответствовала анаэробной гликолитической зоне энергообеспечения мышечной деятельности (по классификации Фарфеля), пульс был равен 183-188 ударам в минуту.

Данная работа длительностью от 30 до 50 секунд характерна для силовой анаэробной выносливости в гликолитических условиях энергообеспечения деятельности в условиях повышенного сопротивления [2]. В случае, когда подъем сменялся спуском или выполнением стрельбы, значения пульса снижались до 167-174 ударов в минуту и «подключались» аэробные окислительные процессы энергообеспечения. На участках где после подъема следовала равнина, пульс к концу прохождения равнинного отрезка плавно снижался до значений, соответствующих смешанной анаэробно-аэробной зоне энергообеспечения 176-182 ударов в минуту. Таким образом, работу юных биатлонистов можно охарактеризовать как переменную, когда напряженная силовая анаэробная работа в подъем чередуется менее трудозатратной работой на спуске и огневом рубеже, либо работой на равнинной местности в условиях меньшего сопротивления преимущественно со смешанным анаэробно-аэробным энергообеспечением мышечной деятельности.

Дополнительно, для уточнения режимов мышечного сокращения, с помощью экспертов был проведен анализ биомеханики двигательных действий юных биатлонистов в условиях спринтерской гонки. По мнению экспертов, статодинамическая работа ног в активной фазе отталкивания характерна при преодолении подъемов скоростными способами: ООХ - одновременный одношажный (коньковый) ход; ОДХ - одновременный двухшажный (коньковый) ход и требует высокой силовой выносливости.

При прохождении равнинных участков, в условиях меньшего сопротивления, увеличиваются углы сгибания в трех крупных суставах ног, уменьшается амплитуда движений рук за счет сокращения рычагов, стойка лыжника становится более высокая. В отличие от мышечной работы на подъеме в отталкивании ногой более активно подключаются мышцы голени. В целом добавляется скоростной компонент мышечного сокращения, в работе звеньев тела. Фаза проката на опорной лыже более длительна, что дает больше времени для восстановления мышц ног после совершения отталкивания в момент подведения маховой ноги к опорной. Разница между результатами биатлонистов 1-й и 2-й группы на равнине не имеет больших различий и находится в зоне допустимой погрешности. На спуске мышцы ног выполняют статическую работу, удерживая равновесие, а мышцы верхних конечностей и туловища отдыхают.

Проведенный опрос испытуемых обеих групп, показал, что юные биатлонисты осведомлены об эффективности использования более скоростных ходов (ООХ и ОДХ) на равнинных участках, но накопленная усталость мышц ног, возникшая в ходе прохождения подъемов, не давала возможности их применения, так как энергозатраты уже ограничили способность мышц к скоростной работе.

Вывод. Полученные научные результаты указывают на необходимость совершенствования методики силовой подготовленности, в частности специальной силовой выносливости для успешного преодоления подъемов биатлонистами в бесснежный период тренировки. Полученные научные результаты позволяют говорить о том, что напряженная в условиях сопротивления (в подъем) статодинамическая работа мышц ног субмаксимальной интенсивности лимитирует скоростно-силовой потенциал необходимый для прохождения дистанции даже по равнине и напрямую влияет в целом на соревновательный результат в гонке.

#### Список использованных источников

1. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 2. - С. 35-37.
2. Габов, М.В. Особенности развития скоростной выносливости спортсменов гиревого спорта / Габов М.В., Гришаев Н.В., Зюкин А.А., Пронин Е.А. // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития :

сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. - 2021. - С. 185-188.

3. Зюкин, А.В. Структура факторов, определяющих необходимость сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости у юных биатлонистов / Зюкин А.В., Болотин А.Э., Васютина И.П., Дементьева С.А. // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. - 2020. – Т. 1. - С. 217-225.

4. Bakayev, V.V. Bolotin, A.E., (2017). Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp. 763-767.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Бондин Виктор Иванович**

доктор педагогических наук, профессор  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
(г. Ростов-на-Дону, Россия)

**Пономарева Ирина Александровна**

кандидат медицинских наук  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
(г. Ростов-на-Дону, Россия)  
ia\_ponomareva@mail.ru

**Глушкова Дарья Юрьевна**

магистрант  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
(г. Ростов-на-Дону, Россия)

**Аннотация:** в статье рассматриваются организационно-методические инновационные подходы к формированию мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой. Экспериментально доказана эффективность внедрения разработанных положений по формированию мотивации у студентов бакалавриата.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, инновационные подходы, мотивация, студенты.

В современных условиях здоровье выпускников вузов зависит от множества факторов, среди которых важное место отводится регулярным занятиям физической культурой. Однако большой процент студентов не посещают занятия по оздоровительной физической культуре из-за отсутствия положительной устойчивой мотивации. Объективное состояние здоровья студентов требует проведения дальнейших исследований по созданию механизмов, связанных с формированием отношения студентов к занятиям физической культурой. Студенческая молодежь в период своего становления социальной зрелости оказалась в сложных условиях периода модернизации высшего образования, вследствие чего порождаются отклонения от признанных в обществе базисных норм здорового стиля жизни.

Изучение научного и методического опыта по теме исследования позволило выявить противоречия между наличием широких возможностей для использования средств, методов и форм оздоровительной физической культуры, направленных на формирование мотивации студентов к занятиям, и недостаточной разработанностью организационно-методических инновационных подходов, обеспечивающих высокий интерес к регулярным занятиям по укреплению и сохранению здоровья.

Сущность представленного противоречия позволяет сделать заключение о том, что проблема формирования мотивации предполагает необходимость определения инновационных организационно-методических подходов к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой.

**Цель исследования:** определение и экспериментальное обоснование организационно-методических инновационных подходов к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой.

**Задачи:**

- осуществить сравнительный анализ существующих методов и подходов к проблеме формирования мотивации в оздоровительной физической культуре;
- выявить инновационные подходы к формированию мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.



Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет». В нём приняли участие 160 обучающихся первого курса Института истории и международных отношений ЮФУ (40 юношей и 40 девушек составили контрольную группу, аналогичное количество – экспериментальную).

**Результаты исследования.** В настоящее время организационно-методическим инновационным подходам к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой посвящены многочисленные исследования [1, с. 28–32; 3, с. 30–33]. Авторами анализируются пути решения данной проблемы, однако отмечается, что современное состояние оздоровительной физической культуры и спорта в студенческой среде не позволяет в должной степени обеспечивать высокий уровень мотивов к занятиям в спортивных секциях.

Т.Е. Сиверкина и соавторы [4, с. 219–221] в своей работе рассматривают мотивы, для которых предлагаются условия выбора вида спорта и методы оценки своего потенциала, а авторский подход как предмет научного исследования по формированию у студентов мотивов не указывается.

Представляют особый интерес результаты исследования А.Д. Лифанова [2, с. 396–399], где раскрываются различные факторы, в том числе и низкий уровень знаний у студентов, не позволяющие вызывать интерес к укреплению и сохранению своего здоровья.

Осуществляя комплексный анализ по внедрению новых образовательных стандартов в высшем образовании, И.Б. Страхова [5, с. 106–110] приходит к выводу, что одной из главных причин низкой мотивации является отсутствие необходимых организационно-методических условий образовательной деятельности по формированию специальных компетенций у студентов в процессе обучения в вузе.

В результате проведенных исследований были определены инновационные подходы к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой, которые включали в себя:

- ориентацию на проектные методы формирования мотивации в сфере образования по оздоровительной физической культуре;
- педагогический контроль уровня теоретической и практической подготовленности студентов на различных этапах физкультурно-оздоровительных занятий;
- сочетание обучения, исследовательской и проектной деятельности по формированию интереса и мотивов к оздоровительной физической культуре.

Инновационными организационно-методическими основами в процессе проведения занятий по оздоровительной физической культуре являются:

- вводная часть физкультурно-оздоровительных занятий должна состоять из взаимосвязанной физической и психологической подготовки студентов к предстоящей работе;
- перед началом основной части занятий в оздоровительной физической культуре необходимо оценивать состояние энергообеспечения мышечной деятельности занимающихся с помощью специальных физических упражнений для реализации индивидуального подхода;
- обязательное наличие новизны, варибельности и разнообразия выполняемых физических упражнений;
- информированность студентов об основных компонентах физической нагрузки (длительность, интенсивность, время отдыха, количество повторений), которые должны строго соблюдаться для достижения необходимых физиологических сдвигов в организме, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- чередование физических нагрузок должно осуществляться в определённой последовательности: после нагрузок анаэробно-гликолитической направленности необходимо выполнять физические нагрузки аэробной направленности, позволяющие снижать концентрацию лактата в организме.

Вышепредставленные организационно-методические инновационные подходы к формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой

были экспериментально апробированы в процессе физического воспитания в Южном федеральном университете. Полученные результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у студентов

Показатель	Первичное исследование				Повторное исследование			
	Юн КГ ЮФУ n=40	Юн ЭГ ЮФУ n=40	Дев КГ ЮФУ n=40	Дев ЭГ ЮФУ n=40	Юн КГ ЮФУ n=40	Юн ЭГ ЮФУ n=40	Дев КГ ЮФУ n=40	Дев ЭГ ЮФУ n=40
1. Ваше желание заниматься физкультурно-оздоровительным самосовершенствованием:								
всегда	0%	2,5%	0%	2,5%	7,5%	12,5%	2,5%	10%
часто	10%	12,5%	12,5%	10%	55%	65%	22,5%	40%
иногда	85%	82,5%	80%	77,5%	37,5%	22,5%	72,5%	50%
никогда	5%	2,5%	7,5%	10%	0%	0%	2,5%	0%
2. Может ли физкультурно-оздоровительное самосовершенствование укрепить Ваше здоровье:								
может	85%	85%	75%	77,5%	92,5%	97,5%	82,5%	92,5%
трудно сказать	12,5%	10%	20%	20%	7,5%	2,5%	15%	7,5%
не может	2,5%	5%	5%	2,5%	0%	0%	2,5%	0%
3. Основной интерес к физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию у Вас вызывает:								
спортивные достижения	5%	10%	2,5%	0%	2,5%	5%	2,5%	0%
телесное моделирование	45%	37,5%	60%	57,5%	35%	22,5%	47,5%	32,5%
повышение уровня развития физических качеств	27,5%	30%	7,5%	5%	20%	22,5%	5%	5%
повышение уровня функционального состояния и здоровья	22,5%	20%	27,5%	30%	42,5%	50%	42,5%	60%
возможность снижения стресса	0%	2,5%	2,5%	5%	0%	0%	2,5%	2,5%
дань моде	0%	0%	0%	2,5%	0%	0%	0%	0%

Как видно из представленной таблицы, у студентов экспериментальной группы, и у юношей, и у девушек, обучающихся по инновационной программе «Физическая культура и спорт», наблюдается достоверная тенденция к повышению мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.

**Заключение.** Формирование мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой является эффективным при принятии во внимание следующих организационно-методических инновационных подходов: ориентации на проектные методы, педагогического контроля уровня теоретической и практической подготовленности студентов на различных этапах физкультурно-оздоровительных занятий, сочетание обучения, исследовательской и проектной деятельности по формированию интереса и мотивов к оздоровительной физической культуре. Внедрение разработанных подходов и положений позволяет эффективно формировать мотивацию студентов к оздоровительной физической культуре, о чём свидетельствуют полученные экспериментальные данные.

## Список использованных источников

1. Бондин, В.И. Педагогические основы решения оздоровительных задач в сфере физического воспитания молодежи / В.И. Бондин, О.Н. Толстокора // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2019. – С. 28–32.
2. Лифанов, А.Д. Ситуации неопределенности в развитии мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Д. Лифанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 396–399.
3. Мануйленко, Э.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью / Э.В. Мануйленко, П.А. Сеннова // Физическая культура, спорт, наука и образование : сборник трудов Всероссийской научно - методической конференции. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2019. – С. 30-33.
4. Сиверкина, Т.Е. Некоторые закономерности формирования у студентов мотивации к занятиям физической культуры / Т.Е. Сиверкина, С.Г. Чернова, Д.А. Раевский // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей. – Москва : [б.и.], 2020. – С. 219–221.
5. Страхова, И.Б. Мотивация и удовлетворенность студентов занятиями физической культурой в условиях внедрения новых образовательных стандартов / И.Б. Страхова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XX Всероссийской научно - практической конференции. – Москва : [б.и.], 2018. – С. 106–110

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ У СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

**Васильков Валерий Геннадиевич**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*valeryvasilkov60@gmail.com*

**Камачева Екатерина Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*katykama@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, целью которого стало научное обоснование необходимости повышения роли физической культуры в учебном процессе у студентов творческих специальностей для поиска путей достижения заданных образовательных требований.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенты творческих специальностей, теоретические знания, мотивация.*

**Введение.** Анализ результатов осуществленных до настоящего времени исследований, в контексте темы настоящего, подтверждает актуальность проблемы повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям на систематической основе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. В большинстве случаев в исследованиях отражены данные, полученные на основании анализа вышеназванной проблемы, свидетельствующие о необходимости создания педагогических условий, позволяющих переосмыслить систему ценностей представителями подрастающего поколения [1, 3-5].

**Цель исследования** заключается в научном обосновании необходимости повышения роли физической культуры в учебном процессе у студентов творческих специальностей для поиска путей достижения заданных образовательных требований.

**Теоретическое осмысление проблемы исследования.** В рамках сложившихся социально-экономических условий развития общества, особую значимость приобретает интеграция инновационных образовательных технологий в традиционно сформированную и действующую на настоящий момент образовательную систему. При этом следует учитывать временные и материально-технические ограничения, которые способны негативно отразиться на введении технологически оправданных новшеств в систему обучения. В контексте отмеченного, акцент внимания следует перенести с аудиторных форм учебных занятий на самостоятельные формы, планируемые и организуемые самими студентами, естественно при условии педагогического сопровождения, осуществляемого на систематической основе. Формирование устойчивой системы мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной спортивной деятельностью, на наш взгляд, составляет основу для последующих действий, ориентированных на достижение основной образовательной задачи [2, с. 17]. Высокий уровень мотивации позволит самостоятельно использовать осваиваемые в рамках образовательного процесса знания, совершенствуя навыки и умения вне сетки расписания. Отсутствие умения самостоятельно планировать и непосредственно реализовывать свой двигательный потенциал существенно осложняет достижение необходимого от занятий педагогического эффекта, что отрицательно отражается на физическом развитии и уровне физической подготовленности студентов. Осмысленное отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом содействует формированию самопознания, что приводит к раскрытию физических и психических

резервов организма и приобретению необходимых для будущей профессиональной и социальной деятельности компетенций, указанных в Федеральных государственных образовательных стандартах (далее – ФГОС) высшего профессионального образования (далее - ВПО) третьего поколения [4, с. 14]. Осознанность позволяет создать необходимый плацдарм для самостоятельного и грамотного использования средств физического развития, повышая уровень подготовленности студентов к физическим и психологическим нагрузкам в будущем. В контексте обозначенного нами проблемного поля можно опираясь на результаты теоретического анализа результатов ранее осуществленных исследований, можно констатировать низкую эффективность до сих пор используемых средств физической культуры и спорта, причину чего мы видим недостаточности дифференциации и индивидуализации применяемых подходов, методов, средств, форм и методических приемов. Особую сложность вызывает процесс, ориентированный на формирование устойчивой мотивации у студентов нефизкультурных вузов. В подобных образовательных учреждениях в большинстве случаев физическая культура воспринимается всеми субъектами взаимодействий в качестве двигательного компонента, не рассматривая ее влияние на характер развития посредством нее познавательных и творческих способностей студентов [5, с. 148]. Несмотря на то, что специфика воздействий в рамках реализуемой образовательной деятельности дисциплин по физической культуре и спорту является определяющей (преимущественно двигательной), не стоит игнорировать возможность оказания комплексного (общекультурного, междисциплинарного) воздействия средствами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Организация и результаты исследования.** В ходе настоящего исследования была организована опытно-экспериментальная работа с целью установления текущего состояния изучаемой нами проблемы. В ходе педагогического эксперимента было осуществлено анкетирование, в котором приняли участие 135 студентов второго курса нескольких специальностей. В качестве особенности, выделенной нами в виде признака, следует отметить тот факт, что  $\frac{1}{2}$  специальностей анкетированных студентов не требовала наличия дополнительного художественного образования (n=68 чел), в то время как в состав второй половины вошли студенты творческих специальностей (n=67 чел). Посредством диагностического инструментария были определены значения ряда показателей, среди них: степени вовлеченности в спортивно-оздоровительную и функциональную деятельность, уровень личностной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, уровень освоения теоретическими знаниями в рамках учебной дисциплины. В ходе анкетирования применялась методика, предложенная В. Д. Сонькиным и М. М. Бузруких, которая позволяла производить оценку уровня мотивации принявших участие в педагогическом эксперименте студентов.

Результаты, полученные в ходе анкетирования, подвергнутые статистической обработки фиксированных данных, позволил интерпретировать и отобразить на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровень мотивации студентов к учебным занятиям по курсу дисциплин «Физическая культура и спорт» (%)

В ходе педагогического эксперимента также было осуществлено выявление освоенных студентами теоретических знаний, посредством составленного нами опросника, включающего в себя 50 вопросов в соответствии с программными разделами учебной дисциплины «Физическая культура»: первый раздел – общие понятия; второй – частные проблемы теории и методики физического воспитания; третий раздел – вопросы организации самостоятельных занятий. Количественный перевод ответов студентов осуществлялся путем присвоения за каждый правильный ответ 1 балл. Результаты, полученные об уровне освоения знаний, представлены на рисунке 2.

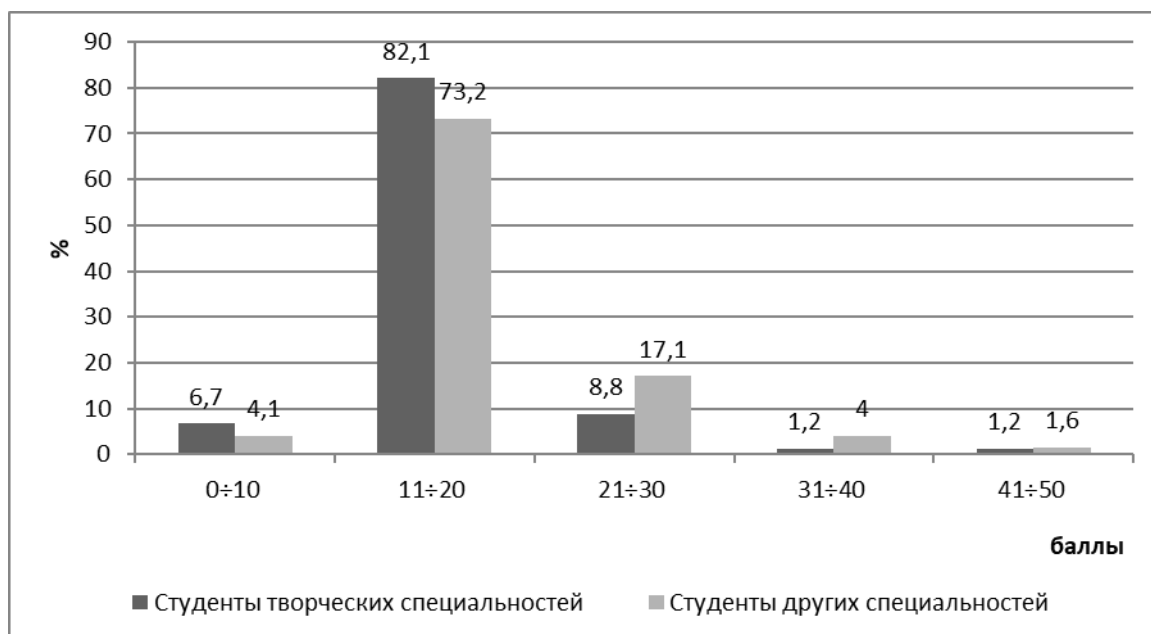


Рисунок 2 - Уровень освоения теоретических знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» студентами

**Выводы.** Опираясь на зафиксированные в ходе реализации педагогического эксперимента данные, подвергнутые статистической обработке и интерпретации, можно сделать ряд выводов, согласно которым уровень освоения знаний по теории и методике физической культуры и спорта крайне низкие у всех студентов. Однако студенты творческих специальностей в сравнении с остальными демонстрируют значимую и негативную разницу, которая выражается в преобладании баллов - от 0 до 10 и от 11 до 20 баллов. При этом разница в диапазоне баллов от 21 до 30 составила 8,3 балла, а в диапазоне от 31 до 40 – 2,8 баллов. При таких показателях можно сделать вывод о преобладании недостаточности (ниже оптимального) сформированности знаниевого компонента дисциплины «Физическая культура». Низкий уровень освоенности программного материала, на наш взгляд, не позволяет студентам творческих специальностей планировать и непосредственно организовывать самостоятельные занятия. Однако в качестве основной причины полученных низких показателей, которые в большей степени отражают игнорирование занятий по курсу дисциплин физической культуры и спорта, является низкий уровень мотивации студентов, что подтверждается результатами анкетирования (рисунок 1). Полученные в ходе настоящего исследования позволяют нам сделать вывод о необходимости поиска наиболее оптимальных для студентов творческих специальностей педагогических условий, способствующих повышению их заинтересованности в посещении учебных занятий и формированию положительного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Одним из путей разрешения выявленной проблемы мы видим в построении междисциплинарных взаимосвязей между дисциплинами курса физической культуры и спорта и дисциплинами, которые являются практико-профилирующими в рамках образовательного процесса профессиональной подготовки будущих специалистов.

#### Список использованных источников

1. Аношина, Т.В. Сравнительный анализ оценки мотивации к занятиям физической культурой студентов со сколиозом и студентов основной группы здоровья / Т.В. Аношина, Л.А. Шаренкова, И.В. Мищенко, М.Н. Репицкая, В.С. Смолина // Современное педагогическое образование. - 2020. - № 4. - С. 83-86.
2. Барашина, Г.Я. О необходимости формирования мотивационно-ценностного компонента у студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе / Г.Я. Барашина // Запад-Россия-Восток. - 2018. - № 12. - С. 15-18.
3. Золоилов, Ю.С. Динамика мотивационной деятельности студентов как составляющая профессиональной направленности студентов профиля «Физическая культура» / Ю.С. Золоилов // Инновационные технологии в науке и образовании : сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. - Москва : [б.и.], 2016. - С. 231-235.
4. Сидоров, Н.С. Роль студента и преподавателя по физической культуре в осуществлении студентом здорового образа жизни / Н.С. Сидоров // Scientist (Russia). - 2018. - № 1 (1). - С. 14.
5. Файзериев, Л.Р. Сравнительный анализ влияния физической культуры и спорта на образ жизни студентов / Л.Р. Файзериев, Н.В. Туманина, И.Р. Мухаметзянов, Н.А. Доброхотов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - 2019. - № 2. - С. 146-149.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Глухова Марина Юрьевна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
БУ ВО ХМАО-Югры  
«Сургутский государственный  
педагогический университет»  
(г. Сургут, Россия)  
weta.zac@list.ru

*Абдурахманова Анжела Курбановна*  
магистрант  
БУ ВО ХМАО-Югры  
«Сургутский государственный  
педагогический университет»  
(г. Сургут, Россия)

*Аннотация.* В работе представлены показатели базовых (общих) координационных способностей, обучающихся младшего школьного возраста, результаты которых могут служить для разработки модулей подвижных игр в соответствии с тематическим планом уроков по физической культуре.

*Ключевые слова:* физическая культура, координационные способности, подвижные игры.

**Актуальность и проблема.** Координационные способности представляют собой целостный и сложный комплекс поведения. Именно в периоды интенсивного развития организма особенно ярко выражается взаимосвязь координационных способностей и здоровья человека. Поэтому проблема контроля, оценки и развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста становится всё более актуальной. По мнению В.Л. Ботяева, причиной этому служат трудности, с которыми сталкиваются преподаватели школ при освоении учащимися практического материала на занятиях физической культурой. Низкий уровень двигательной координации не позволяет школьникам качественно осваивать программный материал и формировать необходимые умения и навыки [1].

В исследовании приняли участие обучающиеся 7-8 лет из двух классов 1 «А» класс 22 человека (10 мальчиков, 12 девочек), 1 «Б» класс 20 человек (10 мальчиков, 10 девочек). В данных классах не было отличий, то есть они были условно одинаковы. На констатирующем этапе исследования, 07.02.2021 г. по 14.04.2021г, нами проводилось тестирование обучающихся первых классов для выявления базовых (координационных) способностей. В период с 20.04.2021 по 29.05.2021 проходил формирующий этап эксперимента и анализ полученных данных.

Для исследования мы взяли базовые (общие), по классификации И.И. Сулейменова [2], координационные способности: способность к равновесию («Поза «Ромберга», «Прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие», «Повороты с поворотом кругом в вертикальное равновесие»), ориентированность в пространстве (Прыжки к цели), «Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля», «Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место»), согласованность движений («Перекладывание мячей», «Перешагивание через гимнастическую палку», «Прыжок вверх (по Абалакову) без взмаха и с взмахом рук»).

Как мы видим на начальном этапе измерения уровень развития базовых (общих) координационных способностей в ЭГ и КГ сильных различий не имеют.



При выполнении заданий, отмечались затруднение в некоторых тестах из-за неопытности в выполнении (оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля), но в целом не отмечалось особых сложностей в выполнении тестов (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели уровня базовых (общих) координационных способностей обучающихся экспериментальной и контрольной групп

№	Координационные способности	Тесты	КГ $X \pm \sigma$	ЭГ $X \pm \sigma$	t кр.	Достоверн. различий P
1	Способность к равновесию	«Поза «Ромберга»	10,3 $\pm$ 7,21	12,85 $\pm$ 7,59	2,08	P>0,05
		«Прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие» (сек)	3,18 $\pm$ 0,79	3,15 $\pm$ 0,52	2,03	P>0,05
		«Повороты с поворотом кругом в вертикальное равновесие» (сек)	10,9 $\pm$ 2,35	10,28 $\pm$ 3,36	2,06	P>0,05
2	Ориентированность в пространстве	«Прыжки к цели»	3,95 $\pm$ 0,79	4,15 $\pm$ 0,78	2,08	P>0,05
		«Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля»	4,45 $\pm$ 0,78	5,1 $\pm$ 1,04	2,09	P>0,05
		«Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место»	96,40 $\pm$ 12,3	101,55 $\pm$ 10,73	2,1	P>0,05
3	Согласованность движений	«Переключивание мячей»	37,8 $\pm$ 6,28	38,6 $\pm$ 9,68	2,04	P>0,05
		«Перешагивание через гимнастическую палку»	26,54 $\pm$ 4,18	27,4 $\pm$ 10,73	2,05	P>0,05
		«Прыжок вверх (по Абалакову) без замаха и с замахом рук».	0,145 $\pm$ 0,055	0,18 $\pm$ 0,071	2,07	P>0,05

Для более целенаправленного развития координационных способностей мы предложили применение комплекса подвижных игр, направленного именно на базовые (общие) координационные способности в соответствии программой с тематическим планом уроков Естественнонаучного лица (таблица 2).

Таблица 2 - Комплекс подвижных игр по календарному тематическому плану школы

Тематическое планирование	Подвижные игры	ОМУ
Учет: поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Третий лишний»	«Салка, дай руку»	Игра «Салка, дай руку» проводится в конце подготовительной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Третий лишний» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.
Контроль прыжка в высоту. Игра «Удочка»	«Не попадись!»	Игра «Не попадись!» проводится в конце подготовительной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Удочка» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.
Прыжок в длину с разбега. Игра «Многоскоки»	«Прыжки по полоскам»	Игра «Прыжки по полоскам» проводится в основной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Многоскоки» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.
Контроль прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»	«Удочка»	Игра «Удочка» проводится в основной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Прыжок за прыжком» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.
Метание мяча на точность. Игра «Попади в корзину»	«Точно в цель»	Игра «Точно в цель» проводится в основной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Попади в корзину» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.
Метание мяча на дальность	«Отруби хвост»	Игра «Отруби хвост» проводится в заключительной части урока, в течение 5-7 минут.
Учет: челночный бег 3x10. Беговые Эстафеты	«Ловишки»	Игра «Ловишки» проводится в подготовительной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Беговые эстафеты» проводится в заключительной части урока, в течение 5-6 минут.
Медленный бег на 1000м. Игра «Третий лишний»	«Перебежки»	Игра «Перебежки» проводится в подготовительной части урока, в течение 5-7 минут. Игра «Третий лишний» проводится в заключительной части урока, в течение 5 минут.

Предложенный нами комплекс подвижных игр на развитие базовых координационных способностей проводился у выбранных нами для эксперимента групп 3 раза в неделю на уроках физической культурой.

Показатели прироста уровня базовых координационных способностей обучающихся экспериментальной и контрольной группы:

В тесте «Поза «Ромберга», показывающего уровень способности к равновесию, - средний результат ЭК до начала эксперимента  $12,85 \pm 7,59$ , в конце эксперимента данный показатель -  $13,3 \pm 7,59$ , то есть прирост составил 3 %, в КГ до начала эксперимента  $10,3 \pm 7,21$ , в конце эксперимента данный показатель -  $10,4 \pm 4,71$ , то есть прирост составил 1 %.

В тесте «Прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие» (сек) показывающего уровень способности к равновесию, - средний результат в ЭГ до начала эксперимента  $3,15 \pm 0,52$ , в конце эксперимента данный показатель -  $3,05 \pm 0,52$ , то есть прирост составил 4 %; в КГ до начала эксперимента  $3,18 \pm 0,79$ , в конце эксперимента данный показатель -  $3,2 \pm 1,04$ , то есть прирост составил 1 %.

В тесте «Повороты с поворотом кругом в вертикальное равновесие» (сек), показывающего уровень способности к равновесию, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $20,28 \pm 3,36$ , в конце эксперимента данный показатель -  $10,35 \pm 2,87$ , то есть прирост составил 3 %; в КГ до начала эксперимента -  $10,9 \pm 2,35$ , в конце эксперимента данный показатель -  $10,8 \pm 2,35$ , то есть прирост составил 0 %.

В тесте «Прыжки к цели», показывающего уровень способности к ориентированию в пространстве, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $4,05 \pm 1,04$ , в конце эксперимента данный показатель -  $4,05 \pm 1,04$ , то есть прирост составил 3 %; в КГ до начала эксперимента -  $3,68 \pm 0,78$ , в конце эксперимента данный показатель -  $3,0 \pm 0,78$ , то есть прирост составил 2 %.

В тесте «Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля», показывающего уровень способности к ориентированию в пространстве, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $5,1 \pm 1,04$ , в конце эксперимента данный показатель -  $4,8 \pm 1,04$ , то есть прирост составил 6 %; в КГ до начала эксперимента -  $4,45 \pm 0,78$ , в конце эксперимента данный показатель -  $4,5 \pm 1,04$ , то есть прирост составил 2 %.

В тесте «Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место», показывающего уровень способности к ориентированию в пространстве, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $101,55 \pm 10,73$ , в конце эксперимента данный показатель -  $100,5 \pm 10,47$ , то есть прирост составил 2 %; в КГ до начала эксперимента -  $96,40 \pm 12,3$ , в конце эксперимента данный показатель -  $96,0 \pm 11,25$ , то есть прирост составил 0 %.

В тесте «Переключивание мячей», показывающего уровень способности к согласованию движений, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $36,1 \pm 6,54$ , в конце эксперимента данный показатель -  $38,45 \pm 7,59$ , то есть прирост составил 1 %; в КГ в конце эксперимента данный показатель -  $32,2 \pm 6,54$ , то есть прирост составил 1 %.

В тесте «Перешагивание через гимнастическую палку», показывающего уровень способности к согласованию движений, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $27,4 \pm 10,73$ , в конце эксперимента данный показатель -  $26,95 \pm 10,47$ , то есть прирост составил 2%; в КГ в конце эксперимента данный показатель -  $26,2 \pm 3,92$ , то есть прирост составил 1 %.

В тесте «Прыжок вверх (по Абалакову) без взмаха и с взмахом рук», показывающего уровень способности к согласованию движений, - средний результат ЭГ до начала эксперимента -  $0,182 \pm 0,071$ , в конце эксперимента данный показатель -  $0,195 \pm 0,074$ , то есть прирост составил 6 %; в КГ до начала эксперимента -  $0,145 \pm 0,055$ , в конце эксперимента данный показатель -  $146 \pm 0,058$ , то есть прирост составил 1% (рисунок).

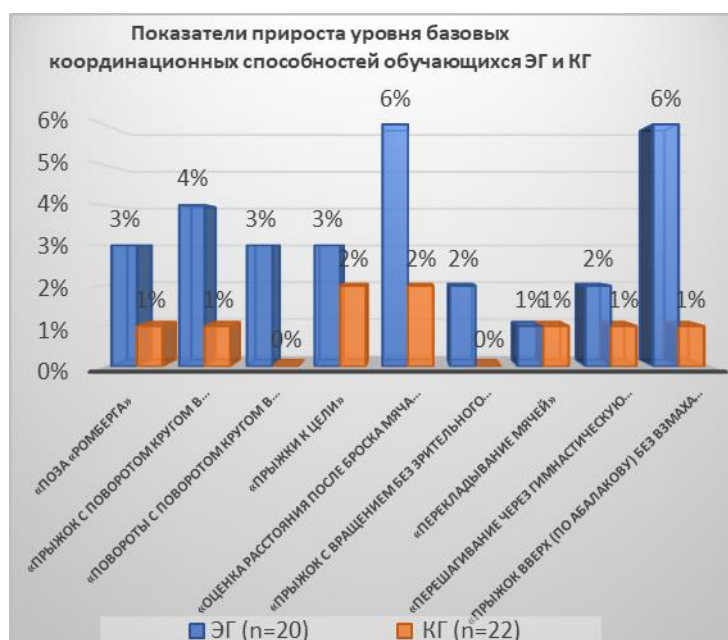


Рисунок - Показатели прироста уровня базовых координационных способностей обучающихся экспериментальной и контрольной групп (%)

Мы видим, что изменения координационных способностей обучающихся в обеих группах незначительны, хотя в ЭГ немного выше. Мы предполагаем, что более длительное применение подвижных игр в соответствии с тематикой уроков и направленностью на конкретные способности будет способствовать более значительному их приросту.

#### Список использованных источников

1. Ботяев, В.Л. Актуализация форм контроля и оценки координационных способностей в младшем школьном возрасте / В.Л. Ботяев, К.А. Котова, С.В. Ботяев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - № 4. - С. 81-84.
2. Ботяев, В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора : монография / В.Л. Ботяев. – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. - 301с.
3. Воробьев, Т.В., Данилова, А.В. Подвижные игры как средство развития двигательных координаций младших школьников на уроках физической культуры / Т.В. Воробьев. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37297454> (дата обращения: 22.03.2022).
4. Величко, А.И. Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр / А.И. Величко, О.А. Татаринцев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - С. 45-49.
5. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы / В.И. Лях. - 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2017. - 175 с.

## **РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Горовенко Евгений Сергеевич**

*кандидат педагогических наук*

*ФГКВОУ ВО «ВИФК» МО РФ*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*gorovenko87@bk.ru*

**Фокин Александр Михайлович**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*studio\_grand@list.ru*

**Зюкин Александр Анатольевич**

*кандидат педагогических наук*

*ФГКВОУ ВО «ВА МТО им. А.В. Хрулёва» МО РФ*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*aaz05@yandex1.ru*

**Белоруссова Светлана Антоновна**

*кандидат педагогических наук*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Kisl506@mail.ru*

**Аннотация:** в статье показаны факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе общей физической подготовки баскетболистов и объективные условия организации общей физической подготовки студенческих команд.

**Ключевые слова:** факторы; индивидуальные задания; общая физическая подготовка.

Современный студенческий баскетбол - это игра команд, имеющих серьезную подготовку и высококвалифицированных игроков, которые могли бы сделать карьеру и в спорте высших достижений, но выбрали обучение в вузе и получение профессии в другой сфере деятельности.

Высокая конкуренция команд в студенческих лигах требует, соответствующей уровню мастерства, современной модели организации тренировочного процесса баскетболистов с усилением акцента на общую физическую подготовку (далее - ОФП) [5, 8].

В настоящее время все больше внимания уделяется использованию индивидуальных заданий в процессе тренировки баскетболистов, что связано с особенностями амплуа игроков и современными требованиями игры в баскетбол [1]. Специфика организации ОФП баскетболистов студенческих команд значительно затрудняет проведение других плановых мероприятий тренировочного процесса. Одинаковый объем нагрузки ОФП для всех игроков команды зачастую негативно сказывается на спортивной форме отдельных баскетболистов. Использование индивидуальных заданий в процессе ОФП является эффективным средством профилактики неблагоприятного воздействия различных объективных факторов, влияющих на тренировочный процесс баскетболистов. Вместе с тем, практика свидетельствует, что использование индивидуальных заданий имеет свои трудности [5].

В связи с усилением акцента на вариативность ОФП баскетболистов, неотъемлемой составляющей их тренировки должно стать использование индивидуальных заданий. Однако работ, посвящённых проблеме использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов крайне мало. В научной литературе не нашли своего отражения вопросы,

связанные с обоснованием технологии использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов и психолого-педагогических условий, необходимых для ее реализации.

Таким образом, актуальность и практическая значимость настоящего исследования обусловлена наличием противоречий между высокими требованиями, предъявляемыми к ОФП баскетболистов и отсутствием научно обоснованной технологии использования индивидуальных заданий в тренировочном процессе, между необходимостью повышения уровня развития основных физических качеств баскетболистов и недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса.

Решение научных задач исследования непосредственно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов. Для установления ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 72 экспертов - тренеров баскетбольных студенческих команд вузов города Санкт-Петербурга. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе общей физической подготовки баскетболистов студенческих команд (n=72)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Разные росто-весовые показатели баскетболистов студенческих команд	28,2
2	Различные игровые функции баскетболистов, исходя из амплуа	21,8
3	Генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности	17,7
4	Повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий	12,3
5	Наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту уровня общей физической подготовленности	10,1
6	Объективные условия организации общей физической подготовки баскетболистов студенческих команд	9,9

К основным факторам, определяющим необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов, респонденты отнесли: индивидуальные росто-весовые показатели спортсменов; различные игровые функции баскетболистов, исходя из их амплуа. Значимыми факторами, по мнению экспертов, являются: генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности; повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий; наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту уровня общей физической подготовленности. На их взгляд, важны также психолого-педагогические условия организации ОФП баскетболистов.

Наиболее значимым фактором, определяющим необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов, по мнению респондентов, являются разные росто-весовые показатели спортсменов (ранговое место 1; 28,2%). По мнению многих авторов, занимающихся оценкой росто-весовых показателей в спорте, данный фактор является доминирующим при выборе специализации спортсменов [1-4; 7]. Данный фактор был установлен респондентами в качестве основного.

Вместе с тем эксперты высоко оценили и различные игровые функции баскетболистов, исходя из их амплуа (ранговое место 2; 21,8%). Данный фактор, по их мнению, также определяет необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов. Игровое амплуа баскетболиста требует акцента в развитии

различных физических качеств и соответственно дифференцированной ОФП. Так требования к развитию быстроты у центровых отличаются от требований к развитию этого качества у разыгрывающих игроков команды.

Значимым фактором, по мнению респондентов, являются генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности баскетболистов (ранговое место 3; 17,7%). Различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности баскетболистов требуют разного подхода и к использованию упражнений, и организации питания спортсмена, и к организации тренировочного процесса в целом [6]. Использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов позволит эффективно решить задачу дифференциации.

В процессе исследований был выявлен повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий (ранговое место 4; 12,3%). Практика показала, что использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов позволило качественно улучшить тренировочный процесс, наполнить его эмоциональной составляющей, обусловленной личной заинтересованностью спортсмена.

В этой связи эксперты обратили внимание и на наличие мотивации у баскетболистов к росту уровня собственной общей физической подготовленности (ранговое место 5; 10,1%). Подтвержден постулат - каждый человек имеет индивидуальные функциональные возможности, что и определяет различие в способности спортсменов к перенесению физической нагрузки в процессе ОФП. Использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов учитывает эти способности.

В процессе исследований было установлено, что важны и объективные условия организации ОФП баскетболистов (ранговое место 6; 9,9%), и так называемые психолого-педагогические условия организации тренировочного процесса. Дело в том, что условия обучения в вузе накладывают свой отпечаток на организацию ОФП баскетболистов. Летние и зимние каникулы, сессии, учебные и производственные практики негативно влияют на систематичность организации тренировочного процесса. Возникает естественная необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов. Выполняя индивидуальное задание ОФП в отрыве от тренировочного процесса с командой, каждый баскетболист поддерживает себя в необходимой спортивной форме. Высокое качество выполнения индивидуального задания, в свою очередь, способствует улучшению уровня общей физической подготовленности спортсмена.

Вывод. Выявленные и ранжированные в ходе исследования факторы подтверждают необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов студенческих команд. Учет этих факторов позволил в значительной степени оптимизировать тренировочный процесс.

#### Список использованных источников

1. Габов, М.В. Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения: учебное пособие / М.В. Габов, С.А. Барченко, А.А. Зюкин, А.В. Зюкин [и др.] ; под научной редакцией : А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, В.П. Овчинникова, А.М. Фокина ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ А. И. Герцена. - 2020. - 102 с.
2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 40-41.
3. Болотин, А.Э. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук [и др.] // Вестник Российской военно-медицинской академии. - 2015. - № 2 (50). - С. 154-156.
4. Фарберов, М. Б. Соревнования по баскетболу как метод физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / М.Б. Фарберов, В.П. Овчинников,

А.М. Фокин ; Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - Санкт-Петербург : ГУАП, 2022. - 69 с.

5. Фокин, А.М. Теоретические основы баскетбола в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / В.П. Овчинников, А.М. Фокин, Л.Н. Шелкова, Д. Василевский ; научный редактор А.В. Зюкин // Министерство науки и высшего образования РФ, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Издательство Р-КОПИ, 2021. - 63 с.

6. Фокин, А.М. Начальное обучение основным техническим приемам игры в баскетбол : учебно-методическое пособие / А.В. Церковный, В.А. Малафеев, В.П. Овчинников, А.М. Фокин, И.П. Егорова ; под редакцией А.В. Церковного, В.А. Малафеева // Баскетбольный клуб «Зенит», Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. - 80 с.

7. Яцык, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток / Ф.З. Яцык, А.Э. Болотин, В.Б. Парамзин, С.А. Пауесов // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика». - 2019. - № 1. - С.30-36.

8. Volotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 16 (4), Art. 188, pp.1177-1185.



**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Забоева Елена Александровна*  
*специалист по учебно-методической работе*  
*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*  
*(г. Санкт-Петербург, Россия)*  
*Головко Андрей Александрович*  
*старший преподаватель*  
*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*  
*(г. Санкт-Петербург, Россия)*  
*kai1989production@gmail.com*

***Аннотация:** в статье рассматривается какие профессионально-личностные качества развивает физическая культура у студентов института информационных технологий и технологического образования, а также о пользе спорта для каждого человека, о его влиянии на организм.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье, активность.*

Развитие профессионально-личностных качеств крайне важно для каждого человека. У студентов института информационных технологий и технологического образования есть возможность воспитать в себе данные качества на занятиях по физической культуре. Студентам крайне повезло, что в России физическая культура является обязательным предметом при обучении в вузе, так как она дает возможность раскрыться и показать себя в, казалось бы, совершенно неожиданных для нас самих сферах жизнедеятельности и видах спорта [3].

В нашей стране каждый студент в обязательном порядке должен заниматься физической культурой под присмотром своего преподавателя, что позволяет студенту более осознанно подходить к выполняемым упражнениям. Следует отметить, что в вузах для студентов стараются подобрать как можно более индивидуальную программу тренировок, исходя из его предпочтений в том или ином виде спорта. Но несмотря на это, каждый студент должен уметь работать в команде и участвовать совместно в спортивной жизни университета. Также для каждого студента обязательно прохождение тех или иных спортивных испытаний.

Обязательная физическая подготовка в вузах – это отличная возможность лучше узнать себя, раскрыть свой потенциал и найти себя в том или ином виде спорта. Физическая подготовка — это обязательный навык для каждого человека. Возможно, не каждый человек может с первого взгляда понять, что ценного она в себе несет, но разобравшись, понимаешь, что достоинств от занятий спортом гораздо больше, чем могло показаться на первый взгляд.

Бессмысленно спорить, что в процессе занятий физической культурой у человека развивается множество профессионально-личностных качеств.

Прежде всего, физическая культура относится к деятельности, связанной с физической активностью и навыками. Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Кроме того, физическая культура помогает развить характер и личность человека. Это, безусловно, отличный инструмент для поддержания тела в хорошей физической форме. Физическая культура оказывает огромное положительное влияние как на ум, так и на тело.

Положительное влияние физической культуры на здоровье индивида никогда ни для кого не было секретом. Но это еще далеко не все, что может дать человеку занятие физической культурой [2].

Умение работать в команде. Одно из важнейших качеств для каждого в наше время. В спорте, чтобы победить, нужно сотрудничать с другими членами команды. Такое умение непременно поможет каждому из нас в дальнейшем построении отношений в обществе. Кто умеет работать в команде, обязательно добьется своих целей. Конечно же, любой спорт так или иначе воспитывает лидерство. Возможность, стать капитаном в команде, умение вовремя смотивировать своих партнеров по команде, все это в дальнейшем поможет человеку в личностном росте. Естественно, нельзя не упомянуть еще один не менее важный фактор, чем все остальные – это навыки общения, которым может научиться человек. Спорт объединяет людей и развивает дисциплину, учит людей, как справляться с неудачами [1].

Умственные способности. Ни что не помогает бороться со стрессом так, как спорт. Спорт и физическая культура помогают улучшить когнитивные функции мозга. Студенты института информационных технологий и технологического образования, занимающиеся спортом, являются ведущими учеными. Спорт развивает их способность концентрироваться и сосредотачиваться. Регулярные физические упражнения повышают уровень нашей энергии. Студенты могут вести активный образ жизни в течение дня, не уставая и, что не маловажно, контролировать свои эмоции. Навыки управления эмоциями, приобретенные в молодом возрасте, помогают справляться с критическими жизненными проблемами в более позднем возрасте.

Говоря о профессионально-личностном воспитании студентов института информационных технологий и технологического образования в процессе занятий физической культурой, нельзя не сказать об академической успеваемости. Исследования показывают, что учащиеся, участвующие в спортивных программах, имеют более высокий средний балл успеваемости и получают более высокие результаты тестов.

Очень важный аспект, развивающийся при занятии спортом – это критическое мышление. Студенты имеют потрясающую возможность развить данный навык, при необходимости быстрого принятия решений в командных видах спорта, что позволяет не только улучшить умение думать в спортивных занятиях, но и в повседневной жизни [4].

В нашей стране растет количество спортивных секций, разнообразие все новых видов спорта, а главное прирост желающих данными видами спорта заниматься. Это все только еще раз подтверждает то, что человек не может существовать без физической активности. За сотни лет развития в крайне различных областях и науках, человек понял, что невозможно чему-то обучиться на должном уровне, не занимаясь при этом своим телом, не оздоравливая его.

Физическая культура и спорт – крайне важны для каждого. Именно поэтому университеты с каждым годом пытаются открыть у себя все больше и больше различных спортивных секций, чтобы привлечь к спорту и здоровому образу жизни все больше студентов.

В наше время, когда большая часть жизни человека проходит за компьютером, крайне необходимы каждодневные занятия физической культурой, которые будут поддерживать психическое и физиологическое состояние. Тема спорта и оздоровления на данный момент стала столь популярна и востребована, что это может значить только одно, что люди, начиная с самых малых лет, думают о своем будущем.

#### Список использованных источников

1. Бочковская, В.Л. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания / В.Л. Бочковская, А.А. Головки // Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - С. 114-130.
2. Головки, А. А. Применение физкультурно-оздоровительной шкалы на занятиях со студентами специальной медицинской группы / А.А. Головки, Г.А. Лапшев // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития :

сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения". - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – Т. 1. - С. 185-190.

3. Головкин, А.А. Физическая культура как фактор формирования самоопределения успешности профессиональной деятельности студентов / А.А. Головкин, Г.А. Лапшев // Образование в военно-инженерном деле: теория и практика : сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 9-11 декабря 2020 года / Министерство обороны Российской Федерации, Тюменской высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. - Тюмень, 2020. - Часть II. - С. 724-728.

4. Плешивцев, М.В., Головкин, А.А., Гуськова, С.А. Повышение физической активности студентов в высшем учебном заведении / М.В. Плешивцев, А.А. Головкин, С.А. Гуськова, А.Н. Харитонов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения". - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. - С. 300-304.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Забоева Елена Александровна**  
специалист по учебно-методической работе  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)*

***Головко Андрей Александрович**  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
kai1989production@gmail.com*

***Аннотация:** студенты института информационных технологий и технологического образования как будущие ИТ специалисты с высшим образованием определяют будущее страны, поэтому они должны иметь не только высокий уровень профессиональной подготовленности, но и быть физически выносливыми, работоспособными и здоровыми. Формирование культуры здоровья будущего ИТ специалиста необходимо начинать с учета содержания двигательной активности, форм и средств физического воспитания, объемов и интенсивности нагрузок.*

***Ключевые слова:** ИТ специалисты, студенты, профессиональные качества, физические упражнения, здоровье.*

В нынешних реалиях, которые создает экономика, роль специалистов ИТ сферы выходит на первый ряд. Кроме того, изменения, которые сегодня происходят в сфере ИТ, указывают, что требования к специалистам постоянно растут, потому ИТ специалист вынужден распознавать и совмещать значительно большее число переменных факторов, которые предъявляются к его знаниям, умениям и компетенциям.

В такой обстановке перед ИТ специалистами возникают новые задачи, которые требуют освоения нового инструментария разработки концепции его конкурентных преимуществ. Только высокоинтеллектуальные предприятия будут конкурентоспособными, потому что они смогут функционировать при условии, что работающие в них ИТ специалисты будут к этому подготовлены настолько, что смогут стимулировать инновационное развитие предприятия в условиях стремительных изменений, гарантировать им конкурентоспособность, экспорт и дифференцированное развитие. Основой успеха является потенциал ИТ специалиста, его профессиональные и организаторские способности, интеллигентность, авторитет, интеллект, воображение, лидерские качества, мотивация, интуиция, вера в собственные силы, психическое и физическое здоровье [1].

Учась в сфере информационных технологий студенты должны овладевать специальностью и вырабатывать чувство общественной ответственности, устойчивости к стрессам и иметь хорошее здоровье, ведь работодатели на сегодняшний день ищут людей широких взглядов. Они считают, если выпускник будет иметь пробелы в знаниях – подскажем, как и где их найти. Но если он не будет творческой личностью, склонной к инновациям, не уметь общаться с другими, не будет иметь хорошего здоровья – у него нет шансов на трудоустройство.

Объектом исследования стали 82 студента 1-3 курсов института информационных технологий и технологического образования. По данным исследования были получены следующие данные: 25% студентов отметили, что полностью здоровые; 40% – здоровье удовлетворительное; 15% – неудовлетворительное; 20% – совсем плохое.

Недооценка студентами значения физических упражнений существенно ослабляет трудовой потенциал будущих ИТ специалистов, поскольку снижает их физические и умственные возможности.

Было установлено, что двигательный компонент студентов института информационных технологий и технологического образования в суточном бюджете времени при норме 15-20% в среднем занимает 10-12%.

Результаты исследований показали, что студенты, которые занимаются физическими упражнениями, болевают в три раза реже, а болезнь протекает в два раза скорее, по сравнению с теми, которые не занимаются.

В течении эксперимента по выявлению оптимального двигательного режима для студентов института информационных технологий и технологического образования изучалось влияние занятий различными видами спорта на развитие психических и умственных качеств. Можно констатировать, что формирование качеств у студентов, которые занимаются разными видами спорта, и студентов, которые уделяют мало внимания занятиям физической культурой – разная. В частности, волевые и коммуникативные качества более развиты у студентов, которые преодолевают большие физические нагрузки. Развитие коммуникативных качеств личности, по нашему мнению, обусловлено тем, что студенты, которые занимаются различными видами спорта много времени перебивают в студенческом коллективе, принимают участие в спортивных соревнованиях, постоянно общаются между собой. В целом можно отметить, что у студентов института информационных технологий и технологического образования, которые занимаются общей физической подготовкой, наблюдается организованность, дисциплинированность, независимость критического мышления [2].

Проблема управления процессом формирования профессиональных качеств будущих ИТ специалистов, выпускников института информационных технологий и технологического образования средствами физической культуры является важным фактором, поскольку он непосредственно связан с повышением и оптимизацией здоровья студентов. Формирование культуры здоровья студентов института информационных технологий и технологического образования – довольно сложный процесс, который необходимо начинать с учета содержания двигательной активности, форм и средств физического воспитания, объемов и интенсивности нагрузок.

Необходимо, чтобы физические упражнения способствовали психологической стимуляции. Вот почему выбор видов физических упражнений следует осуществлять методом подбора, учитывая психологические особенности студентов института информационных технологий и технологического образования, которые имеют свои психологические особенности в связи с спецификой будущей профессиональной деятельности [3].

#### Список использованных источников

1. Бочковская, В.Л. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания / В.Л. Бочковская, А.А. Головки // Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - С. 114-130.
2. Головки, А. А. Применение физкультурно-оздоровительной шкалы на занятиях со студентами специальной медицинской группы / А.А. Головки, Г.А. Лапшев // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения". - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – Т. 1. - С. 185-190.
3. Головки, А.А. Физическая культура как фактор формирования самоопределения успешности профессиональной деятельности студентов / А.А. Головки, Г.А. Лапшев // Образование в военно-инженерном деле: теория и практика : сборник

материалов VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 9-11 декабря 2020 года / Министерство обороны Российской Федерации, Тюменской высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. - Тюмень, 2020. - Часть II. - С. 724-728.

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ШКОЛЬНИКОВ, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*Зефирова Екатерина Виталиевна*  
кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
Zef.e.w@mail.ru

*Соловьёва Татьяна Валерьевна*  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tansol75@yandex.ru

*Аннотация:* для улучшения процесса физического воспитания школьников нами предложена программа самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием программы *Сapva*. Такая информационная поддержка занимающихся способствует повышению мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия физическими упражнениями, информационные технологии, мотивация, физические качества, здоровье школьников.

Последние десятилетия наблюдается тенденция к ухудшению функциональных показателей, физической подготовленности и рост заболеваемости подростков старшего школьного возраста [1]. В значительной мере это обусловлено снижением физической активности среди учащихся. Исследования свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16% – 19% времени суток. Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно–сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям [2].

В рамках школьной программы и учебного плана на год предусмотрено домашнее задание для школьников, в содержании которого имеется как теоретическая, так и практическая части, и если теоретическую часть учитель проверяет путем проведения тестирования или контрольных заданий на теоретических уроках, то производить контроль самостоятельных занятий физическими упражнениями, они не могут или это трудновыполнимо.

На сегодняшний день проблема физического здоровья школьников, отсутствие интереса к активному и здоровому образу жизни и общая апатичность учащихся на уроке физической культуры, является наиболее актуальной темой. Поэтому необходимо предложить учащимся такую программу самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая не только научит подростков самостоятельным занятиям, но и будет

мотивировать к здоровому образу жизни и высокой физической активности путем наглядности результатов физической подготовки. Мы предположили, что применение индивидуально подобранных рекомендаций для самостоятельных занятий девушек 10 класса будет способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой и улучшению физических качеств занимающихся. Цель исследования: выявление особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 10 класса.

Педагогический эксперимент проходил семь недель (4-я четверть), в течении которых учащиеся девушки выполняли комплексы физических упражнений самостоятельно. Каждый респондент вел электронный дневник здоровья, где фиксировал свое самочувствие и пульс до и после занятия физическими упражнениями, а также, дату и время проведенной тренировки.

Нами были разработаны комплексы для самостоятельных занятий физическими упражнениями с помощью программы Canva. Комплексы «А» - включали облегченный вариант упражнений, комплексы «Б» - более сложный вариант. Нами были составлены рекомендации для самостоятельных занятий: по продолжительности (30-45 мин), занятия следует проводить три раза в неделю, по интенсивности, подбирать комплексы в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Также были проведены лекции для участниц эксперимента. Лекции были направлены на пропаганду здорового образа жизни, где рассказывалось про важность сбалансированного питания, о соблюдении водного режима, соблюдении режима дня. Затем состоялся очный урок по обучению технике выполнения упражнений комплекса. Девушкам были выданы карточки с упражнениями разного уровня сложности (рисунок 1) и рекомендациями по комбинированию упражнений (рисунок 2) в течение всего эксперимента.



Рисунок 1- Упражнения для самостоятельных занятий



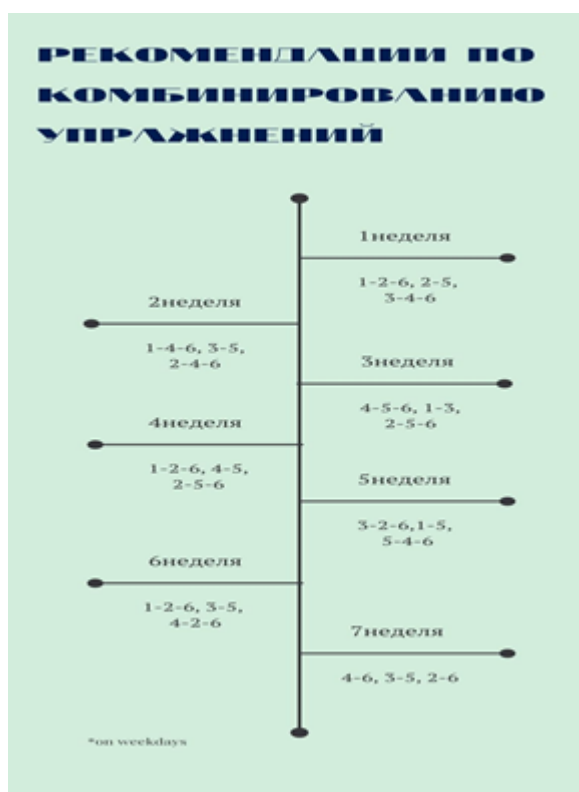


Рисунок 2 - Рекомендациями по комбинированию упражнений

Эффективность предложенного комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий наглядно показала положительный результат, средняя оценка по тесту на гибкость улучшилась в среднем на 0.4 балла, результаты по тесту на силу мышц брюшного пресса выросли в среднем на 0.9 балла, тест на силу мышц рук показал улучшение средней оценки на 0.8 балла, оценка по тестам скоростно-силовой выносливости и выносливости (бег 1000м) выросли на 0.4 балла.

Анализ особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями учениц 10 класса показал, что у большинства девушек, по результатам анкетирования, было желание к самостоятельным занятиям и в отношении улучшения физических показателей, и в отношении улучшения своего самочувствия и ощущения себя.

Девушки с большим интересом воспринимали информацию о здоровом образе жизни, физической активности и правилах самостоятельных занятий. Также не малую роль сыграл дух соперничества, несмотря на отсутствие каких-либо призов и системы поощрений, девушки хотели показать лучший результат, потому что им было увлекательно участвовать в эксперименте, напоминающем современные фитнес марафоны. А также отличительной особенностью экспериментальной программы было ведение электронного дневника самоконтроля. Не каждой участнице эксперимента удавалось соблюдать все рекомендации данные перед экспериментом, для решения данного вопроса, было предложено создать «чат поддержки». Когда не хватало мотивации к выполнению заданий или возникали вопросы, по питанию, самочувствию или тренировкам, девушки и преподаватель могли оперативно связаться и обсудить их в чате.

Предложенная программа самостоятельных занятий физическими упражнениями для девушек позволила не только улучшить уровень развития физических качеств, но и способствовала повышению мотивации занимающихся.

#### Список использованных источников

1. Кохан, Т.А., Царегородцева, Л.Д. Самостоятельные занятия физической культурой / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. – Москва : Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011. - 35 с.
2. О рекомендациях по двигательной активности детей // Роспотребнадзор. – URL: [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=16871&sphrase\\_id=3428822](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16871&sphrase_id=3428822) (дата обращения: 05.04.2021).

**ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПЛАВСОСТАВА  
К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
ВО ВРЕМЯ РЕЙСА**

**Зуб Игорь Васильевич**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
zubiv@gumrf.ru

***Аннотация:** подготовка плавсостава заключается не только в изучении специальных дисциплин, но и в профессионально-прикладной физической подготовке. Одним из ключевых моментов которой является способность обучающихся самостоятельно организовать занятия физической культурой на судне во время рейса, в зависимости от имеющегося спортивного инвентаря.*

***Ключевые слова:** физическая культура, гипокинезия, гиподинамия, самостоятельные занятия.*

Подготовка плавсостава в морском университете – это система дисциплин, установленных федеральными образовательными стандартами и международными правилами по подготовке моряков. В последних уделяется большое внимание физическому здоровью моряков. На занятиях по физической культуре с обучающимися университета по специальностям плавсостава уделяется время их подготовки к навыкам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями на судне во время рейса. Для корректировки программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» были проведены опрос и анкетирование студентов заочного отделения ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова, имеющих среднее специальное образование и занимающих офицерские должности на транспортных судах как отечественных, так и зарубежных судоходных компаний. В анкетировании и опросе приняло участие 60 человек.

Большинство респондентов (85%) ответило, что суда оборудованы спортивными залами, оснащенными современными тренажерами, а на некоторых судах есть игровые площадки. Есть суда, где спортивные залы не были предусмотрены по проекту, спортивные каюты в таком случае преоборудовали из вспомогательных помещений. Об этом сообщило 10% респондентов. Остальные респонденты (5%) ответили, что экипаж не занимается физическими упражнениями из-за отсутствия условий. Почти все респонденты отмечают, что занятия физическими упражнениями способствует снятию физической усталости и психологической напряженности, при этом они считают, что более важным аспектом занятий является снятие психоэмоционального напряжения.

Все респонденты единогласны в том, что ограниченное судовое пространство способствуют проявлению гиподинамии и гипокинезии, а систематическое усиленное питание приводит к набору веса. При этом 25% респондентов отмечает, что после возвращения из длительного рейса, во время непродолжительных прогулок ощущается усталость, появляется одышка, головокружение, быстрая утомляемость.

Рассматривая все факторы, которые необходимо учитывать при подготовке будущих специалистов плавсостава, следует обратить внимание на причины снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Учебный процесс, как вид деятельности, требует от обучающихся большого психоэмоционального напряжения и когнитивных способностей. На подготовку текущих учебных задач затрачивается много времени. Недостаток свободного времени сказывается на двигательной активности студенческой молодёжи, влияет на работоспособность, и, как следствие на состояние их здоровья. Интерес к занятиям по физической культуре снижается,

начиная с первого курса, а большая учебная загруженность не способствует самостоятельным занятиям физической культурой [6].

Малоподвижный образ жизни, минимальные физические нагрузки или гипокинезия, приводит к снижению мышечной активности или гиподинамии. Гиподинамия, как следствие длительной гипокинезии оказывает отрицательное влияние на сердечно-сосудистую и другие системы организма человека, приводят к ослаблению скелетных мышц и вызывают их гипотрофию. Гиподинамия снижает тонус кровеносных сосудов, способствует развитию варикозных заболеваний. Длительное пребывание сидя за столом, при выполнении учебных заданий способствует возникновению остеопороза и развитию артрита [3, 5]. Кроме гиподинамии учебный процесс вызывает у обучающихся тревожность, как психофизиологическая реакция на стрессовые ситуации.

Длительная гиподинамия по мнению авторов [1] является моделью экстремального состояния организма, так как при гиподинамии ограничивается или полностью исключается тонизирующее влияние мышечных структур на центральную нервную систему. Гиподинамия, как и мышечная работа до отказа приводят к утомлению. Данное исследование возникновения экстремального состояния, у человека, показывает, что его тестирование возможно при его отказе от выполнения физической работы из-за развития изменений в организме, приводящих к блокировке двигательной активности.

Переход на дистанционное обучение в пандемию еще больше снизило физическую активность как обучающейся молодежи, так и большинства населения страны. Самостоятельное обучение требует от обучающихся большой затраты времени на поиск информации и её обработку. Дистанционное обучение послужило своеобразным вызовом для преподавателей физической культуры, надо было в ускоренном темпе разрабатывать программы для самостоятельных занятий, выстраивать индивидуальные образовательные траектории для каждого обучающегося в соответствии и физическими качествами и его способностями усваивать теоретический материал. Работа обучающегося с электронными ресурсами, вырабатывает у обучающихся навыки самообразования и самостоятельности. Самостоятельность является профессионально важным качеством (ПВК) личности любого специалиста и формируется в процессе деятельности. Навыки планирования и организации самостоятельных занятий физической культурой во время обучения в университете, будут перенесены и на профессиональную деятельность.

Самостоятельность как ПВК необходимо специалистам плавсостава не только в умении планировать и организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, но и при несении вахты, а также в случае возникновения экстремальных ситуаций. Для развития самостоятельности и умения организовать не только самостоятельные занятия, но и организовать занятия членов экипажа, оказать им консультативную помощь, рассмотрены средства, используемые на судах для занятий физической культурой. В основном это современные спортивные тренажеры. На судах где имеются игровые площадки экипажи судов играют в баскетбол и футбол.

При занятиях на тренажерах популярностью пользуются силовые тренажеры и беговые дорожки. Как отмечают респонденты (65%) бег по палубе не всегда возможен, так как при качке это затруднено и травмоопасно. На некоторых судах из-за конструктивных особенностей возможности бегать по палубе даже в спокойную погоду невозможно. Респонденты понимают, что беговые упражнения необходимы при работе на судне, так как бег способствует поддержанию здоровья и тренирует сердечно-сосудистую систему, так как при современных средствах автоматизации управления судном, вахтенный штурман или механик, вахту проводит сто или сидя. Как отмечено в работе [4], это может привести к нарушению гемодинамики нижних конечностей, данный комплекс возникает в результате длительной гиподинамии и называется «тромбофлебит путешественников».

При обучении в университете обучающимся дается возможность заниматься в тренажерных залах с преподавателем. Обучающийся сам составляет комплекс упражнений, преподаватель корректирует составленный комплекс в соответствии с теоретическими

требованиями построения спортивной тренировки. С обучающимися проводятся лекции по основам теории спортивной тренировки. Лекционные занятия позволяют получать обучающимся знания, основанные на научных исследованиях. В настоящее время большинство студенческой молодежи для получения знаний, не зависимо от изучаемой дисциплины, использует интернет-ресурсы, где не всегда верное изложение искомого материала.

Профессионально-прикладными видами спорта для плавсостава всегда считались те виды спорта, которые так или иначе связаны с водой, это плавание, все виды гребного спорта и морское многоборье. С появлением гребных тренажеров «Concept» они пользуются большой популярностью. Во-первых, они компактны, могут быть расположены в любом судовом помещении, где есть приточная или естественная вентиляция. Во-вторых, при занятиях на этих тренажерах в отличие от беговых, развиваются не только мышцы нижних, но и верхних конечностей. В-третьих, гребные тренажеры могут использоваться для развития физических качеств: выносливости, скоростных или скоростно-силовых в зависимости от установленной мощности на барабане. Продолжительность работы на тренажерах планирует сам занимающийся [2]. С практической точки зрения, навыки гребли необходимы для передвижения на спасательных средствах в аварийных ситуациях. Обучающиеся университета во время занятий по физической культуре тренируются на гребных тренажерах, получая необходимые знания по их использованию при самостоятельных занятиях.

Анализируя ответы респондентов можно сделать вывод, что популярными на судне являются такие спортивные игры как баскетбол, настольный теннис и футбол, если для этого есть специальные условия. Средствами общей физической подготовки являются тренажеры и упражнения с собственным весом. При возможности используют беговые упражнения на палубе или на специальном тренажере.

При занятиях по физической культуре и в спортивных секциях университета, концентрируется внимание на правильности выполнения технического действия, особенно это важно при занятиях в тренажерном зале. Занимающиеся должны знать, чтобы в дальнейшем применять в самостоятельных занятиях, какие упражнения носят аэробный, какие анаэробный характер и как они воздействуют на организм. Элементарные знания анатомии позволят определить, как воздействует то или иное упражнение на группу мышц или воздействие будет локальным – на одну мышцу или звено опорно-двигательного аппарата. При проведении занятий по спортивным играм обращается внимание занимающихся не только на технические, но и на организационные моменты, если занятия на тренажерах индивидуальные, то в игровых видах спорта надо организовать тренировочное занятие с привлечением членов экипажа для создания двух команд. Здесь есть определенная сложность, заключающаяся в том, что многие выпускники работают на судах в смешанных экипажах с людьми, у которых разный менталитет, но спорт может их объединить.

Обратная связь с специалистами плавсостава позволяет корректировать программы по профессионально-прикладной физической подготовке. Есть обязательные требования по физической подготовке, предписанные в Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты (Конвенция ПДНВ), где указано, что моряки должны уметь передвигаться по вертикальным трапам, уметь плавать и управлять спасательными средствами, или другими словами должны иметь гребно-парусную подготовку. Все эти требования отражаются в учебных программах и реализуются в процессе обучения. Современные суда с оборудованными спортивными залами способствуют корректировки учебных программ по физической культуре. Задача преподавателей кафедры физической культуры подготовить будущих специалистов плавсостава к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вне зависимости от оборудования судна спортивным инвентарем, что позволит им преодолеть во время рейса вынужденную гипокинезию и гиподинамию.

## Список использованных источников

1. Голубев, В.Н. Управление двигательной активностью человека при экстремальных состояниях/ В.Н. Голубев, П.В. Родичкин // Вестник военно-медицинской академии. – 2013. – № 2 (42). – С. 1-8.
2. Зуб, И.В. Тренажер «Концерт-2», как средство повышения работоспособности экипажей судов / И.В. Зуб, А.В. Быков, А.Ж. Берекенов // Сборник научных статей национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова». – Санкт-Петербург : Издательство ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова, 2019. – Т. 1. – С. 237 – 246.
3. Потапов, А.Н. Гипокинезия и её влияние на здоровье человека /А.Н. Потапов // Юридическая наука и практика. Альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России.- Самара : [б.и.], 2021. - С. 199-203.
4. Сафонов, Л.В. Современные аспекты комплексной профилактики и терапии нарушения венозной гемодинамики нижних конечностей вследствие вынужденной гиподинамии (обзор) / Л.В. Сафонов // Вестник восстановительной медицины. – 2009. – №5 (33). – С. 29-32.
5. Широков, В. А. Гиподинамия как фактор риска боли в нижней части спины / В.А. Широков, И.М. Гончаренко, А В. Потатурко [и др.] // Российский журнал боли. – 2016. – № 2. – С. 63-64.
6. Широкова, Е.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 74-80.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ

**Зюкин Анатолий Васильевич**

доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
av\_zyukin@mail.ru

**Карпова Светлана Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО «СПб ГУАП»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
karpova090878@mail.ru

**Габов Михаил Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fkgmv@yandex.ru

**Барченко Сергей Алексеевич**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
barchenk@yandex.ru

**Аннотация:** цель научных исследований создание методики использования резинового жгута в комплексе упражнений по профилактике заболеваний плечевого сустава у пожилых людей.

**Ключевые слова:** комплекс упражнений, резиновый жгут, профилактика, пожилые люди.

По критериям Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст принято считать с 60 до 75 лет [1]. Основные симптомы старения - это физиологическая трансформация тела, нарушения психического состояния, снижение уровня работоспособности [4]. Также в этот период жизни увеличивается число болезней, связанных с прогрессированием хронических и патологических процессов.

Вместе с тем в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. в России введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для 11 возрастных групп (ступеней ГТО) [3]. Для реализации государственной политики повсеместно созданы Центры физической культуры, спорта и здоровья, которые занимаются развитием физической культуры и массового спорта населения по месту жительства, в том числе пожилого возраста (10-я ступень ГТО 60-69 лет; 11-я ступень ГТО - старше 70 лет).

В данных центрах организованы группы для занятий физической культурой пожилых людей, основным направлением работы которых является общее физическое укрепление организма, профилактика заболеваний, наиболее характерных для этой возрастной группы.

Высокий процент среди таких заболеваний занимают болезни плечевого сустава (артрит, артроз, остеохондроз и т.д.). Упражнения, используемые для занимающихся с разной степенью подготовленности, зачастую являются для одной категории людей

трудновыполнимыми (использование утяжелителей), для другой малоэффективными (упражнения с собственным весом) [4]. В связи с этим возникла необходимость создания комплекса упражнений, рассчитанного на разный уровень подготовленности пожилых людей, а также его возможного использования на открытом воздухе, что в значительной степени улучшит экологическую, гигиеническую и эмоциональную составляющую организации данных занятий. Данным требованиям соответствует резиновый жгут [2]. Он имеет малый вес, небольшие габариты и удобен для транспортировки к любому месту организации занятий.

Комплекс упражнений с резиновым жгутом (далее - жгут) выполняется после разминки, основной акцент в которой сделан на увеличение кровообращения в мышцах рук и верхнего плечевого пояса [5].

Упражнение 1.

Исходное положение (далее - и.п.) - жгут закреплен за опору на уровне грудного отдела. Концы натянутого жгута в руках. Стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями внутрь, колени и локти немного согнуты.

1. Отведение согнутой правой руки назад.
2. И.п.
3. Отведение согнутой левой руки назад.
4. И.п.

Упражнение 2.

И.п. - то же.

- 1-2. Отведение согнутых рук назад одновременно.
- 3-4. И.п.

Упражнение 3.

И.п. - то же.

1. Отведение прямой правой руки назад.
2. И.п.
3. Отведение прямой левой руки назад.
4. И.п.

Упражнение 4.

И.п. - то же.

- 1-2. Отведение прямых рук назад одновременно.
- 3-4. И.п.

Упражнение 5.

И.п. - то же, ладони вниз.

1. Опускание правой руки вниз.
2. И.п.
3. Опускание левой руки вниз.
4. И.п.

Упражнение 6.

И.п. - то же, ладони вниз.

- 1-2. Опускание рук вниз одновременно.
- 3-4. И.п.

Упражнение 7.

И.п. - то же.

1. Поднимание правой руки вверх.
2. И.п.
3. Поднимание левой руки вверх.
4. И.п.

Упражнение 8. Для мышц ног с допустимой амплитудой (для отдыха мышц рук и поддержания циркуляции крови в ногах, может выполняться с закрепленным на ноге жгутом или без него).



И.п. - основная стойка.

1. Мах правой ногой вперед.
2. И.п.
3. Мах левой ногой вперед.
4. И.п.

Упражнение 9.

И.п. - стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч и немного согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Концы натянутого жгута в руках.

1. Имитация удара правой рукой прямо.
2. И.п.
3. Имитация удара правой рукой прямо.
4. И.п.

Упражнение 10.

И.п. - то же, что и в упражнении 9.

- 1-2. Руки одновременно вперед.
- 3-4. И.п.

Упражнение 11.

И.п. - то же, что и в упражнении 9, руки внизу.

1. Поднять правую руку.
2. И.п.
3. Поднять левую руку.
4. И.п.

Упражнение 12.

И.п. - то же, что и в упражнении 9, руки внизу.

- 1-2. Поднять прямые руки.
- 3-4. И.п.

Упражнение 13.

И.п. - то же, что и в упражнении 9, руки в стороны.

- 1-2. Сведение прямых рук.
- 3-4. И.п.

Упражнение 14.

И.п. - то же, что и в упражнении 9, руки вверх.

1. Правая рука опускается вниз.
2. И.п.
3. Левая рука опускается вниз.
4. И.п.

Упражнение 15. Для мышц ног с допустимой амплитудой (для отдыха мышц рук и поддержания циркуляции крови в ногах, может выполняться с закрепленным на ноге жгутом или без него).

И.п. - основная стойка

1. Мах правой ногой назад.
2. И.п.
3. Мах левой ногой назад.
4. И.п.

Количество повторений каждого упражнения 8-10 раз, либо по самочувствию. Выдох осуществляется при работе руки на преодоление сопротивления жгута. Важным условием при работе со жгутом является плавное возвращение конечностей в исходное положение.

В заключительной части занятия желательны упражнения, направленные на расслабление мышц и восстановление дыхания. После занятия оценивается общее физическое и эмоциональное состояние занимающихся, замеряется пульс и артериальное давление, проводится устный опрос [6, 7].

**Вывод.** Использование данного комплекса упражнений на протяжении года, выявило наличие положительной динамики, характеризующейся быстрым восстановлением пульса и артериального давления в норму после окончания выполнения упражнений, увеличением подвижности в плечевом суставе, уменьшением болевых симптомов в области плечевого и локтевого суставов, укреплением мышц туловища, формированием правильной осанки, положительным эмоциональным состоянием.

#### Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. – URL : <http://www.who.int/> (дата обращения 15.03.21).
2. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина : учебник / В.А. Епифанов. – Москва : ЭОТАР - Медиа, 2012. - 304 с.
3. Карпова, С.Н. Габов, М.В. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов : монография / А.Э. Болотин, М.В. Габов, А.В. Зюкин [и др.] ; научные редакторы : А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, А.М. Фокин, М.В. Габов ; РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. - 122 с.
4. Мелюкова, И.В., Евдокимова, Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия / И.В. Мелюкова, Т.А. Евдокимова. – Москва : Издательство Эксмо, 2004. - 296с.
5. Зюкин, А.В. Болотин, А.Э. Содержание технологии использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, М.В. Габов, С.Н. Карпова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве : инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». РГПУ им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – Т. 1. - С. 231-235.
6. Bakayev, V. and Bolotin, A. (2019). Peculiarities of Adaptation to Training Loads in Paralympian Cross-country Skiers with Visual Impairment versus Able-bodied Athletes based on Analysis of Heart Rate Variability Data. In Proceedings of the 7th International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support - Volume 1: icSPORTS, p.p. 132-137.
7. Bakayev, V. Bolotin, A. & Sorokina, L. (2019). Effectiveness of normobaric hypoxia course use in combination with cervical muscle exercise as a means to improve statokinetic stability in alpine skiers. Journal of Human Sport and Exercise, 14(4proc), №54, p.p. 761-769.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРИТБОЛА НА СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Клочкова Мария Евгеньевна*  
доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
maria-mariiii@yandex.ru

*Фроленков Алексей Александрович*  
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский институт культуры»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
frol0157@gmail.com

*Аннотация.* В статье отражены результаты теоретического анализа, целью которого стало научное обоснование возможности оказания стритболом оздоровительно-рекреационного воздействия на студентов творческих специальностей.

*Ключевые слова:* стритбол, студенты, оздоровительный и рекреационный эффект.

**Введение.** Концептуальные основы художественного образования опираются на вопросы, лежащие в пространстве наиболее значимых задач профессиональной подготовки кадров в сфере искусства и культуры, что обуславливает необходимость формирования готовности студентов к *творческой деятельности*. Специфичность образовательных задач в свою очередь обуславливает синкретический характер деятельности, осуществляемой в рамках учебного процесса, реализуемого в стенах вуза, которая предусматривает интеграцию гносеологических, ценностно-ориентационных и коммуникативных аспектов. В контексте сказанного, следует обратить внимание на возможность проявлений человеком творчества только при условии соблюдения множества условий, одним из которых сохранение им активности в деятельности, характеризуемой высоким уровнем работоспособности, способствующей раскрытию имеющегося у него личностного потенциала. В этой связи, с целью облегчения умственного труда следует обратиться к действенному инструментарию физической культуры, а именно к ее оздоровительным функциям, позволяющим восстановить снижающийся иммунитет и повысить сопротивляемость организма студентов доступными ей средствами и методами.

**Теоретической обоснование проблемы исследования.** Занятия физической культурой, реализуемые в рамках образовательной программы высшего учебного заведения, в первую очередь должны быть выстроены с учетом необходимости разрешения главной задачи процесса обучения – достижение стойкого оздоровительного эффекта у массовой аудитории занимающихся путем применения доступных для многих людей инструментов (средств, методов, методических приемов, технологий и т.д.) [3, с. 20]. Отличительной особенностью подобного инструментария является отсутствие направленности на достижение спортивных результатов. В рамках настоящего исследования мы предлагаем к использованию стритбола, применение которого в рамках образовательного процесса позволит не только оказывать оздоровительно-рекреационное воздействие на студентов творческих специальностей, но и актуализировать полноценное восстановление организма учащихся, демонстрируя профилактический эффект.

Научным обоснованием выдвинутого нами предположения (гипотезы) о возможности достижения значимого оздоровительно-рекреационного эффекта является не только сопровождаемая стритбол двигательная активность, но и высокой уровень мотивации к участию в игре. Кроме того, стритбол может быть представлен в качестве дополнительного средства физической культуры, выбор которого предоставляется студентам. Такое введение игры в образовательный процесс позволит индивидуализировать удовлетворение

потребностей студентов «отвечая» на их интересы к самостоятельному выбору средств развития физических качеств и способностей. Практически любая спортивная игра включает в себя все необходимое, чтобы вовлечь студента в двигательную деятельность, которая позволяет получать удовольствие, снизить уровень нервного напряжения и предоставить положительный эмоциональный заряд, задействуя при этом всю совокупность гносеологических, ценностно-ориентационных и коммуникативных аспектов [5, 6, 7, 8]. Согласно результатам множества исследований, в контексте данной темы, игровая деятельность сочетает в себе два фактора, на основании чего мы можем сделать вывод о возможности действенного ее применения с оздоровительно-рекреационной целью: 1) посредством включения ее участника в активную двигательную деятельности достижение активизации физического развития, способности принимать самостоятельные решения; 2) получение эстетического удовлетворения от осуществляемой деятельности, и, таким образом, «освоенности» окружающего мира [7, с. 347]. Таким образом, применение в рамках образовательного процесса игровой деятельности позволяет увеличить время двигательной активности в рамках новой для учебного процесса формы – стритбола для организации которого требуется значительно меньшая площадь и организационных мероприятий (состав команды, правила игры, материально-техническое обеспечение и т.д.). Уникальность данного вида спорта, который является произвольным от баскетбола, заключается в том, что в ходе его организации становится возможным уравнивать двигательные способности уровень подготовленности игроков, сформировав команды в соответствии с проявлением физических качеств и психических реакций [9, с. 240]. Следует подчеркнуть, что вся спортивная «борьба» на игровой площадке сопровождается позитивными эмоциями, а участие в ней возможно и людям с ограниченными возможностями здоровья. Примером тому может служить деятельность Международной Федерации баскетбола глухих (DIFB), посредством которой на систематической основе происходят встречи игроков по стритболу, имеющих инвалидность по слуху. Как любой вид командного спорта, стритбол предоставляет все условия для развития чувства взаимопонимания, которым способствуют коммуникативные действия, сопровождающие игровую деятельность на спортивной площадке [1, с. 7]. Также, совместная деятельность, осуществляемая в соревновательных условиях, позволяет развивать настойчивость, решительность, комбинационное мышление и психологическую устойчивость, т.е. те качества, которые необходимы будущему специалисту в профессиональной и повседневной деятельности [2, с. 19].

Большой популярностью в образовательном процессе учебного заведения пользуются так называемые подводящие игры («10 бросков», «Точка», «21», «31», «33», «15», «Плюс - минус», «Один плюс все»), которые, как и сам стритбол оказывают благоприятное воздействие на организм игроков. Все направления стритбола (спортивное, субкультурное, социальное) при сохранении соревновательных действий классического баскетбола, имеет ряд различий, которые, собственно и обуславливают ряд достоинств, среди них: 1) упрощенная организация (от 4 до 6 игроков); 2) не требовательность к выбору и подготовке спортивной площадке (малобюджетность материально-технического обеспечения); 3) упрощенность правил игровой деятельности; 4) возможность проведения игр круглогодично (на открытых площадках); 5) высокий уровень положительного психоэмоционального фона; 6) высокий уровень коммуникативных взаимодействий [8, 9]. Универсальность стритбола объясняется также отсутствием ролевых предназначений игроков, каждый из которых способен на выполнение разнообразных технико-тактических действий (защита, броски, передвижения и т.д.). При игре в стритбол каждому его участнику предоставляются все возможности для различных по характеру, объему и интенсивности двигательных проявлений. Широкий диапазон используемых действий в стритболе обеспечивает доступность непосредственного влияния на организм студентов посредством вовлечения большого количества мышечных групп [8, с. 161]. Сказанное определяет наличие того самого положительного воздействия на функциональные возможности организма, укрепляя сердечнососудистую, дыхательную и вегетативную нервную системы. Также, согласно

данным, представленным в научно-информационных материалах, занятия стритболом позволяют существенно повышать суставную подвижность, укреплять костную систему и активизировать обмен веществ организма игроков [7, с. 346]. Организация учебных занятий с включением в них стритбола, таким образом, позволяет увеличить значения показателей, характеризующих уровень двигательной активности, что становится решающим в случае ведения студентом творческих специальностей малоподвижного образа жизни. Обращаясь к требованиям, предъявляемым со стороны учебных программ, немаловажным, на наш взгляд, является возможность двигательной деятельности, осуществляемой в стритболе, оказывать значимое влияние на развитие высокой координации и концентрации внимания [4, с. 202]. Необходимость постоянного слежения за передвижением мяча путем перевода взгляда с близких предметов на дальние, способствует укреплению глазных мышц и развитию периферического зрения у студентов творческих профессий, что немаловажно для достижения рекреационного эффекта в целом.

**Заключение.** Резюмируя полученные в ходе исследования результаты анализа оздоровительно-рекреационных возможностей занятий стритболом, можно сделать вывод о наличии при его организации в рамках образовательного процесса ряда преимуществ, среди которых следует отметить: 1) достижение общего оздоровительного эффекта посредством увеличенной интенсивности двигательной активности студентов; 2) наличие благоприятных сопутствующих факторов, сопровождающих организацию занятий стритболом; 3) активацию деятельности практически всех основных мышечных групп; 4) увеличение дыхательной и сердечнососудистой циркуляции; 4) укрепление опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы; 5) увеличение пороговых значений иммунной системы, обуславливающей уровень сопротивления организма студентов. Совокупность возможностей, предоставляемых игровыми действиями в стритболе, позволяет свидетельствовать о возможности повышения двигательной активности студентов творческих специальностей, уровня их физической подготовленности и проявления рекреативного эффекта. Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать вывод о необходимости рассмотрения стритбола в качестве действенного средства рекреации студентов на основании комплексности проявлений рекреационного эффекта. Кроме поддержания достигнутого уровня здоровья студентов, посредством стритбола можно достичь компенсаторных проявлений в двигательной активности, сопровождающей увеличением их мотивационной заинтересованности к регулярной физической деятельности. Несмотря на широкий диапазон возможностей, предоставляемых стритболом в рамках образовательного процесса, следует обратить внимание на сохраняющуюся до сих пор недостаточность методического обеспечения процесса организации занятий по физической культуре. Таким образом, с нашей точки зрения, важным шагом на пути к реализации возможностей стритбола является проведение исследований, в рамках которых будет более детально изучены методические аспекты организации учебных занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью. Решение выявленного противоречия будет способствовать повышению уровня эффективности занятий по физической культуре, направленных на восстановление организма студентов, улучшение их психоэмоционального состояния, развитию и поддержанию физических, психических и психофизиологических качеств.

#### Список использованных источников

1. Алалвани, Т.М. Формирование потребностей у подростков и юношей в занятиях баскетболом и стритболом: российский и международный опыт / Т.М. Алалвани, Х.Д. Ктайман, А.М. Глазин, В.В. Костюков // Связи с общественностью в спорте : образование, тенденции, международный опыт. - 2014. - №6. - С. 6-9.
2. Байбакова, Т.В. Исследование показателей соревновательной игровой результативности в стритболе / Т.В. Байбакова, Н.Н. Ляликова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XII Международной научно-

практической конференции, г. Смоленск, 28-30 января 2019 года / под общей редакцией к.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск : [б.и.], 2018. - С. 19-22.

3. Байбакова, Т.В. (на примере стритбола) / Т.В. Байбакова, Н.Н. Ляликова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной научно-практической конференции. – Смоленск : [б.и.], 2017. - С. 19-21.

4. Елисеев, Н.М. Влияние стритбола на координационные способности слабовидящих школьников / Н.М. Елисеев, Ю.Л. Щербинина // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. - Смоленск : [б.и.], 2017. - С. 199-204.

5. Закурин, Л.В. Стритбол как перспективное направление развития спорта в вузах / Л.В. Закурин, Т.Б. Макарова, А.Н. Сидорова // Интеграционные процессы в науке в современных условиях : сборник статей Международной научно-практической конференции : в 4 частях. - Смоленск : [б.и.], 2017. - С. 150-153.

6. Королев, Г.Н., Салмова, А.И. Стритбол в системе физического воспитания студентов / Г.Н. Королев Г.Н., А.И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всероссийской научно - практической конференции с международным участием. - Смоленск : [б.и.], 2015. - С. 232.

7. Нестеровский, Д.И., Симаков, А.В. Стритбол как фактор формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / Д.И. Нестеровский, А.В. Симаков // Университетское образование : материалы XVIII Международной научно-методической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова - Москва : [б.и.], 2014. - С. 346-347.

8. Хомушку, А.Е., Панекало, А.С. Уличная дворовая игра стритбол / А.Е. Хомушку, А.С. Панекало, Э.Э. Мендот // Международная научная конференция теоретических и прикладных разработок: научные разработки: евразийский регион. - Москва : [б.и.], 2019. - С. 159-163.

9. Ширшова, Е.О., Першин, В.В. Сравнительный анализ структуры соревновательной деятельности в баскетболе и стритболе / Е.О. Ширшова, В.В. Першин, А.В. Волков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной научно - практической конференции. – Смоленск : [б.и.], 2017. - С. 239-241.

## СПОРТИВНАЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Костромин Олег Васильевич**

*кандидат педагогических наук, старший преподаватель  
ФГБОУ «СПГУ»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*kostromin57@mail.ru*

**Зайцев Александр Валерьевич**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ «СПГУ»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*azauc@yandex.ru*

**Аннотация:** *спортивная состязательность, определяющая основу концепции спортизации, существенным образом влияет на повышение интереса студентов технического вуза к занятиям физической культурой.*

**Ключевые слова:** *спортизация, спортивная состязательность, студенты.*

Первоочередной задачей физического воспитания в вузах являются повышение интереса студентов к своему физическому развитию, а также формирование ценностей, способствующих физической культуре личности. Несмотря на системную модернизацию образовательного процесса, решение данных задач связано со значительными трудностями. Традиционные формы организации занятий, а также низкий уровень их спортивной состязательности последовательно снижают интерес студентов, нивелируя тем самым необходимую ответственность за укрепление своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию.

Одним из перспективных путей в решении данной проблемы является внедрение в процесс физического воспитания идей концепции спортизации.

Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [1].

Взгляды и точки зрения на формирование спортивной культуры, различны, однако существует единый взгляд на то, что в основе позитивно-ценностного отношения к физической активности лежит наличие спортивной состязательности. Это обосновано тем, что стремление к соперничеству являлось важной формой жизненной необходимости человека, как его культурного, так и естественного отбора, что является исторической основой взросления молодого человека. Спортивная состязательность потенциально соответствует данной природе, что естественно формирует не только интерес к предлагаемым физическим упражнениям, но и последовательно создает мотивационные предпосылки к устойчивому физическому развитию.

Проведенный нами анализ существующих интересов студентов технического вуза в сфере физической культуры, методом анкетирования, подтвердил узкую составляющую в понимании студентов основ физической культуры; а также определил опосредованное – пассивное отношение к своему физическому развитию, что определило актуальность поиска путей в решении данной проблемы. Объектом проведенного нами исследования являлись студенты младших курсов технических специальностей, принадлежащих к основной медицинской группе, занимающихся в традиционной системе физического воспитания на основе групп общей физической подготовки. Объем выборочной совокупности составил 136 человек (мужчины – 71%; женщины – 29%), из которых 1 курс – 82 человека; 2 курс – 54 человека. Анализ ответов респондентов показал, что большая часть студентов технического

вуза на младших курсах: имеют узкое представление о предстоящей профессиональной деятельности (1 курс – 64%; 2 курс – 51%); проявляют индифферентное отношение к физическим упражнениям (1 курс – 58%; 2 курс – 67%); предпочитают занятия физическим воспитанием вне спортивной специализации (1 курс – 58%; 2 курс – 64%); удовлетворены объемом занятий в рамках учебной программы (1 курс – 62%; 2 курс – 71%).

Концепция спортизации основана, прежде всего, на избирательном отношении к педагогическому воздействию на занимающихся, с учетом их мотивационных предпосылок, а также выраженности индивидуальных психофизических возможностей и наличия личных спортивных притязаний. В связи с чем, конкретные дискретные результаты достижимы за относительно короткие промежутки времени, что формирует необходимую для дальнейшей работы «психологию успеха».

Видом спортизации может быть любой вид спортивной состязательности, способный к объединению людей в команду, прежде всего, для реализации задач обучения, воспитания и физического развития. В данном качестве может быть любой вид спорта, физическое упражнение или комплекс физических упражнений с критериями оценки получаемых результатов, как в личном, так и командном зачёте. Спортивная команда по виду спортизации – это малая группа, способная к согласованным действиям в области обучения, развития и воспитания на основе принципов спортивной тренировки. Данной группе присущи признаки: численность; общая цель; сплочённость; структурность. Межличностные отношения определяют психологический климат в команде. Формирование содержания совместной деятельности, позитивных взаимоотношений между членами группы является главной задачей преподавательской работы. Формы предлагаемой спортивной тренировки – это учебно-тренировочное занятие и соревнование, а также рекреационно-восстановительные действия.

Для определения эффективности влияния процесса спортизации на формирование интереса студентов к занятиям элективного обучения нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты второго курса основного медицинского отделения на основе существующих групп по общей физической подготовке. Экспериментальную группу составили 24 студента, контрольную группу составили 26 студентов. В основе эксперимента лежала учебно-тренировочная подготовка студентов и реализация сдачи учебных контрольных нормативов соревновательным методом. В экспериментальной группе подготовка была определена на индивидуальной основе, когда студент стремится улучшить свои личные результат и звеньевой основе, где студенты были сосредоточены на росте группового – суммарного результата. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой учебной программе.

Для осуществления итогового анализа существующего интереса студентов к занятиям была разработана анкета, на основе выявления оценки его структурных компонентов. Структурными компонентами существующего интереса студентов к занятиям по физической культуре и спорту являются: знания о методах и результатах занятий физической культурой и спортом (познавательный компонент); личностная значимость интереса к занятиям физической культурой и спортом (мотивационный компонент); эмоциональные переживания, отражающие степень удовлетворенности в процессе занятий физической культурой и спортом (эмоциональный компонент); волевые усилия, в преодолении препятствий в процессе занятий физической культурой и спортом (волевой компонент) [2].

Показатели интереса студентов технического вуза к занятиям по физической культуре и спорту в итоге проведенного педагогического эксперимента представлены в таблице 1.



Таблица 1 – Показатели интереса студентов технического вуза к занятиям по физической культуре и спорту в итоге эксперимента, баллы

Группы	Структурные компоненты интереса к занятиям по ФКиС, $\bar{X} \pm \sigma$			
	ПК	МК	ЭК	ВК
ЭГ (n = 24)	4,1± 0,2	4,3 ± 0,1	4,4± 0,2	4,2± 0,2
КГ (n = 26)	3,7±0, 2	3,7 ±0,2	3,6±0,2	3,8±0,2
$\Delta_{ЭК}$	0,4	0,6	0,8	0,4
T	2, 1	3,2	3,3	2,5
P	$P \leq 0.05$	$P \leq 0.05$	$P \leq 0.05$	$P \leq 0.05$

*Примечание: ПК – познавательный компонент; МК – мотивационный компонент; ЭК – эмоциональный компонент; ВК – волевой компонент.*

Сравнительный статистический анализ ответов респондентов выявил, что студенты экспериментальной группы определили более высокие результаты структурных компонентов интереса к занятиям, что в итоге подтвердило гипотезу об эффективности внедрения элементов спортивной состязательности с целью повышения интереса к занятиям в процессе физического воспитания.

#### Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2017. – 200 с.
2. Суриков, А.А., Кожанов, В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Суриков, В.И. Кожанов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №1. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-interesa-i-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 18.04.2017).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПЛАВАНИИ

**Кочергин Александр Борисович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Дышко Борис Аронович**  
доктор биологических наук  
ООО «Спорттехнолоджи»  
(г. Москва, Россия)  
sporttec.alex@yandex.ru

**Фокин Александр Михайлович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Каменева Мария Андреевна**  
магистрант  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Аннотация.** Для совершенствования скоростно-силовой подготовленности пловцов предлагается методика с использованием тренажера «Силовой тренажёр для пловцов», срочного контроля уровня силовых характеристик на суше и в воде и индивидуальных модельных характеристик. Показана эффективность предлагаемой методики.

**Ключевые слова:** пловцы студенты группы ВСМ, скоростно-силовая подготовка, силовой тренажер для пловцов, модельные характеристики.

**Введение.** Спортивный результат в плавании можно представить, как синтез различных сторон подготовленности, где одной из сторон является развитие физических качеств спортсменов, как в рамках ОФП, так и СФП. В годичном цикле подготовки пловцов студентов группы ВСМ (высшее спортивное мастерство) объем тренировочной работы на суше может колебаться от 250 до 350 часов, более половины этого объема приходится на силовую работу [1]. При проведении силовой подготовки на суше планируется развитие различных сторон силовых качеств (максимальной и взрывной силы, силовой выносливости) [2, 3].

Однако при подборе средств специальной физической подготовки [5], следует руководствоваться принципом динамического соответствия. Для совершенствования двигательной деятельности спортсмена необходим подбор упражнений, использование которых обеспечивало бы соответствие двигательных координационных структур координационным особенностям основного соревновательного упражнения. Это присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствуется и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [6, 8] в противном случае мы наблюдаем низкий процент «переноса» силовых показателей «на суше» в координационное движение в воде.

В настоящее время вопрос «переноса» эффекта тренировки «на суше» на повышение специальной силовой подготовленности пловцов, проявляемой в специфических условиях в воде, остается одним из самых дискутируемых особенно после отмены высокотехнологичных плавательных комбинезонов.

«Перенос» может быть, как непосредственный, так и опосредованный [4], что является основным требованием к используемым и предлагаемым тренировочным средствам. Контроль эффективности «переноса» может осуществляться с использованием специального

компьютеризированного измерительного устройства для измерения скоростно-силовых показателей на суше и в воде, и модельных характеристик [7].

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что использование специального «Силовой тренажер для пловцов» повысит уровень специальной скоростно-силовой подготовленности пловцов.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие спортсмены высокой квалификации [n=4], специализирующихся на дистанциях 100-200 м вольный стиль. В качестве тренировочного средства использовался «Силовой тренажер для пловцов» (СТ). СТ позволяет выполнять упражнения в воде на длину 25 м с диапазоном нагрузки на фале спортсмена 0-7,0 кг за счет специального нагрузочного узла (рисунок 1).



Рисунок 1 - Соотношение весов

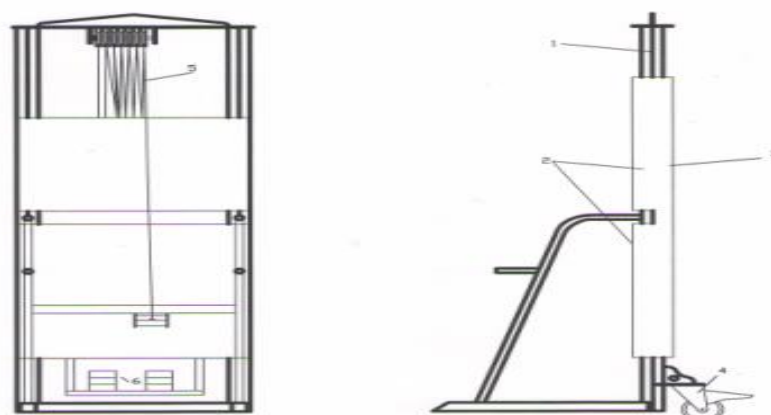


Рисунок 2 - Схема «Силовой тренажер»

*Примечание:*

- 1 - рама с подвижными роликами– 1 шт.
- 2 - экран защитный передний– 2 шт.
- 3 - экран защитный задний– 1 шт.
- 4 - колеса с тормозом -2шт.
- 5 – блоки и шнур диаметр 6 мм. - 45м
- 6 - груз 2,5/1,25кг-8/8шт.

Нагрузочный узел тренажера (рисунок 1) выполнен в виде девяти ступенчатой блочной передачи (5), что позволяет избежать «отдачи» на туловище спортсмена создаваемой тележкой с грузами (6). Во избежание падения силового тренажера в воду рама с подвижными роликами (1) фиксируется стопором подвижных роликов. Наличие защитных экранов (2, 3) обеспечивает защиту от попадания брызг воды на участников тренировочного процесса (спортсмен, тренер, специалист и т.д.).

Для определения нагрузки на пояс пловца в определенном диапазоне скоростей использовался компьютерный тензометрический стенд с телеметрическим способом передачи данных. В качестве имитатора пловца использовалась автоматизированная лебедка с регулировкой скорости в диапазоне 0-3 м/с. с точностью 0,01 м/с. Полученные результаты представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Результаты исследования

Спортсменам предлагалось выполнить тренировочную серию способом кроль координации с использованием силового тренажера в воде 5-6 раз x 25 м. в режиме 1 мин. Нагрузка составляла 30-35% от максимальной силы тяги в воде в координации, при этом интенсивность выполняемых упражнений составляла 65-70%.

**Методика исследования** включала в себя:

1. Оценку реализации силовых возможностей пловцов в воде и на суше до и после для оценки срочного тренировочного эффекта. Для этого использовалась компьютерная методика оценки силы тяги в воде и на суше с последующим расчетом коэффициента использования силовых возможностей (КИСВ) и коэффициента координации (КК). Компьютерная тензометрическая система позволяющая проводить измерения силы тяги в воде и на суше за 10 сек., использовалась при выполнении следующих упражнений: плавание на «руках», плавание на «ногах» и плавание в координации.

2. В качестве модельных характеристик использовались нормы КИСВ и КК для предсоревновательного периода: КИСВ – 54-64%; КК – брасс – 62-72%; баттерфляй – 65-75%; кроль, кроль на спине – 82-92%.

3. Определив уровень «переноса» силовых качеств, спортсменам индивидуально рассчитывалась нагрузка для использования силового тренажера в воде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2, 3 и на рисунке 3.

Таблица 1 - Исходные показатели силы тяги в воде и на суше

Спортсмен	Фуша(кг)	Фруки(кг)	Фноги (кг)	Фкоор.(кг)	КИСВ(%)	КК(%)
101	39,5	18,8	8,1	21,7	54,9	78
102	45,1	18,7	9	21,2	47,3	76,4
103	31,5	13	7	16	50,8	80
104	38	12,1	8,4	19	50	92

Исходя из результатов силы тяги в воде (табл.1) рассчитывалась индивидуально рекомендуемая нагрузка на фале спортсмена и вес груза, устанавливаемого на силовом тренажере (СТ) в соответствии с расчетным временем плавания 25м. с «толчка» от бортика бассейна (табл.2)

Таблица 2 - Индивидуальные показатели расчетной нагрузки на фале спортсмена и веса груза, выставяемого на СТ

Спортсмен	Расчетная нагрузка (кг)	Вес груза на СТ в зависимости от времени плавания на 25 м. (кг)		
		25м/15с	25м/20с	25м/30с
101	6.5-7	25	25	20
102	6-6.5	25	20	25
103	4.5-5	15	10	10
104	5.5-6	25	20	15

После выполнения тренировочного задания для определения срочного тренировочного эффекта спортсменам предлагалось повторить тест по оценке силы тяги в воде и на суше (таблица 3).

Таблица 3 - Показатели силы тяги в воде и на суше после проведения эксперимента

Спортсмен	Фуша(кг)	Фруки(кг)	Фноги (кг)	Фкоор.(кг)	КИСВ(%)	КК(%)
101	39	19,64	8,86	22,6	58	79,3
102	40	19,4	9,2	22,2	56	78
103	30,5	13,6	7,4	17	55,6	80,3
104	34,5	12,3	8,2	19,2	55,6	93,4

Проведенное исследование показало положительный сдвиг абсолютных и относительных значений силовых показателей в воде у всей группы спортсменов (рисунок 4). Также отмечается положительные изменения коэффициента использования силовых возможностей (КИСВ) при сохранении положительных изменений в коэффициенте координации (КК).

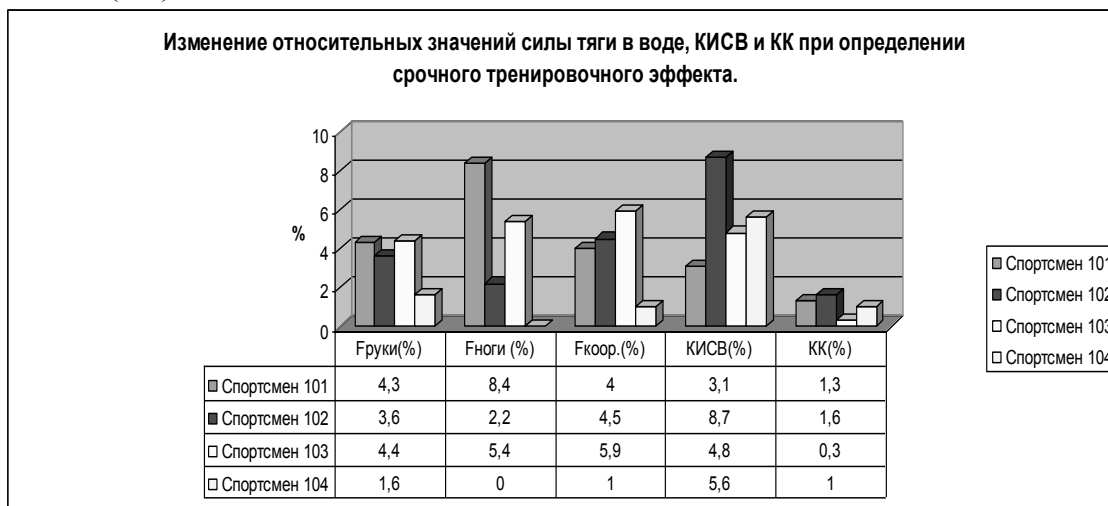


Рисунок 4 - Изменение относительных значений

**Заключение.** Для эффективного совершенствования скоростно-силовой подготовки пловцов высшей квалификации рекомендуется использовать «Силовой тренажер для пловцов» в комплексе с методикой срочного контроля силовых показателей на суше и в воде и индивидуальных модельных характеристик спортсменов.

#### Список использованных источников

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – Москва : Издательство ИТРК, 2019. - 320 с.
2. Вайцеховский, С.М., Абсалямов, Т.М., Сайгин, М.И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов / С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, М.И. Сайгин // Плавание. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. - Вып. 1. - С. 23-28.
3. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 2. - С. 24-31.
4. Анатомия плавания / Й.Маклауд ; перевод с английского С.Э. Борич. – Минск : «Попурри», 2011. – 200 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988. - 331с.
6. Ратов, И.П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализация дидактических принципов / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. - 1983. - №7. - С. 40-44.
7. Фомиченко, Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
8. Дьячков, В.М. Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства / В.М. Дьячков. – Москва : [б.и.], 1972. – 112 с.

## ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ РОСТОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

*Кубанов Иван Александрович*  
*старший преподаватель*  
*Санкт-Петербургский Гуманитарный*  
*Университет Профсоюзов*  
*(г. Санкт-Петербург, Россия)*  
*vanes86@bk.ru*

**Аннотация:** исследования в области спортивной подготовки положительно влияют на динамику развития методологии спорта. Анализ изменения антропометрических параметров профессиональных спортсменов, может внести корректировки в программы подготовки, в первую очередь, спортивного резерва.

**Ключевые слова:** спорт, антропометрические параметры, ростовые параметры, волейбол.

Спортивные игры меняются всю историю своего существования. Эти изменения можно назвать «эволюцией», так как, адаптируясь под требования современного мира, игры становятся лучше. Меняются правила, меняется уровень привлекательности и зрелищности, меняются подходы и методики обучения.

Изменения в структуре игрового процесса в волейболе, а также дополнение правил игры, и, как следствие необходимость методического переоснащения тренеров связана со следующими факторами:

1. Повышение зрелищности игрового процесса, как экономический фактор, делающий соревнования более привлекательными для зрителей, для спонсоров.

2. Разработка инновационных приборов, методик, средств анализа соревновательной деятельности, позволяющие совершенствовать тренировочный процесс и повысить функциональные возможности и спортивные результаты.

3. Увеличение физического потенциала спортсменов, связанная с ростом уровня фармакологической составляющей подготовки, медицинского контроля, общего уровня жизни населения, как следствия - питания.

4. Научных изысканий в области физической культуры и спорта. Развитие качества наблюдений за спортсменами, возможности изучения видеоконтроля тренировочного и соревновательного процессов, компьютерное моделирование биомеханических эталонов.

5. Социальные факторы: общая привлекательность здорового образа жизни, положительное отношение социума к спорту и физической культуре, повышение уровня массового спорта, применение спортивных соревнований и трансляций как вид отдыха.

Исследования антропометрических параметров представлены в работах многих авторов. Значимость этих исследований неоднократно доказана. Количество данных по настоящей тематике постоянно обновляется и значения показателей могут меняться. Исследования с использованием новейших данных могут изменить значения ключевых показателей. Выявление новых закономерностей и тенденций в спорте высших достижений может создать поле для изменения общего понимания методики воспитания спортсменов [2].

Система подготовки волейболистов претерпела значительные изменения вслед за структурой соревновательной деятельности вследствие изменения правил игры в волейбол. Изменения, которые произошли в классическом волейболе, в связи с изменением правил, выявили необходимость в конкретизации и уточнении модельных характеристик игроков: антропометрических и морфофункциональных показателей общей и специальной физической подготовленности [3].

Анатомо-морфологические особенности организма волейболистов влияют на комплектование команды, выбор тактического рисунка игры в защите и нападении, на

определение методики тренировки. За последнее время наблюдается тенденция повышения роста волейболистов. Средний показатель роста волейболистов высокой квалификации составляет у мужчин 195-200 см, у женщин — 175-185 см [1].

В исследовании изучались данные, представленные на общедоступном сайте «Википедия», отображающие ростовые параметры игроков сборных команд по волейболу, принимавших участие в олимпийских играх в период с 1964 по 2020 года. Были собраны данные каждого игрока, каждой сборной вычислено среднее значение, без учета игровых амплуа и других параметров. Полученные результаты были занесены в таблицу и представлены в виде наглядного графика, отображающего изменение ростовых параметров в срезе почти 60 лет. Отдельно рассматривались параметры по мужчинам и женщинам.



Рисунок 1 - Ростовые показатели волейболистов в период 1964-2020 гг.



Рисунок 2 - Ростовые показатели волейболисток в период 1964-2020 гг.

Из полученных данных можно сделать следующие выводы.

1. В процессе изменения волейбола, рост спортсменов, в целом, увеличивался.
2. Присутствует остановка тенденции увеличения роста- это связано со связью ростовых показателей с общей координацией и здоровьем спортсмена. Чем выше человек, тем тяжелее ему управлять звеньями своего тела. И, чем выше человек, тем больше



вероятность присутствия сопутствующих хронических заболеваний, присущих только высокорослым, несовместимых со спортивной деятельностью.

3. В определенный момент тенденция увеличения ростовых показателей остановилась и до настоящего времени колеблется на, примерно одном уровне. Значит был найден баланс и сформирована модель идеального волейболиста, которой придерживаются уже 20 лет [2].

4. В женском волейболе, график имеет немного отличающийся рисунок. Наблюдается более планомерное увеличение общего показателя с незначительными колебаниями (до 2 сантиметров). Это говорит о стабилизации зависимости физических качеств и технико-тактических навыков ранее, чем в мужском волейболе. У женщин эталонный рост спортсменок (без разделения по игровым амплуа) 180-185 сантиметров наблюдается уже более 30 лет.

5. Стоит отметить наличие пиковой отметки в 185 сантиметров у женщин в 2020 году, возможно это новый виток развития волейбола и через несколько лет, мы увидим сборные со средним ростом 190 и более сантиметров.

6. В период расцвета фармакологической промышленности и неограниченной возможности технологического сопровождения тренировочного процесса, появляется возможность привлекать в спорт более высоких спортсменов, можно предположить дальнейшую атлетизацию игроков, без потери игровой координации и уровня технических навыков.

В таблице 3 представлены сравнительные графики динамики изменения ростовых параметров среди мужчин и женщин. Эти данные соответствуют, высказанным ранее тезисам. Результаты данного исследования, в дальнейшем, могут быть использованы для проведения анализа развития игровых видов спорта, для прогнозирования изменений непосредственно волейбола и для корректировки учебно-тренировочных программ команд мастеров и СДЮСШОР.



Рисунок 3 - Сравнительная таблица ростовых показателей (мужчины и женщины) за период 1964-2020 гг.

Дальнейшие исследования в области антропометрии спорта, и, непосредственно волейбола, как вида, связанного с ростовым преимуществом, считаю необходимыми. "Эволюция" игровых видов спорта проходила повсеместно и будет продолжаться. Необходимо следовать современным тенденциям и использовать научные, технические и методические достижения для улучшения волейбола.

С учетом последних политических событий: допинговые скандалы, преследующие сборную России, политические притязания к нашей стране, отстранение сборных команд от

участия в международных соревнованиях и Олимпийских играх, необходимо сосредоточить усилия по развитию спорта без учета достижений мирового сообщества. Только собственные разработки, опыт, полученный нашими коллегами, могут позволить удержать конкурентный уровень спортсменов. Единоразовые потерянные кондиции в любом направлении спорта высших достижений: каждого отдельного вида спорта, новейшие разработки, как методические, так и технические, вернуть получится по истечению огромного количества времени.

#### Список использованных источников

1. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. – Москва : «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
2. Кубанов, И.А. Изменение ростовых параметров спортсменов высшей квалификации на примере игровых видов / И.А. Кубанов // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции – Т. 2 / под общей ред. Н.В. Финогеновой, С.А. Дробышевой, Е.Г. Борисенко, В.В. Горбачевой. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 280 с.
3. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренирующей деятельности в классическом волейболе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шипулин Геннадий Яковлевич. – Москва, 2002. – 156 с.

**ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ВНЕСЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СОДЕРЖАНИЕ  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ИНТЕРЕСАХ ПОВЫШЕНИЯ  
МОТИВАЦИИ К ПРОЦЕССУ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ-ДЕВУШЕК ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ  
ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЫ**

**Кузнецова Ольга Михайловна**

*кандидат педагогических наук, преподаватель  
Военная академия воздушно-космической обороны  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова  
(г. Тверь, Россия)*

*olenka\_kuznetsova\_93@mail.ru*

**Тихомиров Виктор Михайлович**

*старший преподаватель, доцент  
Военная академия воздушно-космической обороны  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова  
(г. Тверь, Россия)*

**Кузнецов Алексей Алексеевич**

*курсовой офицер-преподаватель  
Военная академия воздушно-космической обороны  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова  
(г. Тверь, Россия)*

***Аннотация:** в статье раскрывается разрешение актуальной проблемы, заключающейся в необходимости поиска инновационных средств и методик обучения, направленных на повышение физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни обучающихся-девушек Военной академии воздушно-космической обороны (далее – ВА ВКО), в интересах поддержания должного уровня профессиональной подготовленности.*

***Ключевые слова:** уровень физической подготовленности обучающихся-женщин, мотивация, фитнес-технологии, аэробика.*

**Актуальность.** Одной из проблем физической подготовки в образовательных организациях высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – ОО ВО МО РФ), осуществляющих набор наиболее способных девушек, является снижение мотивации обучающихся к учебной дисциплине (модулю) «Физическая подготовка» [1]. Подчеркнем, что данная проблема обусловлена тем, что ограниченный перечень используемых средств физического воспитания на занятиях по физической подготовке не вызывают интереса и не удовлетворяет запросы обучающихся вышеуказанных общеобразовательных организаций. В связи с этим, актуальным становится вопрос о повышении заинтересованности обучающихся-девушек в важности процесса своего физического совершенствования, за счет расширения, используемых на практических занятиях по физической подготовке, средств.

Анализ диссертационных исследований и периодической печати [2] свидетельствует о том, что внедрение различных инновационных оздоровительных технологий в образовательный процесс обучающихся-девушек ОО ВО МО РФ повышает уровень физической подготовленности, направленный на поддержание профессиональной работоспособности будущих офицеров ВКС РФ. Через занятия физической подготовкой, спроектированной под оздоровительную физическую культуру, возможно формирование готовности выпускников к применению современных методик и технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности в интересах обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**Цель исследования:** теоретически обосновывать и экспериментально проверить инновационное содержание занятий по физической подготовке в ВА ВКО с оздоровительной направленностью.

**Задачи исследования:**

1. Оценить эффективность действующего содержания занятий по физической подготовке с обучающимися-девушками ВА ВКО и обосновать структурные изменения занятий по физической подготовке в интересах повышения оздоровительной направленности;

2. Экспериментально проверить эффективность предложенных физкультурно-оздоровительных технологий, включенных в содержание комплексных занятий по физическим подготовкам в ВА ВКО;

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы и нормативно-правовых актов; анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, хронометрирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в 2 этапа.

На 1-м этапе был проведен теоретический анализ, а также обобщены материалы научно-методической литературы и нормативно-правовых актов, для сбора информации и качественной оценки образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю) «Физическая подготовка» в ВА ВКО, а также был проведен анализ Программы учебной дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» и, особенно, практического раздела (тема: «Комплексные занятия») для определения возможности реформатирования его содержания с общефизической на оздоровительную.

На 2-м этапе был проведен опрос преподавателей кафедры «Физическая подготовка» и обучающихся-девушек ВА ВКО. Кроме того, сформулирована идея кафедрального педагогического эксперимента, разработаны варианты проведения практических занятий с элементами классической (базовой) аэробики. В июне 2021 г. течении 2-х недель был проведен констатирующий эксперимент, целью которого была проверка способностей обучающихся-девушек в овладении ими новыми упражнениями из классической (базовой) аэробики, не входящих в существующую программу. А с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. проводился формирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения первой задачи был проведен анализ требований руководящих документов, касающихся содержания и методики проведения занятий по физической подготовке в ВА ВКО, который показал, что занятия обучающихся-девушек спланированы с учетом профессиональной деятельности офицеров ВКС и направлены на преимущественное развитие силы и силовой выносливости, устойчивости к воздействию ограниченной двигательной активности, воспитанию эмоциональной устойчивости, способности к распределению и переключению внимания [3]. Также оценка действующей Программы по дисциплине «Физическая подготовка» академии разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) – специалитет по специальности 09.05.01 «Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения» и квалификационными требованиями к военно-профессиональной подготовке выпускников ОО ВО МО РФ. Программа состоит из теоретического, практического и организаторско-методического разделов. В теоретический раздел входит изучение теории и методики профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих. На занятиях по практической и организаторско-методической подготовке, в зависимости от года обучения, осваиваются физические упражнения и военно-прикладные действия, направленные на развитие и совершенствование физических (двигательных) качеств (способностей) и формирование военно-прикладных навыков. Практические занятия проводятся комплексно или по следующим разделам: гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение

и легкая атлетика, лыжная подготовка. Проведенное исследование содержания Программы свидетельствует, об однообразности образовательного процесса физической подготовки, связанного с ограниченным перечнем физических упражнений, предназначенных для военнослужащих женщин. Профессионально-прикладная направленность занятий, с данной категорией обучающихся, по преодолению препятствий не актуальны, так как последующая профессиональная деятельность выпускниц академии не предусматривает преодоление естественных и искусственных препятствий.

Необходимо отметить, что с помощью педагогического наблюдения, которое проводилось в начале исследования, была подтверждена необходимость использования инновационных оздоровительных средств на учебных занятиях по физической подготовке. Поэтому в качестве педагогической идеи, для разрешения создавшейся проблемной ситуации, послужило предположение о том, что включение инновационных средств из различных видов аэробики в содержание занятий, обеспечит повышение мотивации у обучающихся-девушек академии к учебным занятиям по физической подготовке.

Анализ учебно-методической и научной литературы показал, что к наиболее популярным инновационным средствам оздоровительной физической культуры у различных слоев населения относятся упражнения из классической (базовой) аэробики [4]. Это подтвердили и результаты опроса преподавателей кафедры «Физическая подготовка» (12 чел), обучающихся-девушек ВА ВКО (n=136) [5].

С целью определения содержания занятия, с использованием упражнений из классической (базовой) аэробики педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка» были разработаны варианты включения комплексов (серий) упражнений из классической (базовой) аэробики разной интенсивности в составные части комплексного занятия, которые позволят снять напряженность и получить удовлетворенность от учебного занятия в целом.

Для решения второй задачи исследования на базе ВА ВКО (г. Тверь) были проведены констатирующий и формирующий педагогический эксперимент. Целью констатирующего педагогического эксперимента проверка способности обучающихся-девушек в овладении ими базовыми и модифицированными шагами классической (базовой) аэробики, не входящих в существующую программу обучения.

С 1 сентября 2021 г. по 1 апреля 2022 г. был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. К эксперименту привлекались обучающиеся-девушки 3-4-х курсов (56 человек). Методом случайной выборки из них были сформированы 1 экспериментальная и 1 контрольная группа. Все группы находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе. Вначале и по окончании эксперимента все его участницы прошли тестирование физической подготовленности. Об эффективности оптимизированного содержания, говорят результаты упражнений, выносимых на проверку и оценку физических качеств (силы, быстроты). Так, по окончании эксперимента результаты в упражнении 1 «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», полученные после эксперимента, значительно превзошли исходные, в экспериментальной группе на 49%, в контрольной группе – на 32 %. В упражнении 40 «Бег на 60 м» также наблюдается положительная динамика в экспериментальных и контрольных группах. Следует подчеркнуть, что еще одним результатом проведения кафедрального педагогического эксперимента стало повышение интереса к занятиям физической подготовкой, выраженное в сокращении количества освобожденных от физической нагрузки участниц.

#### Список использованных источников

1. Буздов, А.Ю. Профессионально ориентированная деятельность педагога по формированию мотивации к занятиям физической подготовкой у военнослужащих-женщин // А.Ю. Буздов, А.В. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №3 (109). – С. 39-42.

2. Тараненко, А.Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ Тараненко Анатолий Федорович. – Малаховка, 1992. – 23 с.
3. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13 00 04 / Гурвич Андрей Вячеславович. – Санкт-Петербург – 2007. – 25 с.
4. Кодаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Кондаков Виктор Леонидович. - Санкт-Петербург, 2013. - 50 с.
5. Руководство по физической подготовке в Войсках воздушно-космической обороны Российской Федерации (РФП). Часть 1. – Москва : Анкил, 2014. – С.5.
6. Каёхтина, Е.Е. Аэробика – это модно. Аэробика – это стиль жизни / Е.Е. Каёхтина // Учебный год. – 2008. – № 2(30). – С. 99 – 103.
7. Миронов, В.В. Значимость упражнений из новых видов физкультурно-спортивной деятельности в формировании универсальных компетенций у обучающихся женского пола Военной академии воздушно-космической обороны / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова, В.С. Маркушин // Перспективы развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях: сборник научно статей межвузовской научно-практической конференции - ВИФК, 2021. – С. 93-97.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СТОПЫ С ОПОРОЙ ПРИ БЕГЕ В ОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ И С ТЯГОЙ ЗА ПОЯС ВПЕРЕД

*Лавриненко Николай Иванович*  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО ВГСХА  
(г. Великие Луки, Россия)  
sport@vgsa.ru

*Аннотация:* в статье на основе экспериментальных данных, рассматриваются сравнительные характеристики взаимодействия стопы с опорой при спринтерском беге в обычных условиях и с тягой за пояс вперед. Показано, как изменяются параметры взаимодействия стопы с опорой, при беге с различной скоростью.

*Ключевые слова:* скорость бега, длина и частота беговых шагов, стопа, опора.

Известно, что скорость передвижения спортсмена по дистанции определяется направлением и величиной вектора сил реакции опоры в момент взаимодействия спортсмена с беговой дорожкой и зависит в конечном итоге от длины и частоты беговых шагов. Для увеличения максимальной скорости спринтерского бега, спортсмену необходимо наряду с увеличением длины и частоты беговых шагов развивать большие усилия, способствующие продвижению в горизонтальном направлении при одновременном уменьшении времени взаимодействия с опорой.

Необходимо отметить, что при беге с любой скоростью бегун вынужден постоянно сообщать своему телу положительное ускорение за счет сил реакции опоры, возникающих при воздействии стопы бегуна на опору (в заднем толчке). В тоже время, снижение скорости бега происходит за счет воздействия сил, тормозящих движущееся тело: в момент постановки ноги на беговую дорожку (в переднем толчке), преодоления внутренних пассивных сил, погашения колебаний внутренних органов и т.д. Все это замедляет поступательное движение тела вперед. Компенсируя снижение скорости бега в момент постановки ноги на беговую дорожку, следует уменьшать составляющие силы реакции опоры в фазе торможения, противодействующие продвижению спортсмена вперед, и повышать силу реакции опоры в фазе отталкивания. В амортизационной фазе скорость спортсмена снижается на 1-2%, а затем в результате развиваемого усилия поднимается несколько выше исходного уровня. Уровень колебаний скорости бегуна в период опоры, по мнению Э.С. Озолина [2] является одним из основных критериев эффективности техники спринтерского бега. Чем меньше потери в процессе амортизации, тем соответственно меньше усилий затрачивается на разгон всей массы тела.

Современная аппаратура позволяет с высокой точностью определить основные силовые и временные параметры движения спортсмена в лабораторных условиях и на беговой дорожке, а также оценить эффективность его техники. А все ведущие тренеры имеют довольно полное и объективное представление об особенностях техники бега и скоростно-силовых возможностях своих подопечных. И исходя из собственных представлений о технике бега и уровне физической подготовленности спортсмена, строят тренировочный процесс. Однако тренировочный процесс чаще всего направлен на совершенствование физических (скоростно-силовых) качеств и внешних параметров техники бега (длины, частоты беговых шагов, максимального угла разведения бедер и т.д.), без должного внимания на взаимодействие стопы спортсмена с опорой и эффективное использование сил реакции опоры для повышения скорости перемещения тела в пространстве.

В то же время необходимо отметить, что начальным и конечным звеном в беге является взаимодействие бегуна с опорой, при постановке стопы на опору и в момент отталкивания от беговой дорожки. И от того, как происходит постановка стопы на опору и

осуществляется ее взаимодействие с опорой зависит максимальная скорость бега. По-прежнему остается неизменным положение, что чем выше эффективность взаимодействия опорно-двигательного аппарата спортсмена с беговой дорожкой, тем больше скорость его продвижения по основной дистанции. Одним из средств скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции является бег с тягой за пояс вперед, где спортсмен вынужден бежать со скоростью ранее ему недоступной, и при этом развивать скоростно-силовые качества непосредственно в структуре основного соревновательного упражнения. Однако остается нераскрытым вопрос, какие изменения происходят в момент постановки стопы на опору и как при этом взаимодействует стопа спортсмена с опорой.

Основная цель нашего исследования состояла в том, чтобы получить необходимую информацию о взаимодействии спортсмена с опорой при беге с различной скоростью, а также изучить, как меняется частота и длина бегового шага при изменении скорости бега.

В педагогическом исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации (1р - КМС, n=8) специализирующиеся в беге на короткие дистанции. Наши исследования проводились на базе легкоатлетического стадиона ВЛГАФК. Спортсмены после 30-метрового разгона осуществляли бег по бумаге с фиксацией времени (на отрезке - 30 метров). Время на контрольном отрезке фиксировалось с помощью видеокамеры с включенным отметчиком времени. Видеозапись позволяет относительно точно определить максимальную частоту беговых шагов спортсмена, которую он показывает на данном отрезке времени. Для получения более точного определения длины беговых шагов бегуны выполняли бег по бумажной ленте (обоям) закрепленной на беговой дорожке. Отпечатки стоп спортсмена фиксировались на бумажной ленте шириной 60 см и длиной более 10 м. Подробно с данной методикой (ихнографией) можно ознакомиться в журнале «Легкая атлетика» № 8 за 1986 год. Нами определялась: длина беговых шагов, асимметрия в выполнении беговых шагов, форма и характер постановки стопы на опору, взаимодействие стопы с опорой, положение стоп относительно «оси» движения спортсмена при беге с максимальной скоростью. Измерив расстояние между отпечатками стоп (по дырочкам от шипов можно определить длину бегового шага с точностью до 1 мм) и установив расстояние между отпечатками стоп и линией, определяющей направление движения спортсмена, можно выявить величину асимметрии поперечного колебания ОЦМТ спортсмена в беге.

Таким образом, с помощью «ихнограммы» мы сможем рассчитать не только максимальную частоту опорно-двигательного аппарата бегущего спортсмена, но и определить уровень скоростно-силовой и технической подготовленности бегуна.

В начале бегуны пробежали два раза с максимальной скоростью контрольный отрезок 30 м. по бумаге. Лучшее время показанное на контрольном отрезке бралось за исходный результат. Затем выполнялись две пробежки с тягой за пояс вперед с превышением индивидуальной максимальной скорости на 0,5 м/с, 1 м/с, и более 1 м/с. В каждом диапазоне скоростей выполнялось по две попытки, анализировалась лучшая из них. Требуемые величины тягового усилия для каждого спортсмена подбирались индивидуально [1].

Анализируя полученные нами результаты исследования, бег в обычных условиях, было установлено, что у бегунов наблюдается различная постановка стопы на опору: сверху вниз под себя, на переднюю часть стопы; с внутреннего свода без опоры на пятку; с внешнего свода стопы, у некоторых наблюдается разворот стопы наружу до 20-25 градусов, без фиксирования пяткой опоры; стопы ставятся прямо по линии; носок стопы слегка повернут внутрь. Кроме того, необходимо отметить, что длина беговых шагов (с левой на правую и с правой на левую) различная, разница в длине шага у каждого спортсмена индивидуально достигает от 5 до 12 см. Данный показатель необходимо учитывать при подборе скоростно-силовых упражнений для функциональной подготовки опорно-двигательного аппарата бегунов к скоростным нагрузкам. В результате проведенных нами исследований было установлено (таблица 1), что при беге с превышением скорости на 0,5 м/с происходит увеличение скорости бега (в среднем по группе) на 0,38 м/с, за счет увеличения частоты беговых шагов на 0,07 шаг/с и длины бегового шага на 5 см.



Таблица 1 - Изменение параметров спринтерского бега с тягой за пояс вперед, при различном превышении максимальной скорости бега

Условия бега	Скорость V бега м/с	Частота шагов f шаг/с	Длина шага L м
Обычные условия	9,68 ± 0,13	4,27 ± 0,08	2,27 ± 0,15
Превышение V до 0,5 м/с Прирост	10,06 ± 0,19 0,38	4,34 ± 0,09 0,07	2,32 ± 0,08 0,05
Превышение V до 1 м/с Прирост	10,36 ± 0,10 0,68	4,40 ± 0,21 0,13	2,36 ± 0,07 0,09
Превышение V до 1,5 м/с Прирост	10,54 ± 0,23 0,86	4,37 ± 0,23 0,10	2,41 ± 0,09 0,14

При превышении скорости бега до 1 м/с, скорость бега (в среднем по группе) увеличивается на 0,68 м/с, за счет роста частоты беговых шагов на 0,13 м/с и длины беговых шагов на 9 см. Превышение скорости бега до 1,5 м/с позволяет спортсменам повысить скорость бега относительно исходного уровня на 0,86 м/с, за счет значительного увеличения длины беговых шагов 14 см, а частота беговых шагов повысилась всего на 0,10 м/с, относительно исходного уровня.

Данные, представленные в таблице 1 показывают, что с увеличением скорости бега на контрольном отрезке, постоянно увеличивается длина и частота беговых шагов. При беге со скоростью от 0,5 до 1 м/с отмечается четкий след задних шипов характерный для устойчивого положения стопы на опоре: в последующих моментах амортизации и отталкивания. В опорном периоде пятка не касается дорожки, снятие ноги с опоры – своевременное.

При скорости бега свыше 1 м/с, скорость бега увеличивается относительно исходного уровня, за счет увеличения длины и частоты беговых шагов. Однако необходимо отметить, что при этом, падает частота беговых шагов, относительно бега со скоростью до 1 м/с. Отчетливо видна постановка ноги с пятки с последующим смещением стопы вперед. Об этом свидетельствуют смазанные отпечатки пятки стопы в месте соприкосновения ее с опорой и разрыв бумаги вследствие смещения пятки спортсмена вперед. Подобное взаимодействие ноги с опорой при беге возникает при наличии «выхлеста» вперед маховой ноги с последующей постановкой ее на беговую дорожку впереди проекции ОЦМТ спортсмена. В результате чего происходит «стопорящее» движение стопой, меняется техника бега. Уменьшается частота беговых шагов, но длина их увеличивается. Плечи спортсмена немного отводятся назад (по данным видеосъемки). Снижение скорости бега происходит в результате воздействия сил, тормозящих движущееся тело вперед: в момент постановки ноги на беговую дорожку (в переднем толчке), преодоления внутренних пассивных сил, погашения колебаний внутренних органов и т.д. Все это замедляет поступательное движение вперед. Асимметрия беговых шагов увеличивается. Как показали исследования [1], что в данный момент происходит увеличение горизонтальной силы торможения и время фазы торможения. Время выполнения фазы отталкивания с ростом скорости уменьшается, падает также значение ГСРО (горизонтальная сила реакции опоры) и ее мощность. Таким образом, динамические исследования техники бега показывают, что совершенствование технического мастерства должно идти по пути снижения энергетических затрат спортсмена в фазе амортизации, поэтому спринтеры должны стремиться к постановке ноги ближе к проекции ОЦМТ со скоростью, соответствующей движению тела.

Анализ полученных результатов исследования показал, что превышение индивидуальной скорости бега свыше 1 м/с не желательно, так как меняется техника бега, увеличивается длина бегового шага, меняется асимметрия в беге. Спортсмены начинают ставить стопу на опору с пятки и «стопорить» поступательное движение вперед (разорванная шипами бумага при постановке стопы на опору со смещением вперед) и не успевают закончить отталкивание стопой, в следствии тягового усилия вперед.

В результате проведенного исследования было установлено, бег с тягой за пояс вперед необходимо выполнять с превышением индивидуальной максимальной скоростью бега не более 1 м/с. При беге с данной скоростью отмечается четкий след задних шипов, который характеризует устойчивое положение стопы на опоре с последующим моментом амортизации и отталкивания. Происходит «загребаящее движение ноги под себя», постановка стопы на опору осуществляется на переднюю часть стопы. Отрыв от опоры совершается своевременно. Спортсмен высоко находится на опоре (по данным видеозаписи), его движения ног и рук широкие, что способствуют поступательному движению вперед. Необходимо отметить, что при увеличении длины беговых шагов, незначительно уменьшается их асимметрия.

На следующем этапе изучался срочный тренировочный эффект после применения бега с тягой за пояс вперед с превышением максимальной скорости на 0,5 м/с и 1 м/с. В начале бегуны пробегали два раза с максимальной скоростью контрольный отрезок 30 м. Лучшее время бралось за исходный результат. Затем выполнялись две пробежки с тягой за пояс вперед и в заключение – две пробежки в обычных условиях. Каждая последующая попытка начиналась при ЧСС 115-120 ударов в минуту.

Таблица 2 - Изменение параметров максимальной скорости бега после применения тяги за пояс вперед

Условия бега	Скорость V бега м/с	Частота шагов f шаг/с	Длина шага L м
Обычные условия	9,64 ± 0,13	4,28 ± 0,08	2,25 ± 0,15
Превышение V до 0,5 м/с	10,12 ± 0,16	4,38 ± 0,09	2,31 ± 0,08
Эффект последействия	9,72 ± 0,08 0,08	4,31 ± 0,11 0,03	2,26 ± 0,10 0,01
Превышение V до 1,0 м/с	10,55 ± 0,11	4,40 ± 0,09	2,40 ± 0,12
Эффект последействия	9,98 ± 0,12 0,34	4,36 ± 0,11 0,08	2,29 ± 0,14 0,04

Анализ результатов эксперимента, представленных в таблице 2, показывает, что после бега с тягой вперед происходит увеличение максимальной скорости бега за счет роста длины и частоты беговых шагов. Эффект последействия более выражен после бега, выполняемого с большим превышением максимальной скорости. В результате проведенных исследований выявлено, что бег с тягой вперед можно выполнять с превышением максимальной скорости до 1 м/с. Однако следует отметить, что прежде чем применять бег с превышением скорости до 1 м/с необходимо сначала тренироваться со скоростью 0,5 м/с, чтобы у спортсмена сформировался устойчивый двигательный стереотип к той скорости, которую спортсмен покажет в ближайшем будущем [3]. Для этого нами применялся бег 2 x 80-100м с тягой и 1 x 80-100м бег в обычных условиях после тяги. Моделирование двигательной подготовки спортсменов [4] позволяет, при беге с тягой за пояс вперед, развивать скорость бега на 5-8% выше максимальной скорости бегуна, при относительно меньшей активизации деятельности нервно-мышечного аппарата. Незначительно увеличивается частота и длина бегового шага, время бега на контрольном отрезке уменьшается. С увеличением скорости бега уменьшается время опорного периода.

Кроме того, нами было установлено, что при увеличении скорости бега с тягой и после применения тяги отмечается уменьшение асимметрии бегового шага, вероятно за счет особенности перестройки нервно-мышечного двигательного аппарата спортсменов. Отмечается четкий след задних шипов характерный для устойчивого положения стопы на опоре: в последующих моментах амортизации и отталкивании. В опорном периоде пятка не касается дорожки, снятие ноги с опоры – своевременное.

Из всего выше изложенного, можно рекомендовать в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции, применять бег с тягой за пояс вперед, как один из

эффективных тренировочных средств скоростно-силовой подготовки и повышения максимальной скорости бега.

#### Список использованных источников

1. Лавриненко, Н.И. Влияние вариативно-превышающих средств скоростно-силовой подготовки на изменение биомеханических параметров у квалифицированных бегунов на короткие дистанции / Н.И. Лавриненко, Е.Н. Чернышева // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : материалы Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, 26 апреля 2019 года. – Елец : [б.и.], 2019. – С. 293-299.
2. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – Москва : Спорт, 2010. – 170 с.
3. Федоров, В.И. Изменение ритмоструктурных характеристик бегового шага легкоатлетов-спринтеров при использовании асимметричного силового воздействия / В.И. Федоров, А.И. Чикуров, С.В. Радаева // Вестник Томского государственного университета. – 2014. - № 379. – С.184-188.
4. Чернышева, Е.Н. Моделирование двигательной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в условиях сельскохозяйственного вуза / Е.Н. Чернышева, Н.И. Лавриненко // Известия Великолукской сельскохозяйственной академии. – 2019. – № 1. – С. 62-72.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Малиновская Наталья Викторовна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
asha73@yandex.ru

**Фёдорова Алина Валентиновна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
alina\_swim@mail.ru

**Позднякова Евгения Викторовна**  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ykushevaev79@mail.ru

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности спортивно-массовых мероприятий в условиях дистанционного обучения. Раскрывается сущность основных моделей проведения мероприятий, обозначается специфика процесса их организации и возможности использования в системе образовательных учреждений всех типов.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, спортивно-массовые мероприятия, внеучебная работа.

Массовые мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности являются неотъемлемой частью процесса обучения образовательных учреждений всех типов.

Процесс проведения физкультурно-массовых мероприятий специфичен, и представляет собой осуществление творческой педагогической деятельности, целью которой является решение основных задач физического воспитания.

В настоящее время спортивно-массовые мероприятия подразделяются на две большие группы – собственно спортивные соревнования и массовые мероприятия рекреационной направленности. Эти мероприятия имеют четкую организационную структуру, подчиненную принципам этапности и алгоритмичности процессов подготовки и проведения.

Каждая группа содержит в себе большое количество видов мероприятий - от традиционных до инновационных. Их выбор обуславливается целями и задачами учебного процесса образовательного учреждения по направлению физического воспитания, местом проведения, особенностями аудитории.

Спортивно-массовые мероприятия рекреационной направленности имеют более гибкую и мобильную структуру построения, благодаря чему их формы активно используются как в учебной, так и во внеучебной работе.

Формами спортивно-массовых мероприятий рекреационной направленности мероприятий являются как традиционные (показательные спортивные выступления, фестивали по видам спорта, спортивные праздники и спортивные шоу, спортивный концерт (блок показательных выступлений), спортивно-театрализованное представление тематической направленности, спортивные праздники и выступления рекреационной направленности), так и инновационные формы, имеющие креативный характер («квесты» физкультурной направленности, физкультурные «флеш-мобы» в виде фитнес-зарядки, в ритме танца, автограф-шоу с профессиональными спортсменами, спортивно-образовательные форумы игрового содержания) [1].

В рамках внеучебной работы спортивно-массовой направленности основными спортивными мероприятиями рекреационной направленности в образовательных учреждениях является организация спортивных фестивалей по видам спорта и спортивных шоу.

Спортивный фестиваль представляет собой специфическую форму спортивных мероприятий, в программе которой на фоне создания праздничной атмосферы, осуществляются спортивные состязания. Основу программы спортивного фестиваля составляют обязательные, произвольные и импровизационные выступления команд-участниц, подготавливаемые в соответствии с разработанными правилами и критериями судейства, требованиями к уровню техники и сложности, ограничениям по времени выступлений, количеству участников.

Спортивное шоу, форма рекреационно-оздоровительного мероприятия праздничного характера, которое организуется для решения таких задач, как популяризация какого-либо вида спорта и привлечения к занятиям этим видом спорта. Основу содержания спортивного шоу составляют специально подготовленные показательные выступления-номера, каждое из которых может иметь свою тематическую направленность и свой сюжет, рассказанный с помощью выразительных средств физической культуры. Спортивные шоу, организуются по таким видам спорта, как художественная гимнастика, аэробика, акробатический рок-н-ролл, спортивные танцы, синхронное плавание, виды фитнеса [1].

Очевидно, что необходимость осуществления образовательного процесса в дистанционном формате, поставила перед организаторами задачи поиска новых, и адаптации традиционных форм проведения мероприятий к особенностям и условиям дистанционного обучения.

Организация спортивно-массовых мероприятий в дистанционном формате требует изменений в структуре построения процессов планирования, подготовки и практической реализации мероприятия. Это меняет сущность традиционного мероприятия, вплоть до возникновения новых форм и моделей их проведения.

В результате анализа существующих традиционных форм проведения спортивно-массовых мероприятий, в контексте особенностей условий осуществления дистанционного обучения, путем оценивания арсенала технических возможностей, способов использования информационных технологий, были выделены три основные модели проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий, используемых в формате дистанционного обучения в рамках учебной и внеучебной работы.

Все три модели проведения мероприятий характеризуются наличием общей базовой части и дополнительной спецификации.

Базовая часть составляет основу мероприятия. Она включает в себя период подготовки мероприятия, определяет содержание деятельности и организаторов и участников на всех этапах.

Выделяют обязательные этапы – определение целевой направленности и идейной составляющей, создание плана организации мероприятия, определение его формы, выбор оптимальных способов привлечения к участию в мероприятии, подготовка и проведение рекламной компании, разработка основных положений и условий участия, требований к участникам, определение количества участников, определение сроков проведения.

В условиях дистанционного обучения, в базовую основу добавляются такие составляющие, как определение оптимальной информационной платформы или системы, на которых будет проводиться мероприятие. Оформление информационно-рекламных страниц, подготовка мини-презентаций, монтаж заставок и видеоклипов, рассылка информационных писем. Также, производится подготовка ресурсов для загрузки заданий (систематизация, сортировка), подготовка ресурсов оценивания, апробация доступности ссылок.

Спецификация массовых мероприятий заключается в формате организации этапа непосредственного проведения мероприятия.

Так, первая модель проведения мероприятия представляет собой «заочный» формат материалы

«Заочное» участие предполагает выполнение участниками определенных, специально подготовленных заданий, соответствующих конкурсным требованиям и отправку выполненных заданий на указанный адрес/ресурс, проведение процедуры оценивания работ, подведение итогов, путем голосования или опроса. Вариантами «заочных» мероприятий могут быть, например, конкурсы фотоколлажей, видеоклипов рекреационной тематики.

Вторая модель проведения мероприятий предполагает «частично-заочный» формат проведения. Он является более сложным по организации, так как предполагает разработку положений мероприятия и прием конкурсных работ заочно, а подведение итогов мероприятия, поздравление победителей - дистанционно, в режиме онлайн – конференции. Примером могут выступать организация таких мероприятий как «Фестиваль по виду спорта», организация «Встреч с интересными людьми» в «формате вопрос-ответ».

Третья модель проведения мероприятий самая сложная в плане технической составляющей. Она представляет собой мероприятия «смешанного формата».

Особенность «смешанного формата» заключается в проведении мероприятия по схеме очный формат, с одновременной онлайн-трансляцией и/или онлайн голосованием. Вариантом такого проведения мероприятия может выступать, например, «Тематический мастер-класс по виду спорта».

Для успешного осуществления внеурочной деятельности в условиях дистанционного обучения, рекомендуется разработать план-проект, который будет включать в себя перечень этапов организации мероприятия, с подробным описанием всех шагов и нюансов предварительной подготовки, с указанием сроков реализации, формата проведения, ответственных за организацию и т.д.

Следует сказать, что дистанционный формат проведения спортивно-массовых мероприятий не может в полной мере заменить живое общение, ни эффекта присутствия, ни получения всей гаммы эмоционального удовольствия от сопричастности к событию. Но представленные модели проведения мероприятий могут быть достаточно эффективно использованы в качестве дополнения в процессе подготовки мероприятий очного формата, на этапах предварительной подготовки, на отборочных этапах фестиваля, как элемент спортивного шоу.

Так же, необходимо отметить, что при переходе на очное обучение, потребность в проведении спортивно-массовых мероприятий в дистанционном формате сохраняется. Так, например, система инклюзивного образования предполагает включение людей с особыми потребностями в активную жизнь и социализацию. Осуществлению этого будет способствовать их участие в спортивно-массовых мероприятиях, разработанных на основе представленных моделей проведения.

Таким образом, спортивно-массовые мероприятия дистанционного формата, являются дополнительным элементом в канве учебной и внеучебной работы образовательных учреждений, которые, при грамотном подходе к их организации и уместном использовании, будут способствовать решению целого ряда образовательных и педагогических задач.

#### Список использованных источников

1. Малиновская, Н.И., Архипова, Ю.А., Онучин, Л.А. Особенности организации и формы проведения спортивно-массовых мероприятий в вузе / Н.И. Малиновская, Ю.А. Архипова, Л.А. Онучин // Физическая культура и здоровье молодежи : сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 18 февраля 2022 года. - Санкт-Петербург : СПбГУП, 2022. - С.87-89.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Новикова Анна Вадимовна**

*преподаватель*

*Санкт-Петербургский горный университет*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Novikova\_AV@pers.spmi.ru*

**Захаров Алексей Евгеньевич**

*преподаватель*

*Санкт-Петербургский горный университет*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*Zakharov\_AE2@pers.spmi.ru*

**Кручинина Мария Андреевна**

*преподаватель*

*Санкт-Петербургский государственный университет*

*аэрокосмического приборостроения*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования мотивации к самостоятельной организации двигательной активности у студентов технического вуза. Приведены результаты анкетирования раскрывающие мнение студентов к занятиям физической культурой. Представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов.*

***Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, двигательная активность.*

Занятия физической культурой являются одним из основных составляющих в гармоничном развитии личности студентов. Период жизни, приходящийся на переход из школы в вуз, представляет собой не простой этап в жизни молодых людей. После авторитарного школьного режима, обучение в вузе является сложным для многих студентов, так как зачастую, студенты не могут справиться с организацией своего режима дня. Учитывая особенности обучения в техническом вузе, занятия физической культурой у студентов отходят на второй план, двигательная активность снижается, что способствует ухудшению здоровья. Необходимо понимать, что физическая активность является сильным фактором укрепления здоровья. Способствует снижению стресса, которому подвержены студенты в период сессии. Для того чтобы организм нормально функционировал, необходимо соблюдать режим работы (учебы) и отдыха, систематически выполнять разнообразные физические упражнения, состоящие из нагрузок разной мощности. Следует учитывать, что одна из базовых потребностей человека – потребность в движении, которая является врожденной.

Целью «физического воспитания», исходя из трактовки понятия, является формирование всесторонне развитого, физически здорового, обладающего высоким уровнем физической культуры человека. Физическая культура отчасти представлена совокупностью знаний и ценностей, создаваемых и используемых для интеллектуального развития способностей человека, формирования здорового образа жизни и его социальной адаптации [2].

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского горного университета. Мы наблюдали за деятельностью 120 студентов 1 курса на занятиях по физической культуре, поступившими на технические специальности, проводили с ними собеседования и опросы.

В ходе исследований предусматривалось выявление мнения обучающихся о здоровом образе жизни, их отношении к дисциплине «Физическая культура и спорт».

Отвечая на вопрос: «Что вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни?»», студенты ответили следующим образом: 30% - отсутствие вредных привычек, 20% - регулярные занятия физическими упражнениями, 23% - правильное пищевое поведение, 27% - согласны со всеми утверждениями.

Исследования показали, что большая часть студентов (67 %) оценили свою двигательную активность, как «среднюю». При этом почти четверть студентов определили свою активность как «низкая» (23%), и только 10 % – как «высокую». Однако при ответе на вопрос «Занимаетесь ли вы в настоящее время физической культурой и спортом в свободное время?», респонденты ответили: лишь иногда - 66%, регулярно посещаю спортивные секции – 10%, уделяю минимум времени своей физической подготовке 24%. Из этого следует, для 90% опрошенных, занятия физическими упражнениями ограничивается одним практическим занятием в университете, так же они считают, что прогулки до университета и обратно достаточно, для поддержания двигательной активности в течении дня. Опираясь на общепринятые нормы двигательной активности, оптимальной физической нагрузкой для студентов являются занятия, которым уделяют 8-10 часов в неделю, для юношей, а для девушек 6-8 часов. Получается, что те, кто оценил свою двигательную активность как «среднюю», на самом деле переоценили свой результат.

Полученные результаты сдачи контрольных нормативов в конце первого семестра, согласно которым, 47% студентов сдали на оценку «не удовлетворительно», 30% на оценку «удовлетворительно», и только 23% на оценки «хорошо» и «отлично» подтверждают, что систематическое посещение только одних учебных занятий недостаточно для поддержания уровня физической подготовленности.

Согласно учебному плану, в соответствии с которым ведется обучение в университете, на занятия по физической культуре выделяется 4 часа в неделю. Учитывая такой объем нагрузки, при условии, что студент будет посещать максимальное количество занятий, оптимальный объем двигательной активности не будет достигнут. Исходя из этого, необходимо искать дополнительные способы и формы занятий, за счет которых стало бы возможным повысить уровень двигательной активности студентов. Одной из таких форм являются самостоятельные занятия физической культурой, часы на которую закладываются в учебной программе. Однако не каждый студент сможет заниматься самостоятельно, для этого необходимо их подготовить. Это возможно осуществить в ходе практических занятий, на которых следует развивать у обучающихся навык к самостоятельным занятиям физической культурой. Целостность двигательной деятельности и наиболее соответствующую нагрузку могут обеспечить учебные практические занятия в совокупности с правильно организованными самостоятельными занятиями. [1]. А так же понимание студентом потребности в двигательной деятельности изменяет его интерес к занятиям.

Выражение интереса к занятиям физической культуре и спорту порождает желание действовать, формирует мотив поведения. Мотив нужно отличать от осознанных целей и намерений. Мотив идет за целью, побуждает к достижению. Мотив может иметь конечную цель, а может переместиться на саму деятельность или какой-либо результат деятельности. Таким образом, посредством учета исходных мотивов физкультурной деятельности можно путем применения корректирующих элементов в методике преподавания сменить временные мотивы получения результата (положительной отметки) на более устойчивые мотивы процесса занятий физическими упражнениями [3].

Более значимым мотивом для решения главных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: обеспечить потребность в движении; улучшить работоспособность и двигательные качества; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; увеличить собственные физические возможности с целью улучшения качества жизни.

Таким образом, мы видим, что в современных реалиях при организации занятий по физической культуре в университете, целесообразно выстраивать образовательный процесс, акцентируя внимание на том, чтобы студенты научились правильно выстраивать свою



двигательную активность, т.е. самостоятельно организовывать свою деятельность в течении всего дня, с учетом труда и отдыха. Разнообразные потребности и интересы обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, их осознанное отношение к осуществляемой деятельности. Учет личной мотивации обучающихся будет способствовать улучшению отношения к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности и к систематическому посещению занятий [4].

#### Список использованных источников

1. Коробченко, А.И. Проблема организации деятельности студентов по самостоятельному формированию двигательного режима / А.И. Коробченко // Наука о человеке : гуманитарные исследования. – 2020. – № 1(39). – С. 100-106.
2. Селюкин, Д.Б., Новикова, А.В., Мурашева, М.В., Яковлев, С.А. Формирование навыков здорового образа жизни у будущих инженеров с применением кейс-технологии / Д.Б. Селюкин, А.В. Новикова, М.В. Мурашева, С.А. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 55-56.
3. Фетисова, С.Л., Фокин, А.М., Прилепин, А.В., Цыганкова, А.В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности в вузе на основе изучения мотивов обучающихся / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, А.В. Прилепин, А.В. Цыганкова // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 10 апреля 2019 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2019. – С. 359-366.
4. Фокин, А.М., Никитина, Е.С., Малышева, Е.В., Новикова, А.В. Проблемы эффективности физкультурно-образовательной среды в вузе и пути их решения / А.М. Фокин, Е.С. Никитина, Е.В. Малышева, А.В. Новикова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 82-85.

## **БАЙДАРОЧНЫЙ ПОХОД ПО РУССКОМУ СЕВЕРУ КАК СРЕДСТВО ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Пальтиель Лев Романович***

*кандидат химических наук, доцент кафедры  
физического воспитания и спортивно-массовой работы  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
lev.paltiel@yandex.ru*

***Овчинников Владимир Павлович***

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания и спортивно-массовой работы  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
karmala59@yandex.ru*

***Аннотация:*** в статье рассматривается поход на байдарках по Республике Карелия в составе туристической группы. Маршрут разработан с учетом историко-патриотического воспитания студенческой молодежи, даны подробные описания достопримечательностей Онежского озера.

***Ключевые слова:*** туризм, байдарочный поход, Онежское озеро, историко-патриотическое воспитание.

Неувядаемо очарование карельского края с его неярким северным солнцем, холодным блеском голубых озёр, быстрыми и чистыми реками, дремучими лесами, первозданной тишиной и удивительным единением природы с немногочисленными памятниками архитектуры русского Севера. Сохранившиеся карельские постройки прошлых веков органически вписываются в ландшафт благодаря подобию своих форм формам природы. Именно в этом единстве секрет впечатляющей силы памятников деревянного зодчества Карелии. Некоторые из этих памятников всемирно известны, о иных знают лишь немногие. В этой статье мы предлагаем байдарочный маршрут, который будет очень интересен всем, кого привлекает древняя архитектура, выступающая в данном путешествии в едином ансамбле с красотами северной природы.

Начало маршрута на станции Медвежьегорск. До посёлка Уница предстоит проехать на автотранспорте 60 км. Собрав байдарки, нужно пройти 14 км на юго-восток до мыса Орнаволоок, вблизи которого есть хорошая стоянка. На следующий день следует, пройдя 5 км, обогнуть полуостров Тютельнаволоок с тем, чтобы полюбоваться висячими озёрами. Высота уреза воды Онежского озера (и, естественно, Уницкой губы) - 33 м над уровнем моря. Первое висячее озеро (Нижнее Мижозеро) приподнято на 1,5 м, а второе (Тютозеро) находится на 38 м над уровнем моря. Стоя на берегу губы можно видеть берега обоих озёр, причём заметна их приподнятость друг над другом, что делает такой каскад очень живописным. Имеет смысл перетащить байдарки в первое висячее озеро (волок около 100 м), пройти в его южную оконечность и пешком обследовать Велемоны – гигантский разлом, образовавшийся более 4000 лет назад в результате катастрофического землетрясения силой более 9-ти баллов по шкале Рихтера.

От основного разлома в сторону берега Онежского озера отходит менее масштабный каньон, его ширина составляет около 50 м, длина – 300 м, причём восточная стена имеет отрицательный уклон. С этой стены открывается великолепный вид на прилегающие окрестности.

Вернувшись в Уницкую губу следует посетить Колгоостров, на котором сохранилась старинная часовня Вознесения Господня последней четверти XVII века. Кроме того,

известной достопримечательностью острова является Звонковый камень, который находится на скале, протянувшейся более, чем на километр с севера на юг вдоль острова. Этот камень обладает оригинальным свойством – при ударе о его верхнюю часть каким-либо тяжёлым предметом раздаётся весьма мелодичное звучание.

Дальнейший путь вдоль правого берега Уницкой губы до бывшей деревни Пегремы. Это место получило широкую известность, как археологический объект, на котором были обнаружены многочисленные стоянки первобытного человека эпохи мезолита и раннего металла. Здесь же нашли шахты, в которых первобытные люди добывали меднорудные ископаемые для выплавки меди. Археологи датируют время зарождения здесь металлообработки концом IV тысячелетия до нашей эры. В 2 км к северу от раскопа и 300 м от берега на верхней террасе находится поляна Идолов с ритуальными камнями Лягушка, Утка, Тетёрка... Возле каждого камня поставлены таблички с названиями. Здесь же есть несколько полянок, годных для постановки лагеря.

Следующий переход в посёлок Ламбасручей, который расположен в заливе Умпага на восточном берегу Уницкой губы. Удобнее всего пройти через северную протоку между материком и Мижостровом. Эту протоку не просто обнаружить – её ширина 2 – 2,5 метра, но для байдарок она вполне проходима. В Ламбасручье есть продовольственный магазин, но главное, отсюда предстоит переезд в устье реки Яндома, в районе которой сохранилось несколько памятников деревянного зодчества. Договариваться о машине имеет смысл на вторую половину следующего дня, а в данный день ещё предстоит пройти около 10 км в южную часть губы Вегоруксы, где находится одноимённое поселение, состоящее из четырёх деревень – Вянимполе, Южный двор, Погост и Рамполе. Это поселение одно из самых древних в Заонежье, оно известно с XV века. Вегорукса была ключевым пунктом на древнем пути из Новгорода к Белому морю. На ладьях через Свирь или Шую новгородцы попадали в Онежское озеро и плыли в Вегоруксу, а отсюда двигались уже посуху к Великой Губе и дальше на север. Поэтому здешняя церковь была не только культовым сооружением, но и своеобразным маяком для кораблей. В конце XVII - начале XVIII веков на месте более ранних построек появилась нынешняя Никольская церковь с мощной звонницей. Вблизи церкви можно найти место для ночлега.

Утром следующего дня необходимо вернуться в Ламбасручей, разобрать байдарки и на машине совершить переезд в деревню Усть-Яндома, до которой 32 км. Дорога идёт через посёлок Великая Губа – самый населённый в Заонежье. Кроме магазина, почты и дома культуры здесь сохранилась каменная церковь середины XIX века. В Усть-Яндоме три жилых дома и Георгиевская часовня конца XVII века. Если нанятая в Ламбасручье машина имеет высокую проходимость, то можно попробовать доехать до деревни Яндомозеро, куда из Усть-Яндомы идёт очень плохая дорога. В противном случае эти 7 км предстоит туда и обратно идти пешком. Но это того стоит, поскольку в Яндомозере сохранилась Варваринская церковь, построенная в середине XVII века с колокольней конца XVIII века.

Вернувшись в Усть-Янтому следует организовать ночлег, а на утро, собрав байдарки, отправиться во вторую часть этого путешествия. Она предполагает посещение часовен в деревнях Еглово, Насоновщина (Волкостров), Подъельники, Васильево, Воробьи, Корба. Ну и главное – осмотр ансамбля Кижского погоста и экспонатов музея деревянного зодчества.

Выйдя из Усть-Яндомы следует идти на юго-запад, огибая с юга остров Шуневский. Сразу за ним Волкостров, украшением которого является часовня Петра и Павла в деревне Насоновщина (середина XVII века). Полюбовавшись этим удивительным памятником древней архитектуры, имеет смысл пройти 2 км на запад до деревни Еглово на одноимённом острове. Здесь сохранилась часовня конца XVIII века. Встать на стоянку в Еглово вряд ли получится, поскольку это территория заповедника. Поэтому лучше переночевать на одном из необитаемых островов поблизости.

Программа следующих 2 – 3 дней предполагает экскурсию по острову Киж и окрестным деревням. Первая из них в бывшую деревню Подъельники, где сохранилась часовня XVIII века. Здесь же создана экологическая тропа, стенды на которой рассказывают

об особенностях местного растительного и животного мира и обычаях жившего здесь населения. Следующая остановка в Васильево, где сохранилась часовня Успения Богородицы (конец XVII века) и перевезённый из деревни Мунозеро «Дом Серёгина» середины XIX века. Недалеко отсюда на Нараньиной горе часовня Спаса Нерукотворного (конец XVII века).

В полутора километрах восточнее Васильево находится деревня Ямка, в которой несколько музейных домов, свезённых из различных мест и часовня Петра и Павла начала XVIII века из деревни Типиницы. Также в северной части острова Кижы поставлена часовня Трёх Святителей из деревни Кавгора. Конечно, находясь на острове Кижы, невозможно не посетить главный архитектурный памятник Карелии – Кижский погост и музей деревянного зодчества, расположенный вокруг него. Ансамбль Кижского погоста включает 22-главую Спасо-Преображенскую церковь (1714 г.), 10-главую Покровскую церковь (1764 г.) и шатровую колокольню (1874 г.).

Кроме того, в него входит самая древняя на острове Лазаревская церковь конца XIV века из Муромского монастыря, находящегося в юго-восточной части Онежского озера, часовня Михаила Архангела начала XVIII века из деревни Леликозеро, а также дома, мельницы, амбары XIX – начала XX века

Если остаётся ещё запас времени, его стоит потратить на посещение деревни Воробьи с часовней Кирика и Улиты (XIX век) и деревни Корба, где сохранилась часовня во имя иконы Богородицы «Знамение» (XVIII век).

Вблизи деревни Корба сосновая роща, где можно встать на ночлег, поскольку на острове Кижы это получится вряд ли. Отсюда до пристани в Кижях 5 км, «Метеоры» на Петрозаводск ходят несколько раз в день, но о билете следует побеспокоиться заранее.

#### Список использованных источников

1. Верещагина, Н.О., Пальтиель, Л.Р., Овчинников, В.П. Походы выходного дня в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / Н.О. Верещагина, Л.Р. Пальтиель, В.П. Овчинников. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – 280 с.

2. Пальтиель, Л.Р., Овчинников, В.П., Шелкова, Л.Н. Туристические маршруты «Зеленого пояса славы» в патриотическом воспитании студентов / Л.Р. Пальтиель, В.П. Овчинников, Л.Н. Шелкова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. – С. 288-292.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРОГРАММЫ ДЕТСКОГО САДА

**Правдов Михаил Александрович**

доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»

Шуйский филиал

(г. Шуя, Россия)

pravdov@yandex.ru

**Правдов Дмитрий Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский государственный  
социальный университет»

(г. Москва, Россия)

pravdov@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен опыт реализации программы олимпийского образования детей 4-7 лет. Содержание олимпийского образования интегрировано с образовательными областями программы детского сада. Результат: достижение целевых ориентиров дошкольного обучения, повышение уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** дошкольники, олимпийское образование, интеграция, образовательные области программы детского сада.

**Актуальность.** При организации образовательного процесса в детских садах основополагающим принципом является интеграция, обеспечивающая наиболее оптимальные педагогические условия для взаимосвязи и взаимопроникновения содержания образовательных областей программы при их освоении детьми. Важнейшим связующим компонентом для реализации принципа интеграции выступает двигательная активность детей [6, 7].

В настоящее время система физкультурно-оздоровительной работы в большинстве детских садов представлена двумя основными направлениями. Первое касается реализации содержания программы по образовательной области «Физическое развитие», а второе программами дополнительного физкультурно-спортивного образования (ДФСО) [6].

В детских садах широко внедряются программы и методики, ориентированные на конкретные виды спорта, которые по отношению к детям в большей степени носят тренировочный характер. При этом часто содержание программ дополнительного физкультурного профиля, которые ориентированы на разные виды спорта, не отражают специфику принципа интеграции с образовательными областями ООП ДО.

Наряду с этим в системе физического воспитания дошкольников накоплен практический опыт, касающийся внедрения программ олимпийского образования, которые в большей степени обобщают знания об истории Олимпийских Игр, спорта, его пользе, героях, формируют ценности здоровья и спортивной культуры личности [4, 5]. Очевидно, что объединение практико-ориентированных направлений по разным видам спорта и олимпийского образования, может выступать в качестве уникальной базы и средства для повышения эффективности образовательного процесса в целом.

Авторы исследований по данной проблеме, указывают на отсутствие, как в основных программах дошкольного образования, так и парциальных программах компонентов и разделов, соотношенных с олимпийским образованием детей, недостаточную разработанность методического сопровождения олимпийского образования дошкольников [1 - 5].

В имеющихся публикациях олимпийское образование рассматривается, как форма, средство и метод повышения интереса детей к занятиям физическими упражнениями, способ формирования ценностей физической культуры и спорта, путь к ведению здорового образа жизни. Олимпийское образование трактуется, как целенаправленный процесс познания закономерностей возникновения и развития олимпийского движения, его действия на удовлетворение многогранных культурно-образовательных потребностей личности и общества [2].

Содержание большинства парциальных программ олимпийского образования, реализуемых в системе ДФСО не отражает интегративность с образовательными областями основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО), не обеспечено научно-методическим сопровождением. Решение данной проблемы представляется весьма актуальным направлением научного поиска, которое обуславливает необходимость разработки программы олимпийского образования детей дошкольного возраста, реализуемой на основе интеграции с содержанием образовательных областей ООП ДО.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность программы олимпийского образования дошкольников в системе физического воспитания детей 4 – 7 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 2» г.о. Шуя в период с 2018 по 2021 год.

На основе анализа научно-методической литературы, рекомендаций специалистов, учета пожеланий родителей, особенностей физкультурно-спортивной инфраструктуры детского сада и возможностей социальных партнеров ДО (ДЮСШ, факультет физической культуры Шуйского филиала ИвГУ, спортивных организаций города) была разработана программа олимпийского образования. Содержание программы олимпийского образования реализовывалось, как в системе занятий в рамках образовательной области «Физическое развитие», так и на занятиях в рамках ДФСО.

Программа олимпийского образования выстроена на интеграции с образовательными областями ООП ДО. Основными компонентами содержания программы являются олимпийские виды спорта (летние и зимние), которые выступают в качестве средств, как для физической подготовки, так и, для познавательного, речевого, художественно-эстетического, социально-коммуникативного и двигательного развития дошкольников.

Реализация программы осуществлялась в период с 2018 по 2021 год с детьми средней группы. В сетке занятий объем времени на интеграцию содержания олимпийского образования с содержанием образовательных областей программы регламентирован на основе мнения специалистов и данных научных исследований (таблица 1).

Таблица 1 - Объем времени, выделяемого на занятиях для интеграции содержания олимпийского образования и образовательных областей ООП ДО (%)

Средства Олимпийского образования	Образовательные области (развитие)	Объем времени на интеграцию (%)		
		возраста		
		4-5	5-6	6-7
		Учебный год		
		2018-2019	2019-2020	2020-2021
Легкая атлетика, Гимнастика, Велоспорт, Футбол, Волейбол, Баскетбол, Хоккей на траве, Теннис, Бадминтон, Лыжи, Хоккей	Познавательное	15	17	18
	Речевое	11	12	14
	Художественно-эстетическое	10	12	13
	Социально-коммуникативное	14	15	15
	Физическое	50	44	40
Всего		100	100	100

Количество интегрированных занятий составляет от 25 до 30 % от всего объема в учебном году, что соответствует в рамках максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки: с детьми средней группы 3 – 4 занятия из 12; с дошкольниками старшей и подготовительной групп по 4 – 5 из 15 и 17 занятий соответственно.

Интеграция содержания занятий по олимпийским видам спорта выстраивалась с учетом целевых ориентиров развития детей по ООП ДО. Особое значение в плане реализации программы олимпийского образования придавалось формированию основ спортивной культуры личности дошкольников.

**Анализ результатов исследования.** Внедрение программы олимпийского образования детей дошкольного возраста в ходе педагогического эксперимента позволило установить эффективность образовательно-воспитательного процесса. Результаты наблюдений и оценка успешности обучения и воспитания детей экспериментальной группы, занимавшихся три года по программе олимпийского образования, свидетельствуют о достоверно значимой разнице в показателях сформированности целевых ориентиров образования и физической подготовленности, по сравнению с детьми контрольной группы, неохваченных данным видом занятий (рисунок 1).

Результаты педагогического сопровождения по реализации экспериментальной программы и методики проведения интегрированных занятий в системе позволяет констатировать, что у большинства детей (82,7 %) зафиксирован высокий уровень сформированности целевых ориентиров по всем образовательным областям программы. У детей КГ 45% имеют высокий уровень и 55% выше среднего уровня.

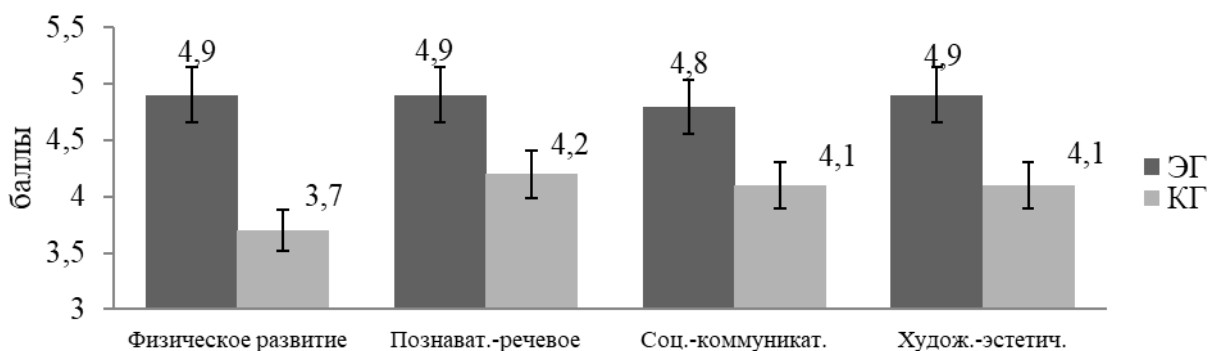


Рисунок 1 - Диаграмма результатов оценки сформированности целевых ориентиров по окончании педагогического эксперимента

Среднегрупповые показатели физической подготовленности детей 6 - 7 лет по окончании педагогического эксперимента подтверждают эффективность реализации программы олимпийского образования. Интегративная оценка в баллах физической подготовленности детей ЭГ по окончании педагогического эксперимента достоверно выше ( $4,7 \pm 0,4$ ), чем в КГ ( $3,1 \pm 0,2$ ) ( $p < 0,05$ ).

Оценка знаний и осведомленности об Олимпийских Играх, истории проведения, символике, странах Мира, чемпионах Олимпиад из России (СССР) по видам спорта позволяет констатировать о более высоком уровне сформированности у детей ЭГ по сравнению с дошкольниками из КГ (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты оценки знаний и представлений детей об Олимпийских играх и олимпийских видах спорта по окончанию педагогического эксперимента

Олимпийские виды спорта (элементы)	Оценка (max=10)			
	М		Д	
	ЭГ (n=14)	КГ (n=15)	ЭГ(n=14)	КГ (n=14)
1. Баскетбол	8,2	4,2	8,0	4,1
2. Волейбол	7,5	3,1	8,6	3,1
3. Футбол	9,4	5,2	9,7	4,2
4. Легкая атлетика	7,0	4,0	8,9	4,0
5. Хоккей на траве	7,8	2,1	8,9	2,1
6. Велоспорт	8,5	1,5	8,4	1,8
7. Гимнастика	8,7	3,7	8,5	3,3
8. Биатлон	8,8	4,8	7,6	4,1
9. Хоккей	8,6	5,6	8,4	5,6
10. Лыжи	8,9	4,9	7,8	5,1
11. Теннис	7,4	3,4	8,3	3,4
12. Бадминтон	7,1	3,1	6,0	3,1
Среднее значение	8,2	3,8	8,3	3,6

У мальчиков и девочек ЭГ отмечен разный уровень знаний и осведомленности об олимпийских видах спорта. При этом из 12 олимпийских видов спорта, как мальчики, так и девочки продемонстрировали высокие знания о футболе (9,4 и 9,7 соответственно). Близкие значения оценок отмечены у девочек и мальчиков в знаниях о гимнастике (8,5 и 8,7), хоккее (8,4 и 8,6) соответственно. При этом девочки продемонстрировали большую осведомленность по таким видам спорта как хоккей на траве (8,9) и легкая атлетика (8,9), чем мальчики (7,8 и 7,0) соответственно. У мальчиков наибольший интерес и соответственно уровень знаний зафиксирован по отношению к таким видам как лыжи (8,9) и биатлон (8,8). Эти показатели выше по сравнению с девочками (7,8 и 7,6) соответственно. Данное обстоятельство объясняется не только работой в детском саду, проводимой с учетом личностных потребностей детей к тем или иным двигательным действиям, где они наиболее успешны, но и информацией получаемой от родителей, при совместном просмотре спортивных передач.

**Заключение.** Таким образом, внедрение программы олимпийского образования оказало положительное влияние на расширение знаний детей об Олимпийских играх, видах спорта, о традициях олимпийского движения в России и других странах Мира, на сформированность интереса и желание заниматься любимыми видами спорта, повышение уровня сформированности целевых ориентиров образования, а также физической подготовленности.

#### Список использованных источников

1. Анненкова, Е.С. Возможности формирования представлений о летних олимпийских играх у детей старшего дошкольного возраста в ДОУ / Е.С. Анненкова // Молодежная наука : тенденции развития. – 2019. – № 2. – С. 9-14.
2. Гнездилова, Ю.А. Олимпийское образование как средство нравственного воспитания детей дошкольного возраста / Ю.А. Гнездилова // Вопросы педагогики. – 2019. – № 11-1. – С. 98-101.
3. Захаревич, А.А. Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей / А.А. Захаревич // Мир спорта. – 2019. – № 3 (76). – С. 73-79.



4. Муратова, А.А. Педагогический потенциал олимпийского движения в дошкольном образовании / А.А. Муратова // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7, № 1 (15). – С. 76-82.
5. Олимпийское образование дошкольников : методическое пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2007. – 128 с.
6. Правдов, Д.М. Организация тренировочного процесса с детьми 5-7 лет на основе интеграции двигательного-познавательной деятельности / Д.М. Правдов, М.А. Правдов, А.В. Жалилов, А.А. Щепелев // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, №2. – С. 84-89.
7. Щепелев, А.А. Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 483-487.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

*Райзих Артем Андреевич*  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «УдГУ»  
(г. Ижевск, Россия)  
rayzikh@gmail.com

**Аннотация:** в статье представлены результаты мониторинга уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста по выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** юноши допризывного возраста, комплекс ГТО, физическая подготовленность, знаки отличия.

**Введение.** Важной составной частью государственной социально-экономической политики является всестороннее и эффективное сохранение и укрепление здоровья молодежи. Законодательной основой работы в этом направлении являются Федеральные законы «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329, также разработан ряд документов, в том числе «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020г. №3081-р [2, 4, 5, 6].

Необходимость популяризации физической культуры и спорта подрастающего поколения определена правами личности, их запросами, возрастными чертами развития, непрерывно изменяющимися критериями жизнедеятельности и «социальным заказом» на создание здорового поколения [7].

В этой связи большую роль приобретает вовлечение студенческой молодежи в процесс выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также их информированность о специфике данного комплекса. [1]

Комплекс ГТО задает программную основу и государственные требования к уровню физической подготовленности различных возрастных категорий населения, в том числе и студенческой молодежи. Напоминаем, что сегодня комплекс ГТО входит в состав национального проекта «Спорт - норма жизни», который является частью более масштабного проекта «Демография» [3, 8].

**Цель исследования.** Выявление уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста на соответствие государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Методы исследования.** Обобщение теоретического материала и нормативно-правовых документов, педагогическое тестирование.

**Организация исследования.** Тестирование проводилось на базе Удмуртского государственного университета г. Ижевска совместно со спортивными судьями из специализированных центров тестирования ГТО. В тестовых испытаниях приняло участие 96 юношей допризывного возраста, соответствующих шестой ступени комплекса ГТО.

Определение уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста осуществлялось в рамках спартакиады «многоборья» среди студентов неспортивных институтов, по четырем обязательным тестам: бег на 100 и 3000 метров, подтягивание и виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя и трем видам испытаний по выбору: челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

**Результаты исследования.** Результаты выполнения государственных требований шестой ступени комплекса ГТО юношами допризывного возраста, представлены в таблице 1.

Таблица 1- Результаты тестирования юношей допризывного возраста на соответствие знакам отличия комплекса ГТО

Испытания (тесты)	Знаки отличия			
	Золото	Серебро	Бронза	Не выполн.
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
Бег на 100 метров (с)	17	28	24	27
	17,7%	29,1%	25,0%	28,1%
Бег на 3000 метров (мин, с)	11	17	24	44
	11,4%	17,7%	25,0%	45,8%
Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	16	22	49
	9,3%	16,6%	22,9%	51,0%
Наклон вперед из положения стоя	16	27	13	40
	16,6%	28,1%	13,5%	41,6%
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
Челночный бег 3x10 м (с)	16	34	22	24
	16,6%	35,4%	22,9%	25,0%
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	26	37	14	19
	27,0%	38,5%	14,5%	19,7%
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	22	34	19	21
	22,9%	35,4%	19,7%	21,8%

При тестировании скоростных способностей, в беге на 100 метров, 17,7% - юношей выполнили испытание на золотой знак отличия, на серебряный – 29,1% юношей и бронзовый – 25,0%, количество не выполнивших испытание на знаки отличия, составило – 28,1% юношей. В испытании на выносливость (бег на 3000м.) на золотой знак отличия выполнили – 11,4% юношей, серебряный – 17,7%, бронзовый – 25,0%, количество не выполнивших испытание на знаки отличия, составило – 45,8% юношей. В испытании, подтягивание из виса на высокой перекладине 9,3% - юношей показали норматив золотого знака отличия, на серебряный знак отличия выполнили - 16,6% юношей, с требованием на бронзовый знак отличия справились – 22,9% юношей, не выполнивших испытание на получение знака отличия, составило – 51,0% юношей. В испытании на гибкость, на золотой знак отличия выполнили – 16,6% юношей, уровень серебряного знака отличия показали – 28,1% юношей, на бронзовый знак отличия, выполнили – 13,5%, количество не выполнивших норматив составило – 41,6% юношей.

В испытании челночный бег 3x10 метров на золотой знак отличия выполнили -16,6% юношей, на серебряный – 35,4% и бронзовый – 22,9%, не выполнивших испытание на знаки отличия, составило - 25,0% юношей. Анализ результатов в испытании, прыжок в длину с места толчком двумя ногами показал, что 27,0% - юношей могут выполнить на золотой знак отличия, на серебряный - 38,5%, на бронзовый – 14,5%, количество не выполнивших испытание, составило – 19,7% юношей. В испытании поднимание туловища из положения лежа на спине, на золотой знак отличия выполнили 22,9% - юношей, на серебряный – 35,4%, на бронзовый -19,9 %, количество не выполнивших испытание на знаки отличия, составило – 21,8% юношей.

**Вывод.** Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что юноши допризывного возраста в определенной степени выполняют государственные требования шестой ступени комплекса ГТО на знаки отличия, но процент выполнивших на знак отличия значительно отличается от вида испытания. Так же имеется значительная доля юношей, не выполнивших государственные требования комплекс ГТО, большой процент таких юношей имеет низкую силовую подготовленность в испытании (подтягивание из виса на высокой

перекладине) – 51,0%, в испытании на выносливость (бег на 3000 м.) – 45,8% и в тесте на определение гибкости (наклон вперед из положения стоя) – 41,6%, что требует серьезной работы в этом направлении.

#### Список использованных источников

1. Гончарук, С.В., Соловейченко, Е.Г., Показанникова, Л.Т., Утенина, Н.А. Роль мотивации студентов в процессе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.В. Гончарук, Е.Г. Соловейченко, Л.Т. Показанникова, Н.А. Утенина // Современные наукоемкие технологии. - 2019. - № 4. - С. 81-85.
2. Грязев, М.В., Егоров В.Н., Грязева Е.Д., Новикова Н. Н. К вопросу о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе высшего образования / М.В. Грязев, В.Н. Егоров, Е.Д. Грязева, Н.Н. Новикова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2016. - №4. - С. 30-38.
3. Лубышева, Л.И. Национальный проект «Спорт - норма жизни»: алгоритмизация действий / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №5. – С. 97-98.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020г. №3081-р // отв. сост. Министерство спорта Российской Федерации ; Москва. – URL : <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 13.04.2022).
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> / (дата обращения: 13.04.2022).
6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631> (дата обращения: 13.04.2022).
7. Хамитов, М.И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - №2. – С. 107-116.
8. Яворская, Е.Е., Дьяченко, Ю.А., Кретов, Ю.А. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / Е.Е. Яворская, Ю.А. Дьяченко, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №2 (144). - С. 292-297.

## ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ANIMAL FLOW В ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

**Савельев Дмитрий Сергеевич**  
заслуженный мастер спорта РФ,  
заслуженный тренер РФ,  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский  
горный университет»  
(г. Санкт – Петербург, Россия)  
osu@mail.ru

**Жерлыгина Екатерина Сергеевна**  
кандидат технических наук, с.н.с.  
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский  
горный университет»  
(г. Санкт – Петербург, Россия)  
bazilyak.e.s@gmail.com

**Аннотация:** в статье рассматривается один из новейших видов гимнастики-«AnimalFlow». Данный комплекс является эффективным в развитии физических способностей студента, а также не требует какого-то дополнительного оборудования, большого пространства, фитнес тренера и т.д.

**Ключевые слова:** тренировка с собственным весом, здоровый образ жизни.

Данная тема актуальна в наше время, ведь большая часть населения планеты стремится к ведению здорового образа жизни [1, 2], регулярным занятиям спортом, а рутинные тренировки не так интересны, в отличие от своеобразного комплекса упражнений «AnimalFlow», который вдохновляет своей уникальностью [3]. Противопоказаний для занятий по программе немного, поэтому требуется лишь желание человека развивать себя и свое тело.

**История появления гимнастики «AnimalFlow».** Основоположителем нового направления в фитнесе стал Майк Фитч [4, 7]. В основе лежит GBT – Global Bodyweight Training, так называемая тренировка с собственным весом. С его слов «AnimalFlow» это сочетание йоги и брейк-данса.

Вдохновением стали наблюдения создателя программы за шимпанзе, крабами, скорпионами в их естественной среде обитания. Майк Фитч прокомментировал это так: «Вы отпускаете себя, даете телу свободно двигаться, опустошаете голову от глупых и навязчивых мыслей, двигаетесь мягко, без надрыва, как будто в потоке» [4]. Комплекс упражнений разработан так, что заниматься по нему смогут люди с разным уровнем физической подготовки.

**Техника выполнения и особенности тренировки.** Выполнение упражнений предполагается на полу, без использования специального инвентаря, только с весом собственного тела [5, 6]. Темп всей тренировки очень размеренный, ритм медленный и плавный. Во время занятий тренируется гибкость, сила и выносливость. Во время упражнений начинают полноценно работать все группы мышц тела из-за четких и сбалансированных движений в разных плоскостях. Есть вероятность, что можно будет почувствовать мышцы, которые раньше не ощущали. При добросовестном выполнении упражнений (если выкладываться на 100% собственного максимума), то за одно занятие можно сжечь около 400 калорий. В среднем для данной тренировки достаточно 45 минут.

**Базовые упражнения «AnimalFlow».**

1. «Обезьяна». Исходное положение - глубокое приседание. Далее вес тела переносится на ладони, пальцы направляются вперед (рисунок 1). В движении

совершается прыжок вверх обеими ногами, а затем вперед, таким образом, чтобы ноги находились перед руками. Затем вес переносится на ступни, а руки перемещаются на шаг вперед, чтобы вернуться в исходное положение.



Рисунок 1- Упражнение «Обезьяна»

2. «Лягушка». Исходное положение - ноги на ширине плеч, ладони прижаты к груди так сильно, чтобы задействовать грудные мышцы. Далее - глубокое приседание, с фиксацией локтей между коленями, как показано на рисунке 2. Чтобы встать в исходное положение, необходимо плавно разгибать ноги и поднимать верхнюю часть туловища.

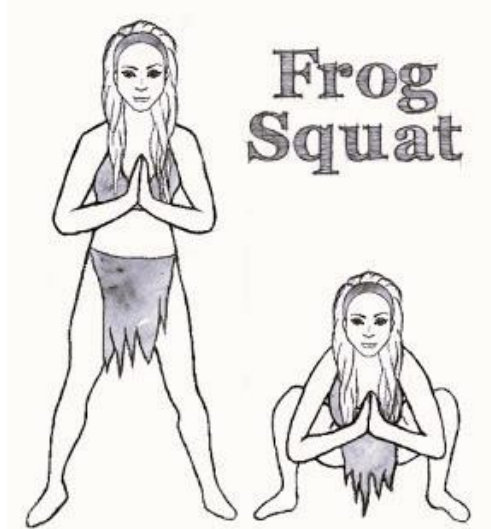


Рисунок 2 - Упражнение «Лягушка»

3. «Птица». Исходное положение - постановка прямо, руки и предплечья прижаты друг к другу перед грудью. Вес тела переносится на одну ногу. Далее, удерживаясь в равновесии, нужно опуститься в полуприсед на одной ноге и подтянуть колено поднятой ноги к груди. Спина должна быть ровной, а грудь - приподнятой. Двигаться следует медленно. Если позволяет равновесие, то можно раскрыть руки и вытянуть их в стороны, стараться держать их за спиной, одновременно вытягивать поднятую ногу (также за спину), поднимая ее так, чтобы почувствовать напряжение в ягодичных мышцах и подколенном сухожилии. Далее – возвращение в исходное положение и повторение комплекса с другой стороны.

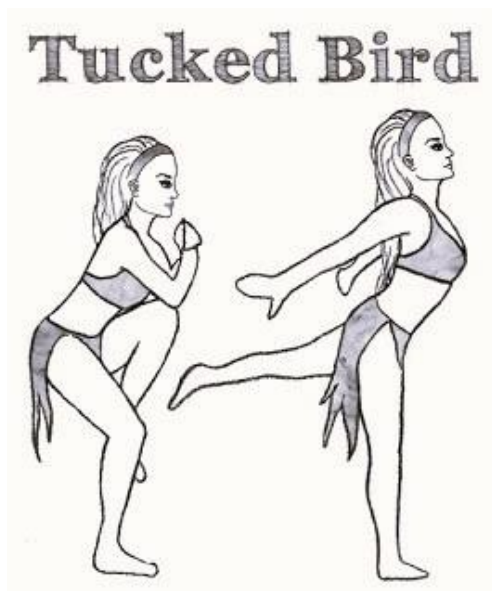


Рисунок 3 - Упражнение «Птица»

4. «Скорпион». Исходное положение - лежа на животе. Руки необходимо держать под плечами, локти направлять назад, а не наружу. В начале поднимается правая нога под углом 90 градусов таким образом, чтобы раскрывалось бедро и колено. Ногу нужно завести по диагонали так, чтобы постучать пальцами правой ноги по поверхности с левой стороны, чтобы дотянуться поперек (рисунок 4). Далее туловище поднимается от поверхности, чтобы выполнить отжимания. Затем нога возвращается назад, одновременно с опусканием тела. Для окончания упражнения нужно прикоснуться бедром к земле, затем коленом, далее - пальцами ног. Для симметрии необходимо повторить комплекс с противоположной стороны.



Рисунок 4 - Упражнение «Скорпион»

5. «Игуана». Исходное положение - «планка» на вытянутых руках. Далее - перемещение левой руки вперед, а правой ноги - так, чтобы правое колено было рядом с правым локтем, указывая наружу, пальцы ног на полу (рисунок 5). В этом положении выполняется однократное отжимание. Следующий шаг выполняется с противоположной стороны в вышеуказанной последовательности.



Рисунок5 - Упражнение «Игуана»

*Влияние тренировки «AnimalFlow» на организм.* Приведенные выше упражнения являются базовыми, существует еще множество комбинаций. Данные комплексы позволяют проработать практически все мышцы тела. Развивается не только сила, но и гибкость, выносливость и координация. Тренировки также имеют жиросжигающий эффект.

Особое влияние комплексы упражнений оказывают на мышцы ног, так как их активная работа заставляет тело испытывать нагрузку, аналогичную аэробной тренировке. Кроме того, прорабатывается область кора (прокачиваются мышцы спины, что является залогом формирования красивой осанки и сохранения здоровья позвоночника). Также прорабатываются мышцы малого таза, крестцового отдела, поясницы и кисти рук.

*Противопоказания:*

1. Варикоз;
2. Проблемы и заболевания костей и суставов;
3. Гипертония;
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы;
5. Проблемы со спиной.

Перед началом тренировок по программе Майка Фитча «AnimalFlow» стоит проконсультироваться со специалистом, чтобы на начальном этапе подобрать правильные упражнения, а в дальнейшем можно изменять комбинации под себя. Так же рекомендуется пройти медицинское обследование. Во время занятий следует следить за сердечным ритмом, пульсом, при ощущении недомогания необходимо закончить тренировку. При получении недавних травм (перелом, растяжение и т.д.) временно стоит отложить тренировки до выздоровления.

Вышеописанные техники были внедрены в практику проведения занятий физической культурой на базе Санкт-Петербургского горного университета. Студенты были мотивированы выполнять новые комплексы упражнений, что продемонстрировало эффективность программы.

#### Список использованных источников

1. Курт, Брунгардт Идеальная программа для мужчин и женщин / Курт Брунгардт. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Савельев, Д.С. Проведение эффективных практических занятий по физической культуре у студентов технического вуза в условиях онлайн-обучения / Д.С. Савельев, И.А. Панченко, Е.С. Жерлыгина // Культура физическая и здоровье. - 2020. - № 4 (76). - С. 189-191.



3. Life Гид. com : официальный сайт. – URL : Animal Flow: фитнес-тренировка, которая разбудит в вас зверя (дата обращения 10.12.2021).
4. Новый фитнес тренд: Что такое animalflow? – URL : <https://marieclaire.ua/beauty/novyj-fitness-trend-chto-takoe-animal-flow> (дата обращения 16.04.2022).
5. Руденко, Г.В. Individual psychophysical potential test model / Г.В. Руденко, Ю.А. Дубровская // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №4. – С. 21-24.
6. Svitlav.com : официальный сайт. – URL : Animal Flow — новый вид функционального тренинга с элементами йоги (дата обращения 10.12.2020).
7. 4BRAIN : официальный сайт. – URL : Система AnimalFlow | Блог 4brain (дата обращения 16.04.2022).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОНЛАЙН-КУРСА «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ УПРАЖНЕНИЙ.  
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ» ДЛЯ ЛОКАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ  
ГОРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Савельев Дмитрий Сергеевич**

*заслуженный мастер спорта РФ*

*заслуженный тренер РФ*

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»*

*(г. Санкт – Петербург, Россия)*

*osu@mail.ru*

**Жерлыгина Екатерина Сергеевна**

*кандидат технических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»*

*(г. Санкт – Петербург, Россия)*

*bazilyak.e.s@gmail.com*

**Панченко Илья Александрович**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»*

*(г. Санкт – Петербург, Россия)*

*panfilio@spti.ru*

**Аннотация:** *цифровизация образования, в том числе и высшего – это уже не просто громкие слова, брошенные в пространство, но официальная государственная программа России. Со времен пандемии 2020 года онлайн – обучение стало практически наравне с очным форматом.*

**Ключевые слова:** *цифровизация образования, онлайн-курс, дистанционное обучение*

Во многих вузах России уже широко распространены онлайн-курсы по многим дисциплинам [1]. Причем, используя различные цифровые технологии, развивается широкий спектр различных дидактических материалов и способов донести знания до студентов. Это могут быть и оцифрованные лекции и интерактивные онлайн-курсы и онлайн-тестирования для оценки усвоения полученной информации [2].

Но практически нет курсов, которые могли бы шире раскрыть для студентов такую исключительно практическую дисциплину как «физическая культура».

Для апробации возможной эффективности введения онлайн-курса по физической культуре, на базе ресурса Stepik коллективом авторов в 2019 году был создан онлайн-курс «Энциклопедия упражнений. Тренажерный зал» (рисунке 1).

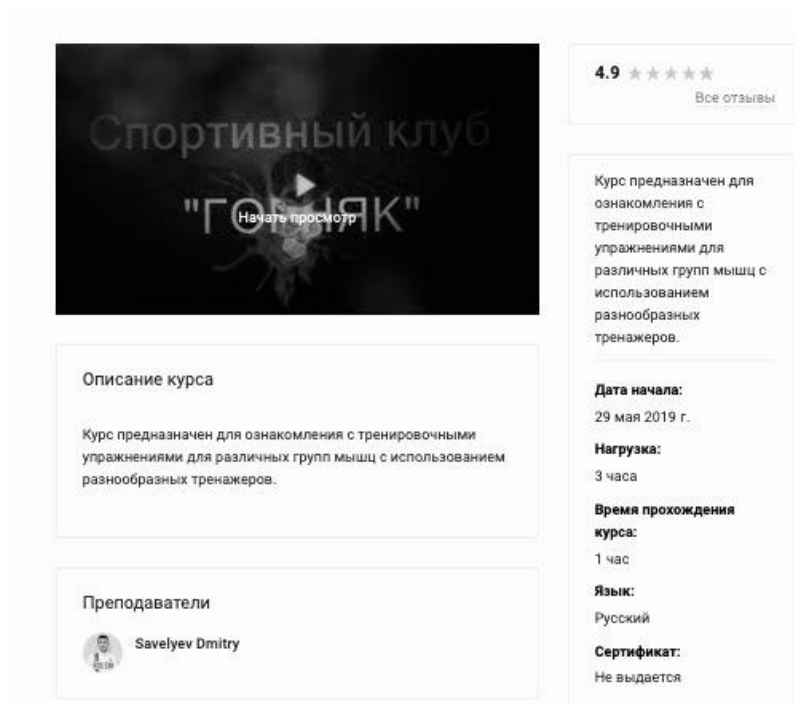


Рисунок 1 - Иллюстрация главной страницы разработанного онлайн-курса (скриншот)

Основная идея создания такого курса была такова. Для эффективного использования тренажеров спортивного зала Санкт-Петербургского Горного университета необходимо создать онлайн-курс, в котором подробно рассмотрены особенности именно тех тренажеров и приспособлений, которые фактически присутствуют в зале. Также подробно рассмотрены упражнения, которые на них можно выполнять, важные особенности этих упражнений, возможные ошибки выполнения и пути их коррекции. Также должны быть даны основные схемы количества выполняемых упражнений и возможных отягощений для студентов разного уровня подготовки.

Учитывая, что в Горном университете зал открыт для студентов не только во время дневных занятий, но и для свободного посещения в вечернее время, такая дополнительная информация становится особенно актуальной. Пример одного из упражнений курса приведен на рисунке 2.

Таким образом, хотя данный онлайн-курс можно использовать и для расширения знаний широкой аудитории, особенно полезен он становится для локального использования студентами, при посещениях именно этого спортивного зала.

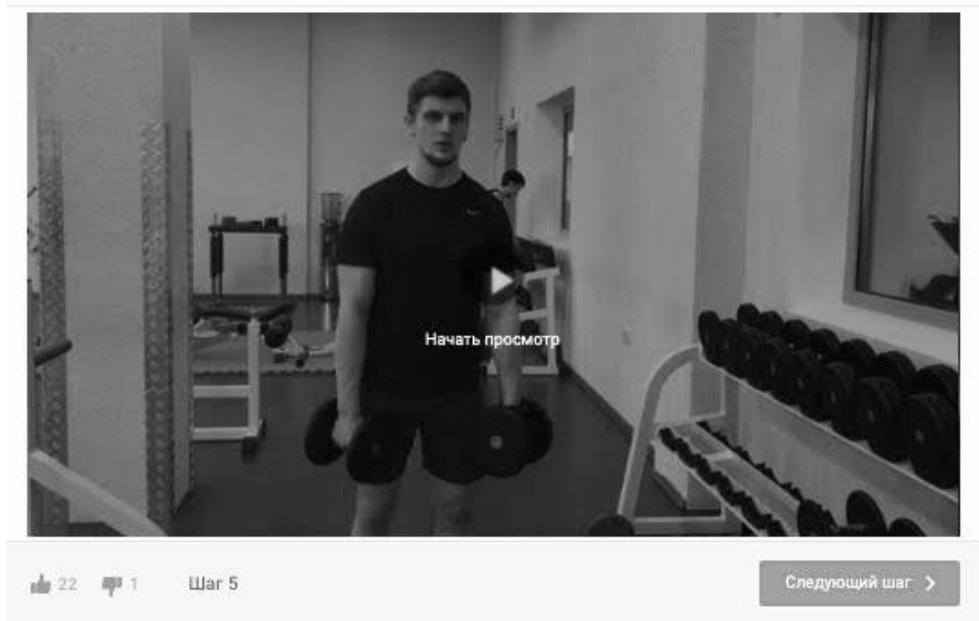


Рисунок 2 - Демонстрация примера одного из упражнений онлайн-курса

В курсе созданы следующие разделы:

- Упражнения с собственным весом
- Упражнения на перекладине и брусьях
- Упражнения на шведской стенке
- Упражнения для мышц спины и пресса
- Упражнения со свободными весами
- Упражнения с гантелями
- Упражнения со штангой
- Упражнения с дисками от штанги
- Упражнения на тренажерах
- Кроссовер
- Тренажеры для мышц спины
- Тренажеры для мышц ног

Данный курс является бесплатным, что также является большим достоинством для часто стесненного бюджета студентов.

Конечно, при использовании данного курса у студента должна быть осознанная мотивация для ознакомления с курсом и его полного прохождения [4].

И статистические результаты освоения онлайн-курса студентами очень радуют. В сравнении с большинством МООС (курсов для широкой аудитории), где средний процент полностью прошедших курсы колеблется от 6 до 10% участников [3], по данным с платформы Stepik об участниках курса, его полностью прошли 742 человека из зарегистрированных на курсе 1314 человек, что составляет 56,5% от общего числа слушателей.

Эта цифра практически в 10 раз больше среднего процента полного прохождения онлайн-курсов для широкой аудитории, что показывает высокую эффективность такого вида онлайн-курсов для локального использования студентами конкретного вуза.

Также напрашивается вывод, что у многих студентов была потребность получить дополнительные знания по правильному использованию оборудования и тренажеров спортивного зала и они получили ее.

Об этом, в том числе, свидетельствует высокая оценка курса 4,9 из 5 возможных баллов и 36 развернутых положительных отзывов о курсе. Такие результаты могут говорить об удовлетворенности студентов полученными знаниями [5].

Таким образом, апробацию онлайн-курса «Энциклопедия упражнений. Тренажерный зал» можно признать успешной и создавать онлайн-курс по использованию спортивного зала с кардиотренажерами и зала с оборудованием для фитнес-тренировок.

#### Список использованных источников

1. Савельев, Д.С., Жерлыгина, Е.С., Куванов, Я.А. Потребность студентов технического вуза в создании онлайн-курса по теории физической культуры / Д.С. Савельев, Е.С. Жерлыгина, Я.А. Куванов // Теория и практика физической культуры. - Том. 3. – 2019. – С. 23-25.
2. Зиновьев, Н.А. Модель развития студенческого спорта в университетах Москвы и Санкт-Петербурга / Н.А. Зиновьев, М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6 – С. 94 – 97.
3. Пичугин, А.Н. Только 6% от слушателей онлайн-курсов получают в итоге сертификат». - URL : <https://roem.ru/25-09-2017/259623/online-sources-column/> (дата обращения 01.04.2022).
4. Намазов, А.К. Проблема мотивации спортсменов / А.К. Намазов // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения : сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - №1. – С. 430-432.
5. Sharok, V. «Role of socio-psychological factors of satisfaction with education in the quality assessment of university». International Journal for Quality Research, 12(2), 281–296. – URL : <http://ijqr.net/paper.php?id=671> (дата обращения 01.04.2022).

## СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО БЛОКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Сагиев Талгат Абаевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГАОУ ВО «ОмГТУ»  
(г. Омск, Россия)  
a\_bolotin@inbox.ru

**Габов Михаил Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fkgmv@yandex.ru

**Жукова Татьяна Викторовна**

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tatiana-6184@yandex.ru

**Барченко Сергей Алексеевич**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
barchenk@yandex.ru

***Аннотация:** блочно-модульная технология развития силовой выносливости позволяет акцентировано формировать и конкретный компонент в отдельном тренировочном занятии, и целостное проявление силовой выносливости в одном блоке модели подготовки юных биатлонистов.*

***Ключевые слова:** блочно-модульная технология; силовая выносливость; юные биатлонисты; тренировочный процесс.*

Сегодня конкуренция в современном биатлоне в разы выше, чем 5-10 лет назад и постоянно нарастает. Много сильных спортсменов и сборных, как у мужчин, так и у женщин. Все чаще сильнейшие спортсмены не попадают в очковую зону Кубка мира или не проходят в «преследование» по итогам «спринта». Все эти явления связаны с все возрастающей конкуренцией спортсменов [4].

Актуальность базовой подготовки и применения инновационных технологий в подготовке юных биатлонистов (13-14 лет) в данной связи неуклонно возрастает. В системе подготовки биатлонистов существует множество критериев, влияющих на особенности построения тренировочного процесса [2-7].

В ходе проведенных научных исследований рассмотрено содержание базового блока подготовки юных биатлонистов на основе блочно-модульной технологии развития силовой выносливости. В экспериментальном «базовом» блоке тренировочной нагрузки недельного микроцикла юных биатлонистов объем силовой подготовки был увеличен на 15,0%, что составило 60,0%. Оставшийся объем нагрузки приходился на развитие общей выносливости и ловкости. Низкоинтенсивные беговые упражнения на развитие общей выносливости во второй тренировочный день недельного микроцикла были заменены на кроссфит, силовую аэробику и стретчинг.

В состав «базового» блока входили 2 модуля: локальная анаэробная статодинамическая силовая выносливость (М 1), общая аэробная силовая выносливость (М 2). На модуль анаэробной выносливости отводилось 60,0% нагрузки в связи с приоритетностью задач блока. Частная задача модуля - обеспечить рост мышечной массы,

силы, укрепить связки и сухожилия с помощью изометрических и статодинамических упражнений и стретчинга.

Принципиальное отличие разработанной модели заключается в планировании отдельных занятий в течение всего бесснежного периода подготовки на развитие силы и анаэробной силовой выносливости в условиях мощных мышечных напряжений с преодолением внешнего сопротивления. Данные качества имеют прямую связь между собой, а их развитие способствует росту взрывной силы и быстроты, особенно в сенситивный период развития [1].

Упражнения максимальной силы ранжировались на основе сплит-системы, воздействуя на отдельные группы мышц: мышцы рук и верхнего плечевого пояса; мышцы ног; мышцы туловища (мышцы груди, мышцы спины и мышцы брюшного пресса) [2]. В первый день микроцикла - руки, третий - ноги, шестой - туловище, таблица 1.

Таблица 1 - Дифференциация модулей «базового» блока в недельном микроцикле с применением блочно-модульной технологии развития силовой выносливости

Дни недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сборник	Вс.
Модули*	М 1 (р)	М 2	М 1 (н)	Отдых	М 2	М 1 (т)	Отдых

*\*Примечание:*

*М 1 (р) - модуль анаэробной силовой выносливости мышц рук;*

*М 1 (н) - модуль анаэробной силовой выносливости мышц ног;*

*М 1 (т) - модуль анаэробной силовой выносливости мышц туловища;*

*М 2 - модуль аэробной силовой выносливости.*

Сплит-система часто используется для развития силы, она позволяет изолированно и акцентировано прорабатывать определенную мышечную группу. Целесообразно набирать мышечную массу за счет окислительных процессов в мышечных волокнах, это увеличивает силу и силовую выносливость. Силовые упражнения применялись в статодинамическом режиме с небольшим отягощением (40,0-60,0% от максимального веса отягощения). Оптимальная продолжительность определялась в пределах 30-60 секунд и регулировалась количеством повторений «до предела» (достижение состояния чувства жжения в работающих мышцах), темп выполнения - медленный. Статодинамический режим тренировки позволил более эффективно развивать силу и силовую выносливость, так как позволил прорабатывать все мышечные группы, а также способствовал формированию резервов организма.

Актуальность использования статодинамических упражнений в тренировочном процессе биатлонистов определяется научным анализом самой техники конькового хода. Ноги спортсменов выполняют значительное количество силовой работы, а режим сокращения мышц ног можно охарактеризовать как смешанный (динамический и статодинамический).

В момент активной работы ног (одноопорного скольжения и отталкивания ног) проявляется статодинамический режим напряжения мышц. В фазе одноопорного скольжения согнутая нога в трех крупных суставах принимает статическое положение и в дальнейшем, из данного положения спортсмен выполняет отталкивание ног, что характерно для динамического режима. Однако, в момент пассивной работы ног (подведения ноги после отталкивания) проявляется и динамический режим. В связи с этим, можно заключить, что статодинамические упражнения в преодолевающем усилии моделируют биомеханику силовой работы нижних конечностей биатлонистов.

Параметры нагрузки статодинамических упражнений в представленной технологии были немного изменены с учетом возрастных особенностей, подготовленности юных биатлонистов и задач этапа начальной специализации. Так, перед началом выполнения силовых упражнений применялась кроссовая подготовка на развитие общей выносливости с целью предварительного подведения организма к основной работе, а затем использовались статодинамические упражнения с малым отягощением (20,0% от максимального веса отягощения) на развитие локальной силы, продолжительностью 25-35 секунд. Темп

выполнения медленный, длительность одного движения 2-3 секунды, характер работы - уступающий и (или) преодолевающий усилие противовеса. Амплитуда движений короткая, мышца постоянно находится под напряжением. Выполняются 3 серии по 3 подхода повторным методом.

Отдых между подходами до 60 секунд, между сериями - до 7 минут. Отдых активный - стретчинг работающих групп мышц. В конце тренировки биатлонисты экспериментальной группы выполняли статические упражнения для укрепления мышц, связок и сухожилий.

«Базовый» блок подготовки биатлонистов включал модуль аэробной силовой выносливости. На него приходилось до 40,0% от общей силовой нагрузки. Частная задача модуля - повышение общей аэробной силовой выносливости и работоспособности кардиореспираторной системы организма спортсмена. Тренировочное занятие проводилось один раз в неделю в форме групповой силовой аэробики и кроссфита умеренной интенсивности (пульс 130-140 ударов в минуту) поточно-интервальным методом и без использования отягощений. Комплекс состоял из динамических упражнений общей направленности, воздействуя на все группы мышц.

В дальнейшем применялся «трансформирующий» блок, в который добавлялся модуль взрывной силовой выносливости. Объем силовой нагрузки повышался и оставлял до 65,0% от общего объема. Оставшийся объем нагрузки приходился на развитие общей и специальной выносливости, ловкости.

В «реализационном» блоке на силовые упражнения приходилось свыше 70,0% от общего объема физической нагрузки за счет добавления упражнений на лыжероллерах и имитации лыжных ходов на специальных тренажерах.

Вывод. Данное содержание базового блока подготовки юных биатлонистов на основе блочно-модульной технологии направлено на развитие специальной силовой выносливости и его можно использовать на различных этапах подготовки спортивного резерва в бесснежный период, изменяя вариативную часть упражнений.

#### Список использованных источников

1. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 2. - С. 35-37.
2. Габов, М.В. Особенности развития скоростной выносливости спортсменов гиревого спорта / М.В. Габов, Н.В. Гришаев, А.А. Зюкин, Е.А. Пронин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. - С. 185-188.
3. Зюкин, А.В. Структура факторов, определяющих необходимость сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости у юных биатлонистов / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, И.П. Васютина, С.А. Дементьева // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Санкт-Петербург, 2020. – Т. 1. - С. 217-225.
4. Bakayev V.V. Bolotin, A.E., (2017). Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp. 763-767.
5. Bolotin, A.E., Bakayev V.V., Vazhenin S.A. (2015). Educational technology of using the system of Pilates for the prevention of spine disorders of female students. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 15(4), Art.110, pp. 724-729.
6. Bolotin, A.E., Bakayev V.V., Vazhenin S.A. (2016). Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace



Forces to organize their kettlebell self-training. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp. 102-108.

7. Bolotin, A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V., Kozulka A.N. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw. 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp. 137-141.

## ПРОБЛЕМА ПРОЛОНГИРОВАННОГО СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ: АВТОРСКИЙ ВЗГЛЯД

*Сайкина Елена Гавриловна*  
доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
safidance@ya.ru

***Аннотация.** В статье представлены результаты пролонгированных исследований, которые проходили в течение 38 лет, по проблеме снижения интереса школьников к урокам физической культуры. Определены факторы, снижающие интерес в разные периоды развития физкультурного образования школьников и обозначены пути его повышения.*

***Ключевые слова:** школьники, проблема, интерес, пути повышения, физическая культура.*

Вопросы укрепления здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и функциональной подготовленности вызывают пристальное внимание научного сообщества. Ситуация становится наиболее острой в образовательном пространстве средних учебных заведений, так как в преподавании физической культуры в школе накопилось множество проблем, требующих своего решения. Одной из главных является снижение интереса к занятиям физическими упражнениями от класса к классу.

На наш взгляд, многие современные проблемы школы просматриваются, как через призму, через интерес к уроку. В настоящее время перед школой стоит первоочередная задача – как построить качественный, интересный урок, чтобы физическая культура при этом не теряла свои собственные социокультурные формы и функции и не уподоблялась процессу только физического «натаскивания» на сдачу учебных нормативов или не стала сферой только для активного отдыха учащихся. Формирование интереса к занятиям физической культурой является одним из важнейших вопросов учебно-воспитательной работы с учащимися. Проблема интереса всегда требовала к себе повышенного внимания. В течение многих лет, начиная с 70-х годов ее изучали известные ученые: Водолажский Г.Г., Войлоков А.М., Свиридова И.А., Ильин Е.П., Лубышева Л.И. и др.[1]. Авторы в своих работах отмечают разные причины, приводящие к снижению интереса от класса к классу. Прежде всего, это консервативность и авторитарность уроков физической культуры, их низкая моторная плотность (особенно в проведении уроков гимнастики), шаблон в проведении в подготовительных частях урока, отсутствие индивидуального подхода и необходимого тренировочного эффекта, особенно для подростков и старшеклассников. Есть причины и социального порядка, связанные с невысоким авторитетом уроков физической культуры. Впрочем, можно констатировать, что до сих пор ситуация в школе практически не изменилась, это подтверждают проведенные многолетние исследования.

Наше отношение к данной проблеме и пути ее решения представлены в многочисленных опросах более 5650 респондентов, начиная с 1981 по 2019 год [1, 2]. Исследования проходили в 4 этапа и позволили обозначить положительные изменения, которые происходили за эти годы в физкультурном образовании школьников и определить факторы, снижающие интерес к урокам физической культуры (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы анкетирования респондентов в ходе лонгитюдного исследования

Этапы анкетирования участников исследования (за 38 лет)				
годы	1981-1986 гг.	1992-1998 гг.	2003-2009 гг.	2015-2019 гг.
количество респондентов	650	1000	2400	1600
контингент	Старшеклассники школ Выборгского района г.СПб.	Учителя, старшеклассники	Учителя ФК, слушатели курсов ПК, студенты, старшеклассники	специалисты ФК, слушатели курсов ПК, студенты, старшеклассники

*Первый этап* исследования был впервые проведен в 1981 году. На основе анкетирования учащихся 9-10 классов были выявлены 12 причин снижения их интереса к уроку физической культуры и определены пути их решения.

*На втором этапе* были опрошены не только школьники, но и учителя. Обобщая проведенные опросы выявлено, что из списка разнообразных причин респондентами были определены основные, которые неоднократно повторялись на протяжении многих лет. К ним относятся: педагогические штампы, невысокий методический уровень проведения уроков, низкий авторитет учителя, отсутствие положительных эмоций, недостаточный уровень материально-технической базы. Старшеклассники отметили, что главной причиной их негативного отношения к урокам физической культуры в школе являются: однообразие физических упражнений на уроке, скука (нет игровых моментов), малая физическая нагрузка (на уроках гимнастики, учащиеся ждут своей очереди к снаряду), недостаток современного спортивного инвентаря и оборудования, отсутствие музыкального сопровождения. Шаблонное проведение подготовительной части урока и, зачастую, отсутствие заключительной части оставляет у учащихся чувство незавершённости урока, вызывает у них состояние тревожности, неудовлетворенности, снижает интерес не только к данному уроку, но и провоцирует желание не приходить на следующий. На основе полученных результатов опроса определились пути, для повышения интереса к уроку.

*Третий этап* проведенных исследований определил вновь появляющиеся противоречия. С одной стороны, реформирование и модернизация физкультурного образования, а с другой стороны - нехватка инвентаря, залов, учителей, отсутствие научно-обоснованных программ для третьего урока и др. (таблица 2).

Таблица 2 – Факторы, снижающие интерес к уроку физической культуры и пути, приводящие к его повышению

ПЕРИОД опросов	МЕРОПРИЯТИЯ содействующие привлечению к систематическим занятиям и повышению интереса	ФАКТОРЫ снижающие интерес к урокам
1981-1986	<p>Мероприятия в режиме дня (гимнастика до уроков, подвижные перемены, динамический час). Введение экзамена и внедрение системы домашних заданий по ФК. Выбор бесплатных спорт. секций. Появление нестандартного спорт. оборудования на площадках. Проведение дней здоровья, соревнований районных. Коллективы физической культуры. В уроках внедрена ритмическая гимнастика и музыкальное сопровождение.</p>	<p>Переполненные классы (по 38-45ч.), уроки в 2-3 смены, в зале по 2 класса, нехватка спорт. инвентаря. Низкая моторная плотность уроков. Классы работают по единой комплексной программе в течение многих лет. Плохая материальная база для проведения уроков, нет оборудования, гимнастических снарядов. Натаскивание на нормативы ГТО.</p>
1992-1998	<p>Внедрение инноваций. Появление новых учебных программ. Классы уменьшились. Появление школ-гимназий, лицеев и др. Внедрение президентских тестов.</p>	<p>Оборудование устарело, нехватка инвентаря. Мероприятия в режиме дня не проводятся, секции становятся платные. Уход ведущих учителей из школ, низкая зарплата. Нагрузка у учителей большая, снижается качество уроков. Инновации вводятся стихийно. Отмена ГТО. Отсутствие единого государственного контроля</p>
2003-2009	<p>Реформирование, модернизация физкультурного образования. Появление нового оборудования, стадионов у школы. Введение третьего урока. Свобода для творчества учителей и возможность разработки новых программ, внедрения в учебный процесс новых технологий, видов спорта.</p>	<p>Проблемы третьего урока: нехватка инвентаря, оборудования, залов, программ для третьего урока, молодых специалистов по ФК. Научно-необоснованные авторские программы в третьем уроке или проведение третьего урока в продолжение основной учебной программы.</p>

ПЕРИОД опросов	МЕРОПРИЯТИЯ содействующие привлечению к систематическим занятиям и повышению интереса	ФАКТОРЫ снижающие интерес к урокам
2015-2019	Третий урок-разнообразие научно-обоснованных программ для него. Введение нового комплекса ГТО. Применение новых технологий, программ в школах. Учебники по ФК. Секции становятся бесплатными. Возвращаются мероприятия в режиме дня, дни здоровья. Разрабатываются гос. документы: «Стратегия развития ФК до 20, до 30, до 40 гг. и др.» Молодые специалисты возвращаются в школу. Усиление государственной поддержки спорта.	Смартфоны, планшеты, интернет, уход общения в виртуальное пространство. Интенсификация, компьютеризация обучения. Ослабленное физическое развитие, сидячий образ жизни. ПАНДЕМИЯ, ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ

На основании трех этапов проведенного исследования, анализа научно-методической литературы, опыта практики и анкетирования школьников, студентов, специалистов, слушателей курсов повышения квалификации были определены пути повышения интереса (таблица 3).

Таблица 3 - Пути повышения интереса к уроку по физической культуре

РАНГ	Факторы, способствующие повышению интереса к уроку	%
1	применение разнообразных инновационных средств, форм и методов обучения и проведения занятий, внедрение фитнес-технологий	23
2	применение игровых и соревновательных методов	20
3	применение индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся с различным, физическим развитием, уровнем состояния здоровья и интересами	17
4	поощрение прироста в результатах тестирования физической подготовки, выполнения учебных нормативов школьников	15
5	использование музыкального сопровождения	12
6	повышение образовательной ценности уроков и активизация познавательной деятельности учащихся	8
7	развитие активности, самостоятельности и творческих способностей	5

Кратко их можно сформулировать в следующих концептуальных положениях: «Инновационность», «Интегративность», «Вариативность», «Эмоциональность», «Креативность», «Мониторинг», «Результативность».

*Четвертый этап* исследований вновь обнаруживает тенденции к снижению интереса к уроку. Так в опросе, проводимом в 2015-2019 гг. приняли участие школьники 8-9 и 10-11 классов проживающие в разных регионах Российской Федерации. По его результатам было определено, что уроки физической культуры у большинства из них (62%) проходят три раза в неделю. Обучение в школе проводится по традиционной программе, где основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, как и раньше, являются: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, содержание которых не отличается от программы 1980 года. Разнообразие в уроки вносит музыкальное сопровождение, используемое на уроках (40%), применение игр (31%), фитнес-технологий (19%) и обучение плаванию (10%). Отношение учащихся к уроку физической культуры не однозначное. Определено, что 46%-51% школьников прогуливают уроки физической

культуры, притом, что 73% из них осознают значимость физических упражнений для своего развития и здоровья.

Результат анализа опроса старшеклассников, проживающих в Санкт-Петербурге, показал, что 40% из них не удовлетворены тем, как проводятся уроки физической культуры. Более 70% учащихся 9 -11 классов считают, что за годы обучения в школе не получили необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Выпускники школ не умеют использовать средства физической культуры для организации здорового и содержательного досуга.

Изыскивая пути повышения интереса к уроку старшеклассники (86,9%) предлагают использовать современные направления фитнеса (танцевальные, силовые виды аэробики, кроссфит, функциональную тренировку, стретчинг и др.), новые информационные и образовательные технологии, а также современные средства и методы проведения урока. Они считают (90%), что в школах должны быть введены новые виды спорта.

Причинами негативного отношения к уроку анкетированные считают отсутствие современного спортивного оборудования (65%); нехватку мест для проведения занятий (37%), иногда занятия проходят по 2 класса в зале; плохую материальную базу (25%); недостаток игровых моментов, что приводит к снижению эмоционального фона урока (25%), что собственно подтверждает предыдущие опросы. По сути, мы вернулись к тому, с чего начинали. Обобщая ответы учащихся и специалистов определены причины снижения интереса к уроку:

- несоответствие соблюдения условий проведения уроков в школе. В некоторых школах, как и много лет назад, в одном зале занимаются по два класса, не всегда одновозрастных, что приводит к снижению эффективности занятий физической культурой;
- программный материал не соответствует требованиям и учебным нормативам современному контингенту школьников (по утверждению учителей, более 50% учащихся имеют различные отклонения в состоянии здоровья);
- недостаточное оснащение материально-технической базы, не хватает спортивного инвентаря (современного практически нет). Третий урок ввели, проблема возникла вновь;
- однообразное проведение уроков, особенно подготовительной части урока;
- отсутствие межпредметных связей. В результате педагогических наблюдений выявлено, что в 90 случаев из 100 теоретические знания на уроке физической культуры не сообщаются.
- неудовлетворённость существующей комплексной программой. Во многих школах она не выполняется в связи с объективными причинами. Уроки по гимнастике 22% учителей не проводят (нет гимнастических снарядов);
- несовершенство системы контроля успеваемости учащихся, которая оценивает только физическую одаренность или не одаренность ученика и служит регламентирующим аспектом предметной дисциплины.
- недостаток в педагогических кадрах – не хватает молодых, профессионально грамотных специалистов, владеющих современными знаниями и инновационными технологиями.

Вновь объявляется поиск средств, для привлечения учащихся к занятиям. Проведен опрос у заочников-практиков (150 человек) в форме эссе, где студенты предлагали пути и новые формы уроков по физической культуре. Полученные результаты напоминают бег по кругу. Кроме того, что было предложено ранее, добавилось: использование экранов в зале для презентаций по теории и практических занятий с известным фитнес-инструктором; применение интернет-ресурсов для выполнения домашних заданий, новых форм урока, интерактивных технологий, введение ситуативных задач.

Подводя итог нашего исследования, следует отметить, что нужна новая, современная программа по физической культуре, материальная база для ее выполнения, а самое главное- это грамотный, творческий, инициативный, современный педагог - мастер своего дела.

Интерес к уроку зависит на 80% от личности учителя, его профессионализма, любви к своей профессии и детям, так ответили студенты (69%) 2019 года выпуска. Школе нужен учитель – профессионал, умеющий творчески мыслить, принимать нестандартные решения, обладающий эрудицией, артистизмом, имеющий современный имидж и владеющий инновационными технологиями. Видимо этот путь самый правильный, надежный и эффективный для решения поставленной проблемы. В связи с этим встают другие задачи: Как качественно подготовить педагога будущего? Как избавиться от шаблона и однообразия в проведении уроков? Как эффективно способствовать развитию творческих способностей? Как научить студента быть мобильным, интересным в современных условиях?

Указанные вопросы являются, несомненно, актуальным проблемным полем для дальнейших исследований в ближайшие годы и поиском их решения.

#### Список использованных источников

1. Сайкина, Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Издательство : РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 297 с.
2. Сайкина, Е.Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е.Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 218 с.

## РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА СТУДЕНТОВ ИГРАЮЩИХ ВО ФЛОВОТЕН

*Сидоренко Александр Сергеевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*thesis@internet.ru*

**Аннотация:** *недостаточная координация движений и неподготовленность мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава является одной из проблем начинающих фловотенистов, которая тормозит рост спортивного мастерства и является причиной повреждений и травм. В данной работе автор предлагают комплекс специальных заданий, направленных на укрепление лучезапястного сустава студентов, занимающихся фловотеном.*

**Ключевые слова:** *студенты вузов, фловотен, лучезапястный сустав.*

Зарождение и развитие фловотена как отдельного вида спорта в СПбГУАП привело к стремительному росту его популярности среди студентов вуза [2]. Отдельные элементы игры стали активно внедряться в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, составляя конкуренцию классическим спортивным играм. Особенно актуально развитие фловотена стало проявляться во время пандемии, когда вследствие карантина и ограничений на учебных занятиях присутствовало небольшое количество занимающихся. Обучение основам техники фловотена нашло своё место в учебных планах по физической культуре для студентов 1-3 курсов СПбГУАП [3].

Наблюдения за тренировками и играми фловотенистов показывают, что недостаточное развитие мышц и связок лучезапястного сустава и кистей рук является одним из факторов, препятствующим повышению технического мастерства играющих и провоцирующим различные повреждения и травмы.

Несмотря на то, что фловотен является бесконтактным видом спорта и подразумевает несложную технику владения клюшкой, вероятность получения повреждений на начальном этапе обучения для студентов является достаточно высокой. Как правило, травмы фловотенистов являются лёгкими и незначительными, но тем не менее это явление отрицательно сказывается на тренировочном процессе. Повреждения обычно случаются вследствие общего невысокого уровня физической подготовленности, некачественно проведенной разминочной части, недостаточно освоенной техники движений, отсутствия должной межмышечной координации в результате собственных резких и неуклюжих действий.

Качество игры во фловотен зависит, в первую очередь, от уверенного владения клюшкой, которое, в свою очередь, складывается из общей координации движений, быстроты двигательной реакции, силы мышц верхнего плечевого пояса, крепких и эластичных суставов [1]. Недостаточное развитие мышц и связок лучезапястного сустава и кистей рук уменьшает силу и амплитуду ударов особенно по мячам летящим по воздуху, снижает качество подачи подсечкой, усложняет возможности игры по уходящим мячам, ограничивает тактические возможности играющих.

Данная проблема заставляет искать оптимальные средства и методы проведения учебно-тренировочных занятий, включающие специальные задания, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава. С этой целью автором были разработаны два блока упражнений, выполняемые в подготовительной части занятия с клюшкой в руках.



**Первый блок** упражнений включал задания, выполняемые из исходного положения стоя с клюшкой в руках с целью укрепления мышц и связок локтевого, лучезапястного суставов и пальцев рук, а также повышения ловкости движений (табл.1). Одно из основных требований при выполнении данных заданий заключается в максимальной амплитуде движений [4]. Непосредственно быстрота двигательной реакции и координация движений тренируются путем изменения темпа выполнения упражнения и его сложности.











Таблица 1 - Блок упражнений с клюшкой в руках для укрепления лучезапястного сустава и пальцев рук

	Удерживая клюшку перед собой прямыми руками на ширине плеч, ладонями вниз параллельно пола, одновременно сгибать-разгибать кисти рук - 12-15 раз.
	Удерживая клюшку перед собой прямыми руками на ширине плеч, ладонями вниз параллельно пола, выполнять поочередное вращение клюшки кистями рук по и против часовой стрелки по 6-8 раз в каждую сторону.
	Удерживая клюшку прямыми руками перед собой, за конец параллельно пола, кисти рук в замке, поочередно отводить клюшку кистями рук влево и вправо в горизонтальной плоскости по 6-8 раз в каждую сторону.
	Удерживая клюшку прямыми руками перед собой, за конец параллельно пола, кисти рук в замке, поднимать и опускать клюшку кистями рук вверх-вниз по 6-8 раз в каждую сторону.
	Удерживая клюшку прямыми руками вниз-вперед перед собой за конец, кисти рук в замке, крюк клюшки на полу, отводить клюшку кистями рук по 6-8 раз в каждую сторону.
	Удерживая клюшку в руках, чуть согнутых в локтевых суставах на ширине плеч, ладонями вниз сверху на уровне головы, отпускать клюшку обеими руками и стараться поймать её на уровне бедёр 8-10 раз.
	Удерживая клюшку прямыми руками за концы параллельно пола, направляя усилие наружу и внутрь, стараться согнуть клюшку по 6-8 раз в каждую сторону.
	Удерживая клюшку за середину параллельно туловищу, одна рука вдоль туловища, вращение клюшки вокруг туловища по и против часовой стрелки, передавая её из руки в руку по 5-6 раз по и против часовой стрелки.
	Удерживая клюшку за середину в сагиттальной плоскости, одна рука чуть согнутая в локтевом суставе, вперед параллельно пола, пронация-супинация кисти, поворачивая клюшку на 180° по 5-6 раз каждой рукой в каждую сторону.
	Удерживая клюшку за середину в сагиттальной плоскости, одна рука, чуть согнутая в локтевом суставе вперед параллельно пола, перебрасывать клюшку с руки на руку во фронтальной плоскости по 5-6 раз каждой рукой в каждую сторону.
	Удерживая клюшку за конец параллельно туловищу в горизонтальной плоскости, одна рука, согнутая в локтевом суставе, прижата к телу ладонью вниз, пронация-супинация кисти, поворачивая клюшку на 180° по 5-6 раз на каждую руку.
	Удерживая клюшку кистью параллельно пола, одна прямая рука в сторону, опускать-поднимать клюшку во фронтальной области до касания пола крюком по 5-6 раз на каждую руку.

**Второй блок** упражнений был ориентирован на выполнение занимающимися упражнений с мячом технической направленности, приближенных к технике основных элементов фловотена (табл.2). Данные задания, кроме непосредственной задачи укрепления лучезапястного сустава, должны способствовать улучшению навыков владения клюшкой и контроля мяча, повышению точности бросков, развитию быстроты реакции и координации

[5]. Польза данных несложных заданий очевидна, т.к. контроль мяча во флюотене является определяющим элементом техники, влияющим на итоговый результат игры.

Таблица 2 - Блок упражнений, направленный на улучшение техники работы с клюшкой и контроля мяча

	Броски мяча клюшкой в стену с расстояния 0,8-1 м на точность на высоту от 10 до 60 см от пола, удары по мячу с отскоком от стены. В сумме 50-60 бросков.
	Ведение мяча на месте влево-вправо через линию на 20-30 см в каждую сторону, постепенно увеличивая скорость, 40-50 раз.
	Ведение мяча на месте вдоль линии влево-вправо на 40-50 см в каждую сторону, 25-30 раз.
	Стоя на месте, ведение мяча вправо-влево, вперед-назад перед собой одной рукой с максимальной амплитудой, в сумме 50-60 раз.
	Стоя на месте ведение мяча вокруг себя по и против часовой стрелки с перехватом клюшки за спиной по 10-12 раз в каждую сторону.
	Ведение мяча с поворотом туловища вокруг своей оси по и против часовой стрелки, по 10-12 раз в каждую сторону.
	Ведение мяча клюшкой между ног восьмеркой по и против часовой стрелки по 6-8 раз в каждую сторону.
	Ведение мяча восьмеркой через два конуса, расположенные на расстоянии 60-80 см друг от друга по и против часовой стрелки по 8-10 в каждую сторону.
	Подбрасывая мяч крюком клюшки на весу 30-50 раз.
	Удары мяча клюшкой в пол с 30-50 см 25-30 раз.

Систематическое включение данных упражнений в учебно-тренировочный процесс флюотенистов в течение учебного года привело к положительным сдвигам в повышении технического мастерства занимающихся, особенно в тех элементах игры, в которых большая нагрузка приходится на лучезапястный сустав, таких как игра одной рукой по уходящим мячам, удары по высоко летящим мячам сверху-вниз, удары назад за спину и т.д. По мере выполнения данных заданий в процессе двухсторонних игр практически перестали фиксироваться какие-либо повреждения, связанные с кистями и предплечьями игроков. Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что предложенные автором задания принесли молодым людям определенную пользу.

Следует отметить, что к сожалению упражнения, направленные на укрепление мышц и связок лучезапястного сустава, в том числе с различными предметами, редко используются не только на обычных учебных занятиях по физической культуре, но и на тренировках в спортивных секциях по различным видам спорта. А данные задания очень необходимы в спортивных играх, таких как волейбол и баскетбол, где требуется контроль мяча кистями рук, в спортивной гимнастике, легкоатлетических метаниях, единоборствах и многих других. Поэтому многие из представленных в данной работе упражнений являются универсальными и могут использоваться в качестве укрепляющих и общеразвивающих как при работе с обычными студентами, так и при подготовке спортсменов различного уровня подготовленности.

#### Список использованных источников

1. Олин, В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе: монография / В.Н. Олин. – Москва : Директ-Медиа, 2018. – 236 с.
2. Пригода, Г.С. Мотивация студентов к новым видам физкультурой деятельности на примере фловотена / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, Карпова С.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2021. -№ 11 (201).– С. 354-356.
3. Пригода, Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большой тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 11 (189).– С. 420-423.
4. Сидоренко, А.С. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками / А.С. Сидоренко // Научная сессия ГУАП : сборник докладов в 3-х частях. - Том 3. Гуманитарные науки. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2014. – с. 125-127.
5. Сидоренко, А.С. Укрепление лучезапястного сустава студентов при занятиях флорболом / А.С. Сидоренко // Физическая культура, спорт, туризм : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Орёл : МАБВ, 2020. - С. 68-71.

## ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ НА ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*Степченкова Ольга Петровна*  
ФГБОУ ВО СПбГУТ им. М.А.Бонч-Бруевича  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
olya\_stepchenkov@mail.ru

**Аннотация.** В течение длительного времени, в стране наблюдается неудовлетворенность традиционными формами проведения занятий по физической культуре. В контексте студенческой молодежи это негативным образом сказывается на посещаемости занятий по дисциплине, тем самым снижается уровень физической подготовленности будущих выпускников.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, посещаемость, интерес, соревновательно-игровая методика.

Потребности заниматься физической культурой и улучшать свою физическую подготовленность – главная мотивационная сила личности студента. Также, потребность в физической активности и деятельности, в общении, в друзьях и коллегах, в нахождении в социуме, отдыхе, развлечениях и играх. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, которые, в свою очередь, мотивируют личность совершенствоваться в этих сферах. Задача педагога и студента обретать положительные эмоции через занятия по физической культуре, тем самым улучшать и поддерживать уровень своего здоровья.

К сожалению, у современной студенческой молодежи наблюдается тенденция снижения интереса к занятиям по физической культуре.

Было проведено предварительное исследование по посещаемости студентами вуза занятий по физической культуре, рассмотрены 4-е учебные группы на 1, 2 и 3 курсах в количестве 60 человек.

Выявлена плавающая динамика общего снижения посещаемости занятий на 14%. Причины ухудшения посещения обозначены в соответствии с данными опроса студентов (рисунок 1).



Рисунок 1 - Причины ухудшения посещаемости занятий студентами (%)

Результаты опроса демонстрируют следующее: 29% студентов занимается физической деятельностью самостоятельно и 27% не посещает занятия из-за отсутствия интереса, сюда же можно прибавить 17% студентов, которые не хотят посещать занятия, 11% - на данный момент отсутствуют по состоянию здоровья и у 16% во время занятий работа.

О наличии интереса студентов к новым формам проведения занятий по ФК свидетельствуют данные опроса: 78% студентов считают, что есть необходимость новых форм проведения занятий по физической культуре, 12% так не считают и 10% затруднились ответить.

Данные опроса студентов об удовлетворенности качеством занятий по физической культуре, демонстрируют следующие результаты: удовлетворены качеством занятий – 48%, нет – 50% и 2% студентов затруднились ответить.

Итог опроса: модернизация процесса физической культуры в вузе необходима.

В современных условиях важнейшим компонентом совершенствования учебного процесса по физической культуре является модернизация учебных программ, способствующая приобщению молодежи к физкультурной и спортивной деятельности и повышению уровня физической подготовленности и здоровья будущих специалистов.

Необходимостью является смена устоявшихся, традиционных форм проведения занятий, внедрение новых действенных методик и технологий, которые позволят не только заинтересовать студентов, но и обучиться умениям и навыкам, необходимых в будущей профессиональной деятельности, творчески самовыражаться и развиваться, привить мотивацию к систематичным самостоятельным занятиям физической активностью.

Инновационные методики, средства и формы проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях уже предлагаются и реализуются многими специалистами [3].

По мнению Л.П. Матвеева, несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий, предполагающая возможно полное упорядочение действий занимающихся и условий их выполнения. В определенном отношении не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, реализуемая в игровом и соревновательном методах [1].

Игровая деятельность интересна большинству занимающихся, но на занятиях используется в малом объеме или не используется совсем. Работа в этом направлении способна не только повысить физическую подготовленность занимающихся, но и заинтересовать их. В противном случае, учебные занятия по физической культуре продолжат игнорироваться большинством занимающихся, что, приведет к снижению уровня физической подготовленности, а соответственно, и «качества» будущего выпускника.

Возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию [2].

Внедрение в образовательные программы средств соревновательного и игрового методов определяет формирование у студентов новых двигательных действий, умений и навыков, улучшает дисциплину, повышает заинтересованность в занятиях физической культурой; имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Посредством игр продолжается формирование личности студента, его моральных качеств. Важным фактором является влияние игр на умственную сферу студентов. Игры и упражнения игрового характера вырабатывают чувство ритма, внимательность, умение производить определенные движения, что вырабатывает определенную психологическую устойчивость к стрессам.

Методика предполагает увеличение использования соревновательно-игровых средств в объеме 70-80% времени (около 65-70 минут) от продолжительности занятия.

В подготовительной части занятия (10-20 минут) используются средства низкой и средней интенсивности (ЧСС = 110-120 уд./мин): упражнения из различных разделов физической культуры (ОРУ, беговые упражнения с сигналом, и прыжковые упражнения,

игровые упражнения без предметов и с предметами, эстафеты, подвижные игры малой и средней интенсивности).

В основной части занятия (55-70 минут) используются средства средней и высокой интенсивности (ЧСС= 120 до 160 уд./мин.): игры с элементами гимнастики и легкой атлетики, единоборств, спортивных и подвижных игр, игровые упражнения координационной и силовой направленности с постепенным усложнением (смена точек опоры, добавление инвентаря), упражнения для улучшения мобильности суставов, также применялись игровые формы и подвижные игры, подводящие к спортивным для освоения, закрепления и совершенствования игровых двигательных умений и навыков.

В заключительной части занятия (10-15 минут) используются средства низкой интенсивности (ЧСС=90-110 уд./мин.). Аналогом традиционных упражнений заключительной части, являются игры на внимание и восстановление дыхания.

Соревновательно-игровая методика предусматривает решение задач занятий по физической культуре в условиях меняющейся игровой модели, принятие студентами решений в той или иной игровой ситуации и достижение поставленной цели.

Главенствующими характеристиками соревновательно-игровой методики является: активность, соревновательность, креативность, доступность, положительный фон занятий, самостоятельность, разнообразие в выборе в зависимости от целей и задач, а также условий проведения, способствует развитию «нефизических» качеств, таких как логика, реакция, быстрое реагирование на меняющуюся игровую обстановку.

Анализ посещаемости занятий по физической культуре студентов 1, 2 и 3 курсов в ходе проведения педагогического эксперимента и после свидетельствует об улучшении посещаемости занятий по физической культуре у студентов экспериментальной группы на 12% и снижении процента посещения в контрольной группе на 24% (рисунок 2). На основании этого, мы можем утверждать, что стимулирующим фактором для студентов являются новые формы проведения занятий.

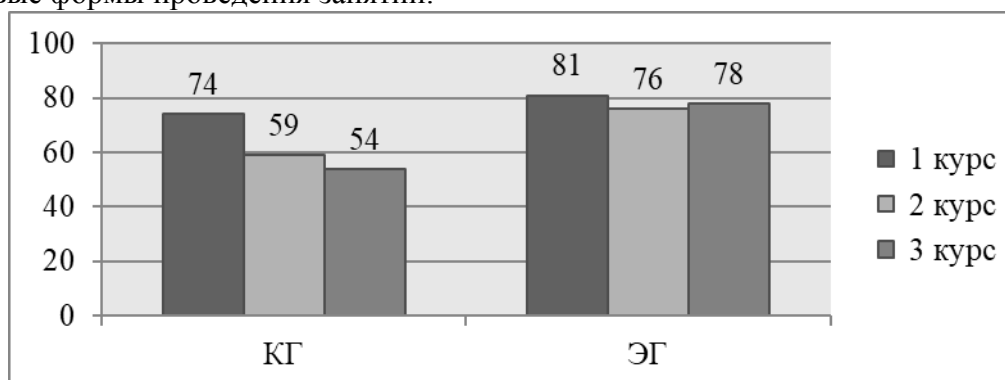


Рисунок 2 - Посещаемость занятий по физической культуре студентками исследуемых групп на 1,2 и 3 курсах во время проведения педагогического эксперимента и после (%)

Традиционное построение занятий по физической культуре в вузе приводит к потере интереса и мотивированности занимающихся, низкой посещаемости, по причине однообразности занятий и традиционных форм проведения и, как следствие, снижению уровня физической подготовленности будущих выпускников. Существует необходимость создания новых форм и методик проведения занятий по физической культуре. За счет разнообразных средств, положительной эмоциональной составляющей, применение соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре в вузе положительным образом влияет на заинтересованность, а, соответственно, и посещаемость занятий по дисциплине.

#### Список использованных источников

1. Родичкин, П.В. Применение методики соревновательно-игровой направленности на занятиях по физической культуре у студентов вузов / П.В. Родичкин, А.М. Фокин, О.П. Степченкова // Теория и практика физической культуры – 2020. - № 87. – С.62-65.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - С.73
3. Сайт архива студенческих работ. - URL: <https://vuzlit.ru/485800/vvedenie> (дата обращения: 07.01.2022).

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Стрелецкая Юлия Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО ВГСХА  
(г. Великие Луки, Россия)  
sport@vgsa.ru

**Калинина Татьяна Владимировна**  
старший преподаватель кафедры  
ФГБОУ ВО ВГСХА  
(г. Великие Луки, Россия)  
sport@vgsa.ru

**Аннотация:** оздоровительная аэробика – одно из направлений физической культуры. Это рационально построенный тренировочный процесс который позволяет быстро и эффективно достичь многих оздоровительных эффектов, положительно воздействующих на организм. Воздействие занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильными рациональном режимом питания, использованием оздоравливающие гигиенических процедур и педагогическим контролем.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, педагогический контроль, тестирование.

Побуждение к физической культуре современной молодежи определяются целым рядом факторов, обусловленных изменениями их индивидуальной и социальной жизни. Деятельность по укреплению здоровья, сохранению физической формы и имиджа имеет не только личностный характер, но и социальный, поскольку общество заинтересовано в рождении здоровых детей и в хорошем психическом и физическом самочувствии. Педагогический контроль занятий аэробным классом в рамках элективных занятий по физической культуре и спорту в непрофильном вузе – планомерный процесс получения информации о физической подготовленности, функциональном состоянии, тотальных размеров тела и их изменении под влиянием тренировочных нагрузок [1, 3].

Функциональное состояние оценивается на основе результатов функциональных проб: теста на частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое; теста с 20-ю приседаниями за 30 секунд; теста на восстановление; теста на задержку дыхания на вдохе и выдохе.

Тест на ЧСС в покое выполняется после 3 минут отдыха в положении сидя посредством измерения пульса на лучевой или сонной артерии за 10 (15,30) секунд с последующим пересчетом за 1 минуту.

Тест 20 приседаний за 30 секунд включает предварительный 3-х минутный отдых в положении сидя с подсчетом ЧСС за 1 минуту, выполнение 20 глубоких приседаний за 30 секунд, измерение ЧСС в положении сидя за 15 секунд (с перерасчетом на 1 минуту). Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной величиной, выраженное в процентах (таблица 1).



Таблица 1 - Критерии оценки функционального состояния

№	Тесты	Пол	Оценка				
			66-71	66-73/ 71-78	74-73/ 71-78	83-89/ 79-87	89-94
1.	ЧСС в покое (уд/мин.)	м/ж	66-71	66-73/ 71-78	74-73/ 71-78	83-89/ 79-87	89-94
2.	20 приседаний за 30 секунд (%)	м/ж	36	36-55	56-75	76-95	95
3.	Восстановление ЧСС после нагрузки (уд/мин)	м/ж	2	2-4	5-7	8-10	10
4.	Задержка дыхания после вдоха (с.)	м/ж	80	80-70/ 74-60	70-60/ 59-50	60-50/ 49-40	0 40
5.	Задержка дыхания после выдоха (с.)	м/ж	45 40	40-45/ 35-40	35-40/ 30-40	30-35/ 25-30	25/ 20

Тест на восстановление проводится после выполнения теста с 20-ю приседаниями на 3-й минуте восстановления (за 15 секунд с перерасчетом на 1 минуту). Определяется величина разности ЧСС до нагрузки и на 3-й минуте восстановления. Тесты на задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) выполняются после 2-3 глубоких вдохов и выдохов (80-90% максимального). Определяется время задержки дыхания (таблица 1).

Оздоровительная аэробика – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме, различные упражнения позволяют не только нарастить мышечную массу, но и избавиться от лишних килограммов. Немаловажно и то, что занятия аэробикой позволяют сохранить ту форму тела, при которой человек чувствует себя хорошо. Критериями, характеризующими тотальные размеры тела, выступают показатели динамики веса тела, а также показатели соотношения веса тела (в граммах) и роста (см) (весоростовой индекс Кетле). Динамика веса тела при правильном тренировочном процессе должна характеризоваться некоторым снижением его показателей в начальный период тренировок (1-2 месяца), с последующей стабилизацией или продолжающимся плавным снижением веса (в случае избыточной массы) в дальнейшем. Резкое колебание веса свидетельствует о неэффективности тренировочного процесса – о недостаточности нагрузки, или, наоборот, ее чрезмерности. Стандартными показателями веса–ростового индекса считаются 350-400 г/см у мужчин и 325-375 г/см – у женщин [4].

Важнейшим фактором контроля выступает определение правильной величины нагрузки на отдельном занятии, которое осуществляется на основе оценки частоты сердечных сокращений, внешнего вида, дыхания речи. Контроль ЧСС в период непосредственной тренировочной работы осуществляется за 10 секунд с последующим перерасчетом за 1 минуту. ЧСС в зоне низкой интенсивности соответствует 120-130/135 уд/мин., в зоне средней интенсивности 130/135-150/155 уд/мин., в зоне высокой интенсивности 150/15 -180/200 уд/мин.

Критерии оценки интенсивности нагрузки по состоянию кожных покровов, дыханию и речи представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии оценки интенсивности нагрузки по состоянию кожных покровов, дыханию и речи

Интенсивность нагрузки	Внешний вид	Дыхание	Речь
Низкая	Кожные покровы нормального цвета; потоотделение незначительное	Носовое, ровное вдох – 4 счета; выдох – 4 счета	Способность отчетливо говорить

Интенсивность нагрузки	Внешний вид	Дыхание	Речь
Средняя	Потоотделение обильное, равномерное покраснение лица, взгляд фиксирован	Учащенное носовое: вдох – 2/1 счета; выдох – 2/1 счета	Способность произнести одно-два слова
Высокая	На лице красные и белые пятна, крупные капли пота, затрудненная концентрация взгляда	Ротовое: вдох – 1 счета; выдох – 1 счета	Тяжело произнести даже одно слово

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Шкала оценки физического здоровья для девушек

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела/рост, г/см	451 (-2)	51 – 450(-1)	<350(0)	-(-)	-(-)
ЖЕЛ/масса тела мл/кг	<40(-1)	41-45(0)	46-50(1)	51-56(2)	>56(3)
Сила кисти/масса тела %	<40(-1)	41-50(0)	51-55(1)	56-60(2)	>61(3)
ЧСС АД сист. /100 отн.ед.	>111(-2)	95-110(-1)	85-94(0)	70-84(3)	<69(5)
Время восст. ЧСС, мин	>3(-2)	2-3(1)	1,5 -2,0(3)	1,0-1,5(5)	<1(7)
Общая оценка, баллы	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

Тестирование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации) - один из наиболее разработанных разделов физической культуры. Задачами тестирования являются: 1) знать исходный уровень развития физических качеств, но самое главное - изменение физических качеств за время занятий; 2) стимулировать себя для дальнейших занятий; 3) скорректировать свои занятия физической культурой.

Непосредственное число тестов, характеризующих физическую подготовленность человека, достигло уже несколько сотен. Закономерно, что все тесты использовать при проведении занятий нет необходимости, поэтому мы предлагаем самые простые в применении и оценки.

Для оценки общей выносливости выступает результат выполнения «базового» норматива учебной программы вуза по «Физической культуре» «Бег на 2000 метров», выступающего показателем функционального состояния основных жизнеобеспечивающих систем организма (таблица 4).

Таблица 4 – Критерии оценки общей выносливости

№	Содержание норматива	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 2000 м; мин, с.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

Координация движений оценивается по качеству техники движений, по способности качественного выполнения техники движений на протяжении длительного времени (таблица 5).

Таблица 5 – Критерии оценки координации движений

Уровень в баллах	Техника двигательных действий
«1»	Движения выполняются с частотами грубыми ошибками в кинематической, динамической или ритмической структуре, неуверенно, «закрепощено». Отдельные движения не выполняются.

Уровень в баллах	Техника двигательных действий
«2»	Движения выполняются с частотами грубыми ошибками в кинематической, динамической или ритмической структуре, неуверенно, «закрепощено».
«3»	Движения выполняются с многочисленными незначительными, или отдельными грубыми ошибками в кинематической, динамической или ритмической структуре, недостаточно уверенно, «закрепощено».
«4»	Движения выполняются с отдельными незначительными ошибками в кинематической, динамической или ритмической структуре, достаточно уверенно и эмоционально
«5»	Движения выполняются в соответствии с требованиями к кинематическим, динамическим и ритмическим параметрам, уверенно, легко, эстетично, экспрессивно.

Критерии имеют пятибалльную шкалу. Положительными для учебной аттестации выступают показатели «3» балла и выше.

Для определения развития силы мышц используется тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание для мышц рук); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс).

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня [2]. Следует отметить, что для девушек наиболее важными являются такие физические качества как гибкость и выносливость. Именно эти качества необходимо развивать на каждом занятии оздоровительной аэробики.

Таким образом, систематический педагогический контроль позволяет оперативно оценивать ход учебно-тренировочного процесса и корректировать нагрузку в соответствии с текущим состоянием организма.

#### Список использованных источников

1. Егорова, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студентов вузов гуманитарного профиля: дис. ... канд.пед. наук : 13.00.04 / Егоров Дмитрий Евгеньевич. – Хабаровск, 2000. – 167 с.
2. Стрелецкая, Ю.В. Влияние оздоровительных видов гимнастика на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Физическая культура в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Международной научно-практической конференции «Герценовские чтения», 22 апреля 2020 года. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 53-59.
3. Оздоровительная аэробика : методическое пособие для студентов высших учебных заведений не физкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры / подготовили : Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина. – Великие Луки : Издательство ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», 2021. – 60 с.
4. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза : учебное пособие / Л.В. Льюк, Т.К. Сахарнова, В.И. Михеев [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – 180 с.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ

*Стрелецкая Юлия Владимировна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО ВГСХА  
(г. Великие Луки, Россия)  
sport@vgsa.ru

**Аннотация:** в статье раскрыто влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность и физическое развитие студенток заочной формы обучения в рамках элективных занятий по физической культуре в сельскохозяйственном вузе.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, аэробика, женщины зрелого возраста.

Изучая литературу можно увидеть, что одним из существенных требований занятий физической культурой является сочетание образовательной направленности занятия, а также высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности. В известной мере интересным средством для решения выдвинутых требований может служить оздоровительная аэробика в системе физического воспитания в ВУЗе. В соответствии с базовой программой заочной формы обучения на учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выделяется 328 часов. Согласно официальным данным, в Великолукской ГСХА доля возрастных студенток, обучающихся на заочной форме обучения, составляет 87%. Именно на эту группу обучающихся необходимо обратить особое внимание, так как с возрастом происходят изменения в органах и тканях человеческого организма. Функциональные изменения нервной системы выявляются в ухудшении способности усваивать и трансформировать ритм работы, переходить с одного режима работы на другой. Ослабевают тормозное влияние высших отделов центральной нервной системы, наблюдается снижение внушаемости, гибкости мышления. В организме женщины, прошедшей 30-летний рубеж, активность обменных процессов понижается каждое десятилетие на 7-8 %. Принцип физической подготовки людей этого периода – разнообразие используемых упражнений при невысокой интенсивности нагрузок. Улучшение физического состояния, наступающее в процессе занятий различными видами оздоровительной гимнастики, сопровождается положительными психическими изменениями: появляется чувство бодрости, стремление к активной трудовой деятельности, повышается жизненный тонус организма. Тренировки оздоровительного характера следует проводить не более 3 раз в неделю с дополнительными рекреативными занятиями. Продолжительность занятий не должна превышать 1,5 часа [5]. При определении нагрузки во время занятий физическими упражнениями, спортом, необходимо учитывать, что у лиц старших возрастных групп: более быстрая утомляемость; плохая приспособляемость к скоростным и силовым нагрузкам; замедленный процесс образования двигательных навыков; более длительный период восстановления; более ранимая психика. Определение уровня допустимых физических нагрузок – исключительно важная и вместе с тем сложная задача. Решение ее возможно лишь при индивидуальном подходе и сводится к установлению соответствующих нагрузок к функциональным возможностям занимающихся. Поэтому, по мнению специалистов, при проведении занятий по аэробике необходимо: равномерное распределение частей урока в занятии; грамотное регулирование нагрузки; учет возрастных особенностей занимающихся. Только при соблюдении этих условий занятия оздоровительными видами гимнастики будут положительно воздействовать на организм занимающихся [7].

Таким образом, проанализировав специальную литературу, мы предположили, что систематические занятия аэробикой в течение нескольких лет оказывают положительное влияние не только на уровень физической подготовленности студенток заочной формы обучения, но и на их физическое развитие в целом.

**Цель исследования** - определить влияние оздоровительной гимнастики на физическое развитие и физическую подготовленность студенток заочной формы обучения в рамках элективных занятий по физической культуре.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать возрастные особенности развития студенток заочной формы обучения.
2. Выявить уровень мотивации студенток заочной формы обучения занимающихся аэробикой в рамках элективных занятий по физической культуре.
3. Определить уровень физической подготовленности исследуемых.
4. Исследовать динамику физического развития и физической подготовленности студенток заочной формы обучения, занимающихся аэробикой, в рамках элективных занятий по физической культуре.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетирование; тестирование; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Результаты анкетного опроса показывают, что для студенток заочной формы обучения мотив коррекции фигуры (57% у студенток 21-35 лет и 35% у студенток 36-50 лет) стал главной причиной выбора занятий. На втором месте – стремление к двигательной активности (32% и 33% соответственно) и на третьем месте отмечен такой мотив в целях занятий, как внутренняя разрядка, снятие эмоционального напряжения - 28% и 23% опрошиваемых. Выяснилось, что 93% студенток заочной формы обучения считают физическую культуру средством укрепления здоровья, но значимость упражнений оздоровительной аэробикой для профилактики заболеваний оценили лишь 15% опрошиваемых. Респонденты также указали на то, что с помощью групповых занятий они находят новых знакомых, это помогает разнообразить досуг и приобрести уверенность в своих силах. Часть респондентов (32%) помимо аэробики продолжают заниматься различными видами спорта. Так, спортивными играми увлекаются 20% опрошенных, периодически совершают прогулки на лыжах 17% женщин, в тренажерном зале занимаются 18% женщин. Для остальных же занятия аэробикой являются единственным средством для укрепления здоровья, повышения двигательной активности и улучшения двигательной подготовленности [6].

**Результаты и обсуждение.** В соответствии с целями исследования мы определили уровень физического развития студенток заочной формы обучения, занимающихся в группах оздоровительной аэробики в рамках элективных занятий по физической культуре. Всего в эксперименте участвовало 68 женщин. По полной программе было протестировано 45 женщин. В двух экспериментальных группах в период проведения исследования на базе ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА участвовали женщины зрелого возраста (21-50 лет). Состав группы разнородный по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности. Кроме того, стаж занятий варьируется от 1 месяца до 10 лет. Испытуемые были разделены на две группы: группа «А» - женщины 21-35 лет ( $n = 25$ ), группа «Б» - женщины 36-50 лет ( $n = 20$ ). В свою очередь, каждая возрастная группа была разделена еще на две подгруппы: занимающиеся менее 2 лет:  $A_1$  и  $B_1$  ( $n = 11$  и  $12$ ) и более 2 лет:  $A_2$  и  $B_2$  ( $n = 14$  и  $8$ ). Такое деление объясняется тем, что в группах оздоровительной физической культуры, чаще всего, не представляется возможным комплектование групп по уровню физической подготовленности и возрастным критериям.

Полученные в ходе эксперимента показатели, представленные в таблице 1 показывают явные изменения в сторону улучшения в двух возрастных периодах жизни занимающихся женщин.

Таблица 1 - Показатели и уровни физического развития женщин среднего возраста с различным стажем занятий аэробикой

Средние показатели	«А»	«А»	Уровень		«Б»	«Б»	Уровень	
	<2	>2	До	После	< 2	>2	До	После
Вес-ростовой индекс (г/см)	3379	337	Средний	Ниже среднего	413	321	Выше среднего	Средний
МПК (мл/мин/кг)	335,7	38,7	Средний	Высокий	30,2	35,3	Ниже среднего	Выше среднего
Работоспособность (у.е.)	665,5	75,7	Ниже среднего	Средний	56,4	74,0	Низкий	Средний
Содержание жирового компонента в массе тела (%)	223,2	119,7	Выше среднего	Средний	24,9	20,8	Выше среднего	Выше среднего

С целью проверки физической подготовленности студенток заочной формы обучения нами было проведено тестирование по общепринятым методикам. Для исследования были выбраны наиболее оптимальные методы оценки физических качеств с применением стандартных упражнений, которые не требуют сложного технического оборудования. Все показатели тестирования заносились в протоколы, на их основании были определены уровни физической подготовленности и различия в показателях у испытуемых с учетом возраста и стажа занятий.

В ходе эксперимента нами выявлены значительные улучшения отдельных показателей в группах. Так, по средним результатам на один порядок и больше выросли показатели силовых и скоростно-силовых способностей как в группе А, так и в группе Б. Наибольший прирост показателей зафиксирован при тестировании силовой выносливости и координационных способностей (таблица 2).

Таблица 2 - Сравнительные данные показателей уровня физической подготовленности (по тестам) в группах женщин А и Б с различным стажем занятий

Средние показатели в группе (балл)	Группа А		Группа Б		Группа А		Группа Б	
	А <sub>1</sub>	Уровень	А <sub>2</sub>	Уровень	Б <sub>1</sub>	Уровень	Б <sub>2</sub>	Уровень
Гибкость	2,7	Средний	4,0	Выше среднего	2,5	Средний	3,7	Выше среднего
Сила	1,2	Ниже среднего	3,6	Выше среднего	1,4	Ниже среднего	3,2	Выше среднего
Силовая выносливость	1,0	Низкий	4,5	Высокий	1,4	Ниже среднего	3,8	Выше среднего
Скоростно-силовые качества	2,3	Средний	4,4	Высокий	2,3	Средний	3,3	Выше среднего
Координация	3,4	Выше среднего	4,6	Высокий	2,5	Средний	4,4	Высокий

Таким образом, полученные результаты позволяют констатировать, что занятия аэробикой сопровождаются относительно быстрым проявлением (в пределах 2-х лет) роста физических качеств и способностей, которые не только стабилизируются в пределах нормы, в среднем за 1-2 года систематических занятий, но и развиваются до уровня «выше среднего», а в отдельных показателях до «высокого».

В целом, аэробика как общедоступный вид двигательной активности оказывает всесторонний положительный эффект на оздоровление студенток заочной формы обучения. За годы занятий у студенток происходит существенный сдвиг, как в показателях

физического развития, так и в двигательной физической подготовленности. На основании экспериментальных материалов доказана эффективность занятий аэробикой. Регулярные занятия этим видом оздоровительной гимнастики являются мощным средством сохранения и укрепления здоровья, к тому же они направлены на удовлетворение потребности женщин в выборе доступной и эффективной формы двигательной активности, в зависимости от мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок.

#### **Выводы.**

1. В период 18-35 лет студентки поддерживают высокий уровень тренированности двигательной функции, в частности ее силовых проявлений и работоспособности. В организме женщины, прошедшей 35-летний рубеж, активность обмена веществ понижается, что служит причиной ожирения и ослабления физических сил. В этом периоде задача занятий сводится к тому, чтобы поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, а также двигательные качества.

2. Главной причиной занятий аэробикой студенток заочной формы является мотив коррекции фигуры (57% у женщин 21-35 возраста и 35% у женщин 36-50 лет). На втором месте – стремление к двигательной активности (32% и 33% соответственно) и на третьем месте отмечен такой мотив в целях занятий, как внутренняя разрядка, снятие эмоционального напряжения - 29% и 22% женщин.

3. В ходе 2-х летних занятий аэробикой улучшаются показатели физического развития студенток заочной формы обучения. Особенно явно выражены изменения аэробной выносливости (величина МПК увеличивается на 2 порядка у группы А1 и Б2), а также значительно улучшаются показатели работоспособности группы Б2 (36-50 лет, стаж занятий более 2 лет).

4. Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на все основные показатели физической подготовленности. Наиболее выраженные изменения происходят в развитии силовой выносливости (на 3,5 балла у группы А2 и на 2,4 балла у группы Б2), силовых качеств (на два порядка у групп А2 и Б2), а также координации у студенток заочной формы обучения 36-50 лет (на 1,9 балла).

#### **Список использованных источников**

1. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 92 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/155505> (дата обращения: 11.02.2022).

2. Кошелева, М.В. Анализ воздействия тренировочного процесса различных видов аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста / М.В. Кошелева, Н.И. Пономарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 258-263.

3. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лаврухина Галина Михайловна ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. – 23 с.

4. Матвеев, А.Е. Особенности организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами среднего возраста / А.Е. Матвеев // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2017. – № 1 (11). – С. 278-280. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28828262> (дата обращения: 11.02.2022).

5. Смолевский, В. М. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под редакцией В.М. Смолевского. – 3-е издание, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

6. Стрелецкая, Ю.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине

«Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – №1. – С. 57-63.

7. Ямилова, Р.М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р.М. Ямилова. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. – 88 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/143310> (дата обращения: 11.02.2022).



## ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Тусеева Елена Игоревна**

*старший преподаватель*

*ГАОУ ВО ЛО ЛГУ им. А.С. Пушкина*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*elenatusseewa@yandex.ru*

**Соболева Наталья Юрьевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Кузьмина Юлия Борисовна**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Аннотация:** в статье представлены результаты анкетирования студентов разных ВУЗов г. Санкт-Петербурга по выявлению знаний принципов здорового образа жизни и соблюдения их в повседневной жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, благоприятный психологический климатериалы

В последнее время многие ученые обратили свое внимание к проблеме здорового образа жизни студентов, что связано с внедрением дистанционного обучения и ухудшением состояния здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, повышением у них числа хронических заболеваний и последующим снижением работоспособности в профессиональной деятельности.

Студенческая молодежь находится в периоде формирования психологической и физиологической зрелости, вынуждена адаптироваться к определенным условиям социального окружения и, подвержена высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

Внедрение дистанционного обучения влечет за собой изменение образа жизни студентов, они испытывают высокую нагрузку на все функциональные системы организма. Их умственный труд заключается в переработке большого объема разнообразной информации, в мобилизации памяти и концентрации внимания на фоне уменьшения двигательной деятельности. По статистике рабочий день большинства учащихся вузов при дистанционном обучении составляет в среднем 10 ч., самостоятельные учебные задания обычно выполняются ими по вечерам и в выходные дни, а подготовка к экзаменам проходит в режиме острого дефицита времени. Это приводит к увеличению напряжения, к повышению их утомляемости, снижению трудоспособности, а также обострению различного рода отклонений в состоянии здоровья. Несмотря на большие функциональные возможности данного возрастного периода, наиболее успешными с точки зрения обучения являются студенты, соблюдающие все компоненты здорового образа жизни.

Проблема здоровья студенческой молодежи, как показал анализ научной литературы, за последние годы стала еще более актуальной. «За последние несколько лет наблюдается увеличение количества студентов, имеющих серьезные проблемы со здоровьем» [1]. В работах также отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы возросло с 10 % до 20 - 25%, а в некоторых вузах этот показатель достигает 40%. Многие авторы отмечают тенденцию к ухудшению состояния здоровья определенной части студентов за время обучения в ВУЗе.

«Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением противоречий как личностного, так и общественного характера, внедрением дистанционного обучения, отсутствие навыков соблюдения принципов здорового образа жизни, является крайне актуальной для государства и общества» [3].

По данным Всемирной Организации Здоровья понятие ЗОЖ включает в себя «гармоничное развитие физических и духовных возможностей человека, связанных с психологической, социальной и физической активностью в учебной, трудовой, общественной и многих других сферах деятельности» [2].

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных здоровьесберегающих ориентаций и установок, привычек, соблюдение режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное формирование сохранения и укрепления здоровья, как в процессе обучения, так и в повседневной жизни. «Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности человека в обществе» [3].

В данной работе представлены результаты анкетирования студентов по выявлению знаний принципов здорового образа жизни и соблюдения их в повседневной жизни. В опросе приняли участие 50 студентов ЛГУ им. А.С.Пушкина 2-ого и 3-ого курсов различных факультетов и 30 человек РГПУ им. А.И. Герцена также разных факультетов. Им было предложено ответить на 28 вопросов, которые определяли их знания и практическое применение принципов здорового образа жизни.

Соблюдение правил здорового образа жизни – это залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности человека. Из всех опрошенных студентов 90% имеют правильное представление обо всех составных частях здорового образа жизни. Из всех компонентов ЗОЖ они выделяют преодоление вредных привычек, повышение двигательной активности и создание благоприятного психологического климата как наиболее главные для них компоненты. Результаты исследования показали, что только 16% опрошенных считают, что соблюдают принципы здорового образа жизни, 56% чистосердечно признались, что не следуют этим принципам и не собираются их выполнять, 20% - затруднились ответить на данный вопрос.

Большая часть опрошенных студентов обоих ВУЗов (64%) считает, что они заботятся о своем здоровье. На вопрос о том, как они заботятся о своем здоровье, были получены следующие ответы - 56% пытаются контролировать свои эмоции, 54% - занимаются спортом и туризмом, 50% стараются придерживаться рационального питания, 38% организуют здоровый сон, 24% соблюдают правильно организованный режим дня и 20% делают зарядку и занимаются закаливанием организма.

В результате анкетирования студенты расставили факторы, составляющие ЗОЖ по степени важности. Большинство опрошенных на первое место вывели преодоление вредных привычек, на второе - соблюдение суточной двигательной активности, на третье – формирование благоприятного психологического климата, далее по степени убывания значимости - повышение защитных сил организма, рациональное питание, организация быта, снижение неблагоприятных экологических факторов.

При определении факторов ЗОЖ, присутствующих в вашем образе жизни, студенты дали ответы, расставив их по степени выполнения. Принцип соблюдения правил личной гигиены (44%), был определен респондентами как наиболее выполняемый ими, затем следовало исполнение принципа нормы суточной двигательной активности (34%) и сохранения благоприятного психологического климата (33%). Наименее соблюдаемыми принципами стали организация быта и отказ от вредных привычек (32%), на последних рейтингах соблюдения оказались принципы рационального питания (24%) и повышения защитных сил организма (16%).

В анкете 90% студентов ответили, что они не имеют вредных привычек, но для снятия стресса 12% из них используют курение, а 14% - принятие алкогольных напитков. Учитывая данные ответы, необходимо убеждать студентов, в том, что изменять свое

психоэмоциональное состояние, избегать частых стрессов им может помочь физическая нагрузка различного характера, а также самостоятельные занятия физической культурой и активный отдых на свежем воздухе. Понимая важность двигательной активности, как одного из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественной потребности в движениях, только 34% опрошенных в свободное от учебы время увлекаются спортом; 48% посвящают его чтению литературы, 46% предпочитают сидеть за компьютером, 44% слушают музыку.

Большая часть опрошенных студентов (72%) убеждены в том, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на состояние здоровья. Но на самом деле только 30% студентов постоянно занимаются физической культурой и спортом, 66% занимаются от случая к случаю и 4% не занимаются вообще. Выходные дни для активного отдыха регулярно используют всего 16% опрошенных, 58% студентов используют выходные дни для активного отдыха всего 2-3 раза в полгода и 14% - не используют никогда.

Еще одним важным составляющим фактором ЗОЖ, по мнению студентов, является социально-психологический климат - качественная сторона межличностных отношений в конкретном коллективе. На вопрос: удовлетворяет ли вас социально-психологический климат в вашем учреждении образования 66% обучающихся ответили-да, 28 - скорее да, чем нет, и только 6% ответили - нет. Отношения между студентами и преподавателями в основном устраивают 64% респондентов, 34% - частично устраивают, 2% обучающихся отметили, что сложившиеся отношения их во многом не устраивают.

Студентами в основном являются молодые люди и девушки из различных населенных пунктов России, поэтому во время обучения они проживают в общежитии или на съемных квартирах. Проживание вне дома вносит определенные трудности в соблюдение режим дня: 66% студентов стараются его соблюдать, но постоянно это получается только у 2%, а 12% вообще его не соблюдают. Большинство студентов организуют свое питание самостоятельно. В связи с этим 42% не придерживаются никакого режима питания, 22% иногда обходятся без завтрака и обеда, 4% перекусывают в течение дня и только 36% полноценное рациональное питание. На четвертое место по важности студенты поставили фактор повышения защитных сил организма, в частности- закаливание, как один из способов укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам. Закаленный человек меньше подвержен простуде и иным заболеваниям. Помимо этого, оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы. Но как видно из ответов, что регулярно занимаются закаливанием всего 2% респондентов, периодически закаляются 24% опрошенных, не проводят закалывающие процедуры 64%, а 10% студентов считают, что им не надо закаляться, потому что они и так здоровы. Из выше сказанного можно сделать заключение, что студенты недооценивают этот способ укрепления здоровья. Видимо, поэтому 94% опрошенных в течение года болеют простудными заболеваниями, 50% - болеют 2-3 раза в год, 12% - каждый сезон, 28%- один раз в году, а 4% респондентов - болеют каждый месяц. Только 6% опрошенных ответили, что они никогда не болеют.

Анкетирование проводилось во время введения дистанционного обучения - образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Это нововведение изменило режим дня каждого студента. На вопрос о том, как дистанционное обучение влияет на соблюдение правил ЗОЖ, 36% опрошенных ответили отрицательно, 28% ответили - положительно, и 36% считают, что дистанционное обучение никак не влияет на соблюдение правил ЗОЖ. Однако, при детальном рассмотрении ответов - 50% студентов отметили снижение суточной двигательной активности, 20% обследуемых отмечают нарушение режима сна и - 10% нарушение режима питания. Так как информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством прохождения учебных программ, то время, проводимое студентом за компьютером, увеличилось в среднем до 6 часов в сутки. 22% обучающихся в дистанционном формате отметили уменьшение количества свободного

времени, это можно объяснить увеличением времени выполнения учебных заданий на компьютере. Произошли изменения и в состоянии нервной системы опрошенных - 16% студентов отметили, что стали более раздражительными, однако, 44% указывают на более спокойное состояние, что объясняется возвращением домой на время дистанционного обучения в привычную для себя обстановку. Больше свободного времени стало 56% опрошенных студентов, это можно объяснить сохранением времени, затраченного на дорогу до университета и обратно.

Как видно из ответов анкетирования, представления респондентов о здоровом образе жизни и их жизненное поведение различны, это говорит о том, что у большинства студентов еще не сформирована культура здорового образа жизни. Как показало данное исследование, многие из них ограничиваются лишь знанием факторов, формирующих здоровый образ жизни, имеют определенную информацию о них, но пользуются этими знаниями на практике в недостаточной мере.

Изучение здоровья студентов, факторов его обуславливающих, забота о здоровье отождествляет не только медицинский, но и социальный аспект, а также определяет одну из основных задач вузовского образования. Тем не менее, в настоящее время, чаще всего работа, связанная с профилактикой и оздоровлением студенческой молодежи, не имеет четко организованной системы, отсутствует конкретная методология, практически не используются новые технологии оздоровления, диагностики, лечения и реабилитации, низок уровень материально-технической базы ВУЗов.

Опираясь на результаты анкетирования, можно прийти к заключению, что формирование культуры здорового, безопасного образа жизни студентов должно осуществляться в рамках учебного процесса в вузе, а также и во внеаудиторное время. Данная проблема может решаться такими способами, как повышение мотивации студентов к соблюдению правил ЗОЖ за счет возвращение традиций проведения массовых спортивных мероприятий, праздников, внутренних и межвузовских студенческих соревнований.

#### Список используемых источников

1. Осетрина, Д.А., Семёнова, В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. - 2017. - №13. - С. 649-651. - URL : <https://moluch.ru/archive/147/41309/> (дата обращения: 16.03.2020).
2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010.
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

## УПРАЖНЕНИЯ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

*Устинов Игорь Евгеньевич*

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный  
экономический университет»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ustinovfv@yandex.ru*

***Аннотация:** в статье рассматриваются варианты совершенствования координационных способностей на материале «баскетбол». Ограничение зрительного контроля в ходе совершенствования техники - один из таких способов.*

***Ключевые слова:** баскетбол, ведение мяча, координационная тренировка.*

Основная задача базовой физической культуры, к которой относится и физическое воспитание в вузе, помимо укрепления здоровья и расширения арсенала умений, сопряжена также и с развитием координационных способностей. Ограничение зрительного контроля – один из способов развития координации [3, 4]. Использование данного методического приема позволяет избавиться от такой типичной ошибки, приводящей к уменьшению восприятия игровой ситуации на площадке, как повышенный зрительный контроль мяча в различных технических элементах (бросок, ведение, передача).

Профессиональные игроки в баскетбол широко применяют тренажеры и приспособления, ограничивающие периферическое зрение, время восприятия технического элемента центральным зрением, вводят сбивающие (отвлекающие) факторы, побуждающие распределять и переключать произвольное внимание. Именно последний аспект координационной тренировки и совершенствования технических элементов будет рассмотрен в данной статье. Основным отличием применения таких заданий на учебных занятиях по элективной физической культуре в неспортивном вузе будет упрощенная структура движений, более низкий темп и большее количество технических ошибок.

Обучение работе с мячом в баскетболе начинается с элементарных упражнений, направленных на формирование «чувства мяча». Это удержание мяча на открытой ладони при выполнении гимнастических упражнений с мячом (круговых движений, вращений внутрь и наружу, отведений и приведений, сгибаний и разгибаний руки, на которой расположен мяч). Выполнение этих упражнений с закрытыми глазами позволяет улучшать мышечно-суставное чувство, что сказывается, в конечном итоге, и на технике баскетбольных упражнений, а в некоторых случаях полезно для будущих профессиональных и бытовых нужд.

Тренировка ловли мяча – одного из элементов игры в баскетбол, также предполагает множество заданий с ограничением зрительного контроля [1, 2]. Это могут быть задания, выполняемые на месте. Например, такие упражнения как ловля мяча за спиной при отпускании его с уровня головы в свободное падение, ловля мяча за спиной после его отскока от пола или после перебрасывания через себя. Такие упражнения применяют, когда студенты овладели ловлей мяча под полным зрительным контролем: ловлей мяча на разной высоте после самостоятельного подбрасывания и отскока от пола, одной и двумя руками, перебрасывания мяча с руки на руку. Наиболее сложным и интересным заданием может считаться синхронная ловля мяча, когда занимающиеся стоят по кругу, в руках у каждого мяч и по команде преподавателя они одновременно подбрасывают свой мяч, перемещаются под чужой мяч и ловят его.

Одно из упражнений начального баскетбола для формирования «чувства мяча» – перевод мяча с руки на руку. Такие переводы могут выполняться по кругу под коленями, за спиной, за головой, по траектории восьмерки между ногами.

Начиная осваивать сниженный зрительный контроль мяча можно использовать как простые упражнения (перевод мяча с руки на руку за спиной), так и более сложные, включающие в себя последовательный (без пауз) перевод мяча за головой, спиной, под коленями (по восьмерке) «по» и «против» часовой стрелке. По мере овладения техникой простых переводов мяча их можно начать выполнять по команде преподавателя, основываясь на слуховом канале информации, с повышенной частотой смены задания. Например, «свисток» или «хлопок» преподавателя означает смену направления переводов мяча.

Высокий уровень зрительного контроля допустим в начальном периоде обучения. В дальнейшем эти простые элементы необходимо стараться выполнять за счет мышечного чувства, на интуитивном восприятии траектории мяча. Как методический прием для решения этой задачи (снижение зрительного контроля мяча) можно использовать групповое выполнение ранее рассмотренных упражнений со сменой заданий, основанных сначала на вербальной информации от преподавателя, а позже на визуальном восприятии информации. Это может быть и реальное выполнение преподавателем физической культуры упражнения и показ с помощью жестов направления перевода мяча. Например, поднятая правая рука вверх у преподавателя означает перевод мяча по часовой стрелке, а левая рука – перевод мяча против часовой стрелки. Подключение приставных шагов, ходьбы, бега лицом и спиной вперед к рассмотренным заданиям позволяет придумывать более сложные комбинации, сочетающие в себя не только переводы мяча, но и перемещения игроков. Например, студенты начинают выполнять перевод мяча за спиной на месте, а далее, по определенным жестам преподавателя (левая или правая рука в сторону), движутся приставными шагами влево или вправо.

Такой же алгоритм действий возможен и при обучении ведению мяча. Сначала выполняются задания с полным зрительным контролем в различных статических положениях: сидя, стоя на колене, стоя с различной высотой отскока мяча от пола. Для формирования привычки работать на чуть согнутых в коленных суставах ногах могут применяться такие динамические упражнения на месте как небольшое сгибание ног при выполнении удара мячом в пол, прыжки на одной и двух ногах на месте с ведением мяча. Изменение различных характеристик техники ведения мяча по звуковому сигналу является дальнейшим вариантом совершенствования. По мере овладения навыками ведения мяча в ходьбе и беге применяются методические приемы, ограничивающие зрительный контроль мяча. Это может быть, как простое напоминание преподавателя о необходимости смотреть вперед (на поле) во время ведения мяча, так и использование методических приемов, уменьшающих зрительный контроль. Например, студенты начинают ведение мяча стоя на месте правой рукой. Если преподаватель поднимает руки вверх, то необходимо двигаться шагом лицом вперед и осуществлять ведение мяча, если преподаватель ставит руки вперед, то необходимо двигаться шагом спиной вперед и одновременно вести мяч. Аналогичные задания можно выполнять при варьировании способа движения (бег, приставные шаги), его направления (вперед-назад, влево - вправо), темпа движений, высоты отскока мяча и т.д.

Студентов можно разбивать на пары и сочетать ведение мяча со сбивающими факторами и передачей. Например, один игрок в паре ведет на месте баскетбольный мяч, и одновременно готовится поймать мяч для большого или настольного тенниса другой рукой от своего напарника. Чуть более сложными вариантами являются: ведение баскетбольного мяча в ходьбе или беге и ловля мяча для тенниса, который отпускается напарником с уровня поднятой вверх руки или ведение баскетбольного мяча правой рукой с одновременным подбрасыванием другого мяча левой рукой. Также рабочим вариантом в неспортивных вузах является задание в парах, где один показывает пальцами цифры, а второй осуществляет ведение мяча на месте и вслух проговаривает цифру, которую показал напарник.

Как вариант разнообразия и координационной тренировки на этапе совершенствования можно использовать броски в кольцо с места разными способами (двумя руками от груди, головы, снизу, одной рукой от головы) и с разных дистанций с отсутствием зрительного контроля. Студенты могут прицеливаться с открытыми глазами, а непосредственно бросок – выполнять, опираясь только на свои мышечные ощущения.

Некоторые виды передач в баскетболе проходят с ограниченным зрительным контролем и также способны развивать координационные способности. Прежде всего, это передачи одной рукой за спиной в парах (с отскоком мяча от пола и без него), передачи мяча разными способами, где траектория приема – передачи мяча различна. Последняя вариация передач может осуществляться в разных геометрических построениях (в тройках, в четверках), с разным количеством мячей (один или два), с ускорением и переменной мест после выполнения передачи по ее ходу или в обратную сторону.

Большое количество рассмотренных упражнений и их вариаций позволяет обеспечивать эффект новизны на протяжении длительного периода обучения и, таким образом, будет поддерживать мотивацию и интерес к занятиям физической культурой студентов неспортивных вузов. Это позволяет надеяться на качественное усвоение учебного материала по элективной физической культуре по баскетбольному модулю и совершенствование ловкости для бытовых и профессиональных нужд.

#### Список использованных источников

1. Богданов, М.Ю. Развитие координационных способностей у юношей, занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки/ М.Ю.Богданов, А.А.Рязанов, О.М. Алферов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2018. - Т. 23 - № 177. - С.112-117.

2. Винниченко, А.В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11–12 лет в ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «школы мяча» / А.В. Винниченко // Вестник ТГУ. - 2013. - Выпуск 6 (122). - С. 88-92.

3. Скалиуш, В.И. Использование специальных игровых упражнений по баскетболу в обучении студентов неспортивных профилей / В.И. Скалиуш, И.В. Афанасьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 5. - С.32-50.

4. Устинов, И.Е. Особенности реализации модуля «баскетбол» в элективных курсах физической культуры / И.Е.Устинов, Н.Н. Мальчевская, В.А. Богданова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 года / отв. редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет. - 2019. - С. 434-438.

## МОТИВАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Фарберов Михаил Борисович**

кандидат технических наук,  
доцент кафедры физической культуры  
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
schel0214@yandex.ru

**Шелкова Людмила Николаевна**

кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физического воспитания  
и спортивно-массовой работы  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
shelkova.mila@yandex.ru

**Соколов Николай Гурьевич**

заведующий кафедрой физической культуры и БЖД  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский государственный  
гидрометеорологический университет»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
sokolov1620@yandex.ru

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы применения специальных технологий для осуществления самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи. Приводятся результаты анкетного опроса студентов и определяются основные виды направленности учебных занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** мотивация, технология, алгоритм, организация процесса, комплекс ГТО, планируемые результаты.

Самостоятельная работа студентов физической культурой, позволяет осуществлять активную работу, повысить двигательные способности и полнее использовать индивидуальный потенциал в процессе овладения учебной программой. Однако как показывает практика, специалисты в области физической культуры лишь указывают на необходимость заниматься самостоятельно, не предлагая при этом технологий самостоятельных занятий физическими упражнениями [2].

Под технологией самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи понимается продуманный во всех деталях алгоритм педагогической деятельности по проектированию и организации процесса с обязательным представлением планируемых результатов.

Мотивирование студентов к самостоятельным занятиям лежит в основе первого этапа проектирования. При этом мотивацию к занятиям физическими упражнениями необходимо рассматривать с двух позиций. Прежде всего, как систему факторов (стремления потребности, цели, намерения), заставляющих студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Рассматривая мотивацию как личную причину выбора учащихся регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями, на основе опроса в начале учебного года у студентов выделены две основные группы мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – положительная и отрицательная. Опрос проводился у



студентов 1-3 курса основной медицинской группы здоровья после сдачи контрольных нормативов, входящих в комплекс ГТО.

Как показал опрос, наибольшая доля отрицательной мотивации к самостоятельным занятиям наблюдается у студентов 1 курса (65% опрошенных не хотят самостоятельно заниматься).

У большинства студентов 2-3 курса в основном можно выделить следующие основные положительные группы мотивов (82% опрошенных планируют заниматься самостоятельно).

1. Мотивация оздоровления.
2. Мотивация спортивная.
3. Мотивация эстетическая.
4. Удовольствие от занятий физическими упражнениями.

При этом основную долю составляет оздоровительная (35% опрошенных) и эстетическая мотивации (48% опрошенных), что связано с двумя причинами. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на красивую по определённым меркам фигуру. Чаще всего данная мотивация наблюдается у студенток для коррекции массы тела. Эстетическая мотивация не является долговременной, но является переходной для оздоровительной мотивации при условии постоянного физкультурно – оздоровительного просвещения. Что касается оздоровительной мотивации, то прежде всего это связано со стремлением студентов улучшить показатели развития основных физических качеств и тем самым не только гарантировать положительную оценку по предмету физическая культура, но и способствовать развитию здоровья. К сожалению, спортивную мотивацию выявили лишь 11% студентов. Рассматриваемый вид мотивации базируется на готовности студента улучшить свои спортивные достижения. Цель – достичь наивысших показателей, опередить соперника является одним из самых мощных стимулов [3].

Получив информацию о мотивации студентов, определены следующие виды направленности самостоятельных занятий на 2021-2022 учебный год:

- обще подготовительная – обеспечивает физическую подготовленность, и поддержание ее в течение длительного периода времени на уровне требований ГТО;
- гигиеническая – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и развития здоровья;
- спортивная – основная цель – повышение спортивного мастерства.

Следующим этапом формирования технологии является организация самостоятельных занятий. Студентам предлагаются две основные формы: гигиеническая гимнастика (как утренняя, так и вечерняя) и тренировочные занятия различной направленности после занятий в спортивном зале или на улице.

Все знания занимающиеся осваивают самостоятельно, используя электронный курс по физической культуре. В данный курс входят лекции в виде презентаций, методические указания и теоретические тесты. Оценки за теоретические тесты по вопросам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями входят в итоговую аттестацию студентов.

Как указано в определении технологии, огромную роль в эффективности реализации технологии является планируемые результаты. В рамках данной технологии запланированы следующие результаты:

- снижение процента отрицательной мотивации у студентов первого курса;
- увеличение доли оздоровительной мотивации у студентов старших курсов;
- положительная динамика показателей развития физических качеств.

Результатом внедрения технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи является значительное повышение количества студентов с профессионально - ориентированной мотивацией к занятиям физической культурой: оздоровительными, познавательными-развивающими, соревновательно-конкурентными и двигательными мотивами, что свидетельствует об эффективности предложенной технологии.

#### Список использованных источников

1. Соколовская, Н.И. Технология управления процессом организованных учебных и самостоятельных форм занятий в физкультурном образовании студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Соколовская Наталья Игоревна. - Смоленск, 2004. - 16 с.
2. Мальцева, И.Г., Смирнова, Е.И. К вопросу об организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» / И.Г. Мальцева, Е.И. Смирнова // Казанский педагогический журнал. - 2018. - №3. - С. 83-87
3. Суртаев, Б.М. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом / Б.М. Суртаев // Вестник угроведения. - Ханты-Мансийск : [б.и.], 2012. - №2 (9). - С. 177-182.

## ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

**Чернышева Елена Николаевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ВГСХА»

(г. Великие Луки, Россия)  
elena.chernishowa@mail.ru

**Носова Яна Владимировна**  
преподаватель  
ВФ ФГБОУ ВО «ПГУПС»  
(г. Великие Луки, Россия)  
yana.lizlova@yandex.ru

**Аннотация:** статья посвящена вопросам освоения двигательных компетенций в системе высшего образования. Реализация физкультурно-спортивной деятельности четко структурирована и является приоритетным направлением в подготовке будущих специалистов не зависимо от профиля образования.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, двигательная компетенция, образовательный процесс.

Управление образовательным процессом по физической культуре и спорту приобретает особую актуальность и реализуется с учетом нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений высшего образования, и предполагает разработку новых технологических механизмов построения образовательных программ, направленных на формирование двигательной компетенции обучающегося контингента на протяжении всего периода обучения в вузе. Для формирования двигательной компетенции необходимо создать педагогические условия и организовывать образовательное пространство вуза таким образом, чтобы оно в совокупности способствовало продуктивной реализации и находилось во взаимосвязи двигательного и интеллектуального потенциала обучающегося [1, 3].

Организация образовательного пространства по формированию двигательной компетенции представлена в виде педагогической модели, в центре которой категория «обучающийся» выступает как субъект образовательного процесса, где осуществляется целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность. Педагогическая стратегия ориентирования на формирование двигательной компетенции в процессе образовательной деятельности в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется поступательно и поэтапно в образовательном пространстве. В связи с этим усиливается тенденция учёта информации о параметрах структуры двигательных заданий в качестве наиболее важных методических предпосылок, обеспечивающих достижение индивидуально-оптимального для обучающегося контингента двигательного потенциала и психофизического состояния организма.

Проектирование образовательного процесса с педагогических позиций осуществляется на основе компетентного подхода и является интегральной составляющей для физкультурно-спортивной деятельности с учетом:

- компонентов двигательной компетентности бакалавров/специалистов в соответствии с профильным направлением подготовки, необходимых для повышения конкурентоспособности на современном рынке труда;

- рекомендаций, представленных в документах, регламентирующих деятельность высшего образования, указывающих на необходимость интеграции личности в общую культуру;

- анализа информационных источников, позволяющих реализовывать мотивационно-потребностное отношение обучающихся характерных для конкретного вида двигательной деятельности;

- диагностического контроля индивидуального развития, позволяющего поэтапно корректировать процесс формирования двигательных компетенций обучающегося в процессе всего периода обучения.

Образовательный процесс по дисциплине состоит из: *базового* блока - целостного (психофизическое, интеллектуальное, нравственное) развития обучающегося средствами физической культуры и спорта; *вариативного* блока - учитывающего индивидуальные психофизические и двигательные возможности обучающегося с учетом мотивационно-потребностного отношения к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. Содержательный компонент базируется на физкультурно-спортивной деятельности реализация, которого обоснована:

- на свободном выборе вида двигательной деятельности предполагающего переход к элективности и имеющий ориентацию на саморазвитие, самоадаптацию личности в различных жизненных ситуациях;

- моделированием комплекса знаний, умений и навыков, определяющих набор универсальных ключевых компетенций и их содержательное наполнение, обеспечивающее готовность обучающегося к продуктивной деятельности;

- педагогическим управлением и организацией тренирующих воздействий индивидуальной направленности с учетом диагностических показателей двигательной подготовленности в качестве нового критерия эффективности педагогического процесса [4].

Программно-методическое обеспечение формирования двигательной компетенции предполагает взаимосвязанные разделы:

- теоретический (основы знаний в области физической культуры и здорового образа жизнедеятельности), основная цель которого заключается в формировании у обучающихся информационно-познавательного и мотивационно-потребностного отношения к формированию двигательной компетенции в процессе обучения в вузе;

- методический (содержит материал, направленный на формирование методических знаний и умений в процессе занятий);

- практический (формирование двигательных умений и навыков на основе культивируемых в вузе видов физкультурно-спортивной деятельности, участие в спортивно-массовых мероприятиях/соревнованиях) [2, 3].

В течение четырехлетнего периода обучения на базе Великолукской ГСХА (экспериментальная группа) и Великолукского филиала ПГУПС (контрольная группа) проводился формирующий педагогический эксперимент, эффективность которого определялась промежуточной аттестацией (рисунки 1, 2).

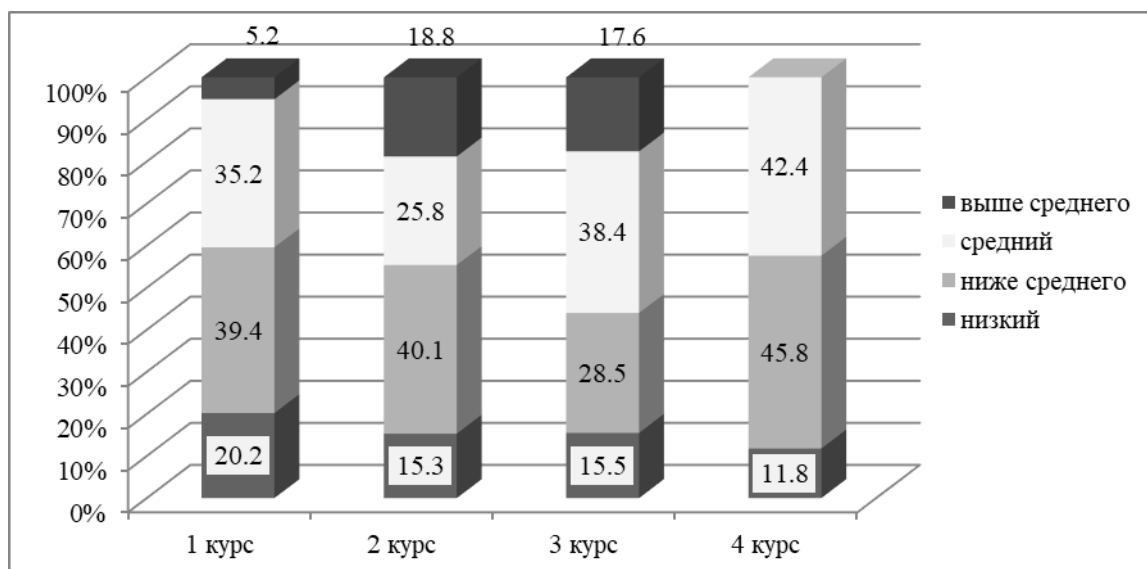


Рисунок 1 – Уровень двигательной подготовленности обучающихся ВГСХА (%)

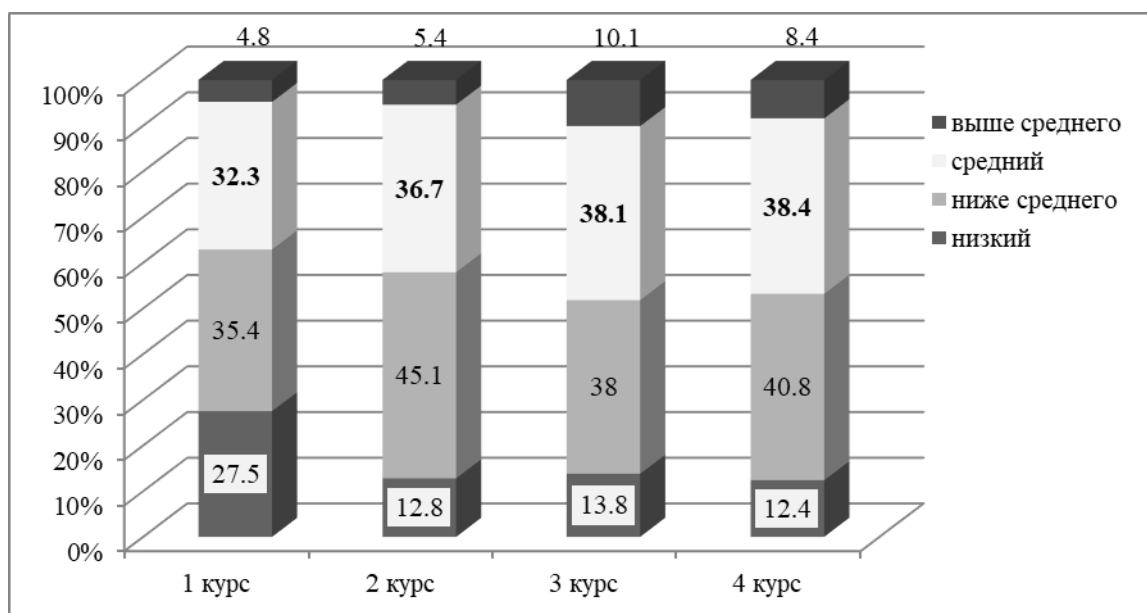


Рисунок 2 – Уровень двигательной подготовленности обучающихся ВФ ПГУПС (%)

Педагогический эксперимент указывает на то, что в процессе занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» от младшего курса к старшему курсу наблюдается положительная динамика в показателях характеризующих уровень двигательной подготовленности. Так, в экспериментальной группе наблюдается уменьшение на 8,4% контингента имеющего низкий уровень подготовленности и увеличилась его численность с уровнем: ниже среднего (6,4%), среднего (7,2%) и выше среднего (12,4%); в контрольной группе наблюдается аналогичная картина: 15,1%; 5,4%; 6,1% и 3,6% соответственно.

Для оценки и контроля сформированности двигательной компетенции были разработаны следующие уровни: высокий, повышенный, пороговый и недостаточный. Диагностика уровня сформированности двигательных компетенций у обучающихся выявила различие в результативности при использовании различных подходов при обучении. Целенаправленная работа в направлении формирования двигательных компетенций в

экспериментальной группе позволила констатировать выраженное улучшение уровня сформированности в отличие от группы контрольной (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты сформированности двигательных компетенций обучающихся в учреждениях высшего образования

уровень	сформированность двигательных компетенций, %							
	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Великолукская ГСХА				Великолукский филиал ПГУПС			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
недостаточный	20,2	16,4	10,1	5,5	28,5	19,1	16,4	9,3
пороговый	45,7	42,3	49,8	40,2	38,9	41,3	49,7	39,2
повышенный	20,8	28,5	28,7	39,6	22,8	23,8	20,5	32,3
высокий	13,3	12,8	11,4	14,7	9,8	15,8	13,4	12,2

Таким образом, организационная структура образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» должна предусматривать приоритеты в выборе физкультурно-технологических направлений и форм их реализации в процессе физического совершенствования. Констатация полученных результатов указывает на то, что программный материал эффективно воздействовал на процесс формирования двигательных компетенций в заданном направлении; стал необходимым условием в профессиональном становлении и благоприятен для индивидуального самовыражения средствами физической культуры и массового спорта.

#### Список используемых источников

1. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С.24–38.
2. Иванова, В.В. Двигательная компетенция будущих специалистов / В.В. Иванова // Актуальные проблемы современной науки : сборник статей по материалам Международной конференции. – Самара, 2009 – С.92–102.
3. Чернышева, Е.Н. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве высшего учреждения аграрного профиля / Е.Н. Чернышева // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. –Т. 2. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. - С.130-136.
4. Чернышева, Е.Н. Реализация компетентностного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский, А.Е. Эрастов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020.– №1 (179).–С. 324–329.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УСЛОВИЯХ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

**Чернышева Елена Николаевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ВГСХА»

(г. Великие Луки, Россия)  
elena.chernishowa@mail.ru

**Носова Яна Владимировна**  
старший преподаватель  
ВФ ФГБОУ ВО «ПГУПС»  
(г. Великие Луки, Россия)  
yana.lizlova@yandex.ru

**Аннотация.** Учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике требует принципиально новых методологических решений, направленных на формирование двигательного потенциала обучающихся в условиях непрофильного вуза.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка, легкая атлетика.

В непрофильном вузе управление учебно-тренировочным процессом происходит в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализует свои функции через культивируемые физкультурно-спортивные виды деятельности. Поскольку двигательная подготовка рассматривается как управляемая система, то фактически работа преподавателя направлена на осуществление планомерно-поэтапного управления процессом подготовки к основному соревновательному сезону. Поэтому поиск наиболее эффективных путей в осуществлении учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике с целью достижения оптимального уровня готовности к основной соревновательной деятельности определил характер настоящего исследования.

Авторы в данном исследовании обосновывают полученные результаты на основе теоретических, педагогических и статистических методов. В течение учебного года на базе Великолукской ГСХА (экспериментальная группа, n=12) и Великолукского филиала ПГУПС (контрольная группа, n=15) проводился педагогический эксперимент в рамках секционных занятий, эффективность которого определялась в соответствии критериев, определяющих состояние двигательной подготовленности.

Предварительный анализ исследования констатирующего характера предполагал этап проектирования учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике на основе использования технологического подхода, адаптированного для занятий в условиях непрофильного вуза с учетом его материально-технического оснащения. Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии целевых задач, которые конкретно обуславливают необходимую для их реализации программу подготовки в избранном виде легкой атлетики. Программа представляет три последовательных этапа: подготовительный (втягивающий), основной (тренирующего воздействия) и поддерживающий. Задачами подготовительного этапа являются: развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, повышение функционального состояния, укрепление опорно-двигательного аппарата, что способствует подготовке к выполнению нагрузок основного периода. Занятия по легкой атлетике проводились с типичной трёхкомпонентной структурой, форма организации - индивидуально-групповая.

При этом организация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки по легкой атлетике, предполагает целенаправленный акцент на индивидуально ориентированную адаптацию тренирующих воздействий и взаимосвязи методических решений [2, 3]. Спортивная направленность позволяет оптимизировать основные

двигательные элементы подготовки, а именно: состав тренировочных средств и методов, параметры соревновательной деятельности, структуру и содержательную составляющую, применение необходимых средств индивидуального восстановления.

Основная направленность в исследовании практически на всех этапах подготовки/обучения в вузе отводится общей и специальной физической подготовке, которая является обязательным условием для достижения индивидуального спортивного результата и роста технического мастерства, обучающихся/спортсменов специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетике [1, 3].

Авторы статьи отмечают, что в период обучения в вузе наблюдается тенденция к повышению удельного веса объема средств специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки: 40/60% (первый год обучения); 60/40% (второй год); 70/30% (третий год) и 80/20% (четвертый год) (рисунок 1).

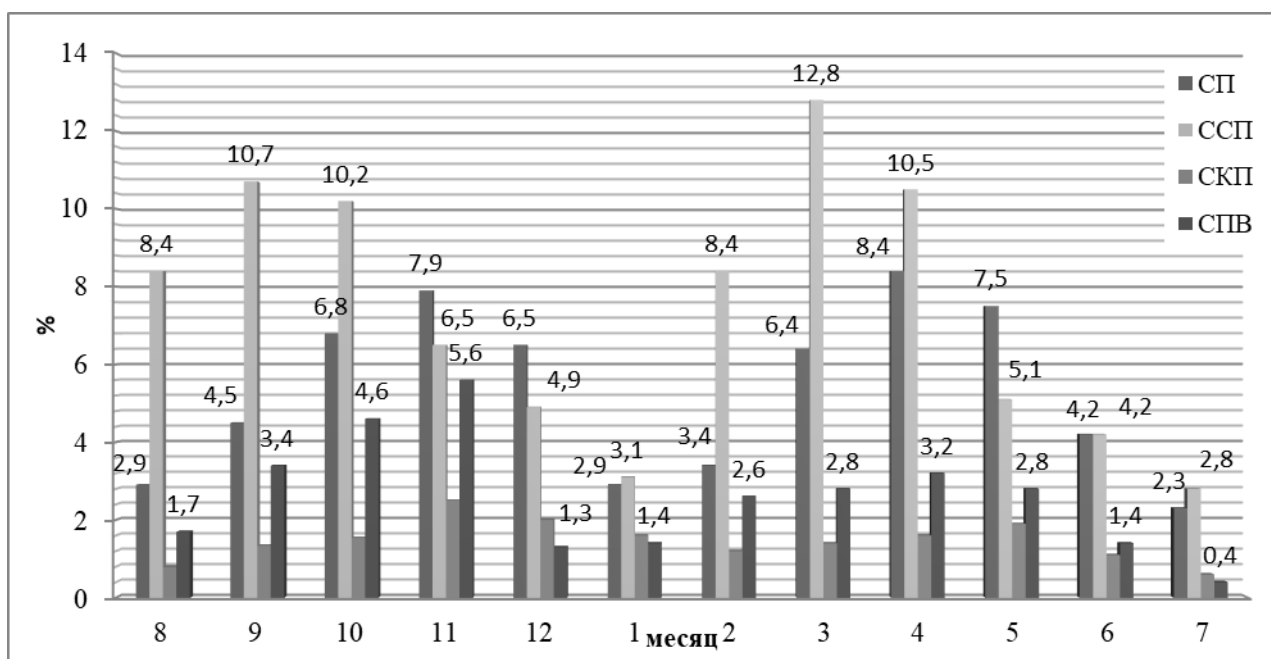


Рисунок 1 – Объём физической нагрузки в годичном цикле подготовки

Примечание: СП – силовая подготовка; ССП – скоростно-силовая подготовка; СКП – скоростная подготовка; СПВ – специальная выносливость

Средства двигательной подготовки должны быть четко дифференцированы и соответствовать функциональным параметрам основного вида деятельности, выбор которых будет зависеть от спортивной квалификации и периода тренировочных воздействий. Результаты проведенного исследования указывают на то, что в процессе подготовки различная степень адаптации нервно-мышечного аппарата спортсменов к нагрузкам различной направленности позволяет ее дифференцировать по структуре тренировочных воздействий в зависимости от индивидуально-групповых характеристик. Зная взаимосвязь между воздействием нагрузок и эффективным результатом, появляется возможность оптимизировать стратегические подходы в подготовке к основному соревновательному сезону. При этом следует учитывать, что средства развития специальных скоростно-силовых качеств должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам к режиму работы организма к условиям соревновательной деятельности и в качестве критериев предусматривать их сходство по амплитуде/направленности движения, режиме работы мышечных усилий и времени их проявления [2, 3].

Для рационального управления динамикой состояния спортсменов и протекания адаптационных процессов, в связи с применением адекватных по направленности и объему тренировочных нагрузок, был организован педагогический контроль. В нашем исследовании



с целью изучения качественных изменений использовались тестовые задания, которые в свою очередь определяют эффективность применяемой методики.

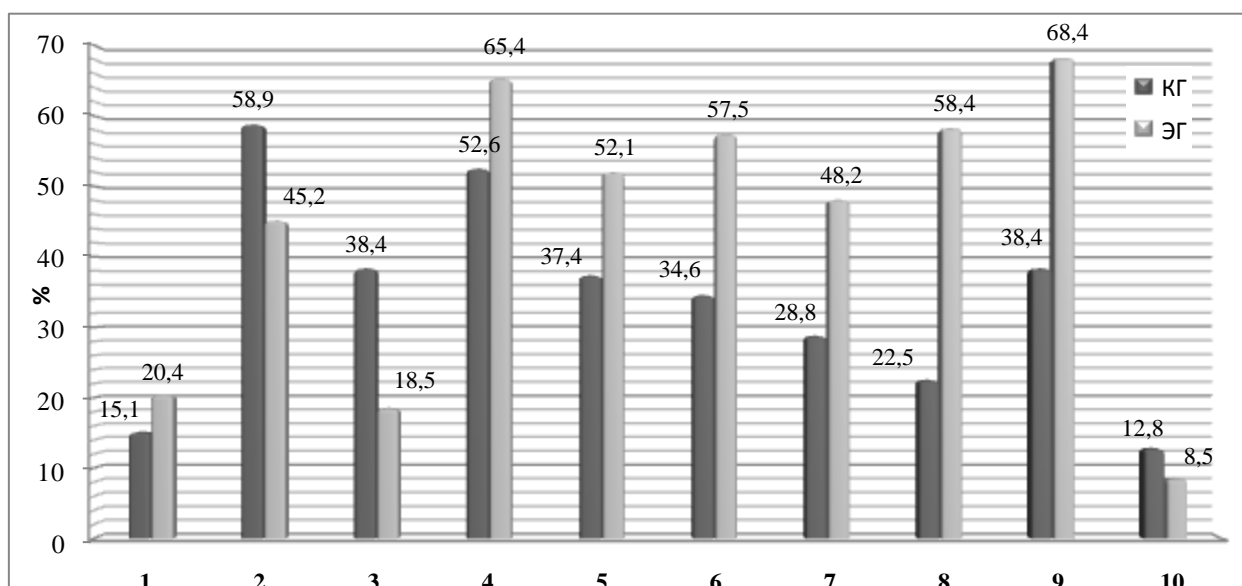


Рисунок 2 – Результаты качественных изменений в показателях двигательной подготовленности

*Примечание: 1 - скоростная выносливость, 2 - м. пресса, 3 - м. плечевого пояса, 4 – м. бицепса, 5 – м. трицепса, 6 – м. спины, 7 – ловкость, 8 – м. нижних конечностей, 9 – гибкость, 10 - быстрота реагирования*

Эффективность методики тренирующего воздействия проявляется в статистически достоверном диапазоне положительных преобразований в исследуемых показателях, и указывают на достоверное преимущество занимающегося контингента экспериментальной группы вследствие рационального планирования занятий и воздействия нагрузок скоростно-силового характера (рисунок 2).

В ходе исследования установлено улучшение показателей двигательной подготовленности: гибкости (ЭГ– на 68,4% ; КГ– 38,4%); скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса (ЭГ– 45,2%; КГ –58,9%); быстроты реагирования (ЭГ– на 8,5%; КГ– 12,8%); силы мышц трицепса (ЭГ – 52,1%; КГ – 37,4%); силы мышц бицепса ( ЭГ – 65,4%; КГ – 52,6%); силы мышц верхнего плечевого пояса (ЭГ – 18,5%; КГ – 38,4%); статической выносливости мышц спины (ЭГ – 57,5%; КГ – 34,55%); скоростно-силовых качеств (ЭГ – 57,5%; КГ – 34,6%); силы мышц нижних конечностей (ЭГ – 58,4%; КГ – 22,5%); скоростной выносливости (ЭГ – 20,4%; КГ – 15,1%) ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ).

Таким образом, на основе результатов проведенного исследования, можно сказать, что организационная структура учебно-тренировочного процесса должна предусматривать приоритеты в выборе технологических направлений в избранном виде легкой атлетики и её дальнейшую последовательную реализацию в процессе физического совершенствования. Решение проблемы построения учебно-тренировочного процесса основана на определении рациональной формы его структурных соединений, где каждая из характеристик, преимущественно определяют качественную и количественную меру тренирующего воздействия на организм. Обобщение полученных данных выявило существование возможности управления отдельными показателями состояния спортсмена через изменение параметров тренировочной нагрузки.

#### Список использованных источников

1. Борисенко, Е.О. Формирование физической культуры среди обучающихся аграрного вуза / Е.О. Борисенко, Е.Н. Чернышева // Первая ступень в науке : сборник материалов VIII Международной научно-практической студенческой конференции. – Вологда : [б.и.], 2020. – С.180-183.
2. Германов, Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4(74). – С. 30-37.
3. Чернышева, Е.Н. Моделирование двигательной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в условиях сельскохозяйственного вуза / Е.Н. Чернышева, Н.И. Лавриненко // Известия Великолукской сельскохозяйственной академии. – 2019. – № 1. – С. 62-72.

## МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ, КАК ПРИКЛАДНОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Шейченко Татьяна Алексеевна*  
аспирантка  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
lustova1998@gmail.com

**Аннотация.** В статье показано, что развитие направлений, которые входят в дисциплину морского многоборья, положительно влияют на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.

**Ключевые слова:** морское многоборье, гребля на ЯЛях, бег, стрельба, парусные гонки.

Морское многоборье - малоизвестный вид спорта, состоит из упражнений, которые применялись еще в парусном флоте с целью улучшения морского изучения личного состава кораблей и боевой подготовки.

В советский период этот вид спорта получил широкое развитие, затем в постсоветский период, как и большинство других профессионально-прикладных видов спорта, морское многоборье пришло в упадок.

Сейчас морское многоборье активно развивается, выходит на новый уровень, имеет новые перспективы - является базой для развития спортсменов в Олимпийских видах, таких как триатлон и современное многоборье.

Г.И. Бутаков был одним из инициаторов развития спорта на флоте, который уделял значительное внимание шлюпочным парусным гонкам и гребле. Он видел в этом развитие волевых и физических качеств, необходимых для службы, молодых моряков, проверку их на прочность и мужество. Каждая гонка была проанализирована, ошибки в управлении шлюпкой были объяснены лично Г. И. Бутаковым, ученики, показавшие лучшие результаты были отмечены.

В морских учебных заведениях, кроме специальных предметов, преподавались гимнастика, фехтование, стрельба в цель, плавание, танцы [1]. Ученики должны вырабатывать привычку к морю и длительным плаваниям, а не только готовиться к пробным плаваниям для определения пригодности к морской профессии.

Гребля и парусные гонки учат спортсменов работе в команде. Важное место занимает устойчивая психика каждого из членов команды при достижении поставленных целей командой, понимание ответственности, зависимость успехов и жизни от каждого [3].

Гребля на ЯЛях - составляющая морского многоборья, которая является самостоятельной дисциплиной, результат которой выносится в отдельный зачет. Спортсмены, занимающиеся греблей, задействуют в физической работе до 95% мышц.

Появление больших лодок и приспособлений для упора весла - уключины - привело к созданию гребных флотов, которые в XIX в. полностью вытеснили парусный флот. ЯЛ-6 - является основным классом шлюпок на котором проводят соревнования, где в качестве парусного снаряжения используют разрезной фок.

В XVII-XVIII в.в. появляются гребные клубы в Европе, проходят соревнования по гребле [2].

В конце XVIII в. кружки по гребле и парусно-гребные клубы появились в Киеве, Москве, Риге, Николаеве, Саратове и Одессе. В 1928 году было открыто в Днепропетровске 6 гребных клубов для учащихся Вузов.

В наше время соревнования по морскому многоборью проводят на шестивесельных ялах (ЯЛ-6), которые обладают хорошей мореходностью, несмотря на небольшие размеры. В состав ЯЛ-6 входят вальковые весла и парусное снаряжение.

В 1949 году в СССР состоялись первые официальные соревнования по морскому многоборью. Организатором этих соревнований выступало Добровольное общество

содействия армии авиации и флоту - ДОСААФ. Культивировать морское многоборье стали, с созданием военного блока Варшавского договора, оборонные общества стран договора.

В 1956 году впервые прошли международные соревнования в городе Гижицко (Польша), победу одержала сборная команда ДОСААФ СССР.

В 1957 году соревнования проходили в Болгарии, город Варна, в 1958 году в СССР в Одессе. В соревнованиях принимали участие команды из Болгарии, ГДР, КНР, Польша, Румыния.

В морское многоборье входило десять видов.

1. Гребные гонки - 2000 метров.
2. Гребные гонки - 10000 метров.
3. Парусные гонки с пересадкой.
4. Комплексные гребно - парусные гонки -10 миль.
5. Стрельба из малокалиберной винтовки.
6. Плавание вольным стилем-400 метров.
7. Комплексное плавание-200 метров.
8. Плавательная эстафета - 6 \* 100 метров.
9. Преодоление водной преграды.
10. Перетягивание каната.

В 1961 году морское многоборье было включено в единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК), что дало возможность получать спортивные разряды. К тому времени программа сократилась до пяти видов спорта, которые почти в полной мере сохранились и до сих пор [3].

ЕВСК СССР 1961 года по морскому многоборью:

1. Плавание вольным стилем - 400 метров.
2. Стрельба из малокалиберной винтовки.
3. Бег - 1500 метров (мужчины), 800 метров (юноши и женщины).
4. Три классные парусные гонки - 6 - 8 миль (мужчины), 4 - 6 миль (юноши и женщины).
5. Гребные гонки - 2000 метров (мужчины), 1000 метров (юноши и женщины).

Популяризацию морского многоборья наглядно показывает количество команд, принявших участие в финальных соревнованиях союзных республик, зональных и финальных первенствах РСФСР 1961 года - 400 команд и более 3000 участников.

Физическая деятельности для организма студентов является необходимой. Поскольку молодой организм лишь формируется, знакомится со спортивными нагрузками, начинает замечать изменения организма под влиянием спортивных упражнений. Дисциплины морского многоборья, всесторонне тренируют опорно-двигательного аппарата, укрепляют мышцы всего организма, развивают скелетно-мышечную систему.

Во время проведения тренировок спортсмены становятся ответственными, начинают принимать решения в сложных ситуациях. Занятия спортом в этом возрасте мотивируют и дисциплинируют, студенты становятся уверенными в себе, учатся давать четкие и своевременные команды.

Основная проблема развития морского многоборья по всей территории страны это незнание и не владение информацией об этом виде спорта. Внедрение морского многоборья в учреждениях высшего образования, имея материально техническую базу, может увеличить количество физически здоровых студентов, а также повысить спортивный уровень учреждения.

Морское многоборье - прикладной вид спорта, который сочетает в себе пять спортивных дисциплин. Это делает его интересным и сложным одновременно. На протяжении своего существования морское многоборье развивалось и распространялось, но существует ряд проблем, которые мешают ему выйти на новый уровень.

#### Список использованных источников

1. Антонов, А.В. Военно-прикладное и военно-морское многоборье: учебное пособие / А.В. Антонов, О.Н. Богдан, А.В. Гусев. - Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 2013. - 169 с.
2. Апариева, Т.Г. Неолимпийские виды гребного спорта : учебное пособие / Т.Г. Апариева, Д.А. Брюханов. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 60 с.
3. Вечирко, Н.Ф. Гребля на ялах : учебное пособие / Н.Ф. Вечирко, К.И. Гавриловский. - Москва : ДОСААФ, 1983. - 114 с.

## ОБОСНОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ТРЕНЕРОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ

**Шелкова Людмила Николаевна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
shelkova.mila@yandex.ru

**Горовенко Евгений Сергеевич**  
кандидат педагогических наук  
ФГКВООУ ВО «ВИФК» МО РФ  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
gorovenko87@bk.ru

**Габов Михаил Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fkgmv@yandex.ru

**Васютина Ирина Павловна**  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
vasyutinaip@gmail.com

**Аннотация:** в статье раскрыты показатели профессиональной готовности тренеров студенческих команд по баскетболу, навыки научного подхода к организации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** показатели готовности, тренеры по баскетболу, студенческий спорт, эффективность, тренерская деятельность.

На современном этапе развития студенческого спорта и баскетбола в частности, проблема подготовки тренеров по баскетболу приобрела новое значение. А в условиях расширения внимания к студенческому спорту в России и комплектованию сборных команд для участия в Универсиадах, данная проблема стала чрезвычайно актуальной. Возросли физические нагрузки на игроков, которые большую часть игрового времени на площадке проводят в анаэробном режиме [1-3; 5].

Изучение показателей, определяющих готовность тренеров по баскетболу, к деятельности по подготовке команд к соревнованиям, привлекает внимание большого количества специалистов в области физической культуры и спорта, специализирующихся на спортивных играх.

Тренер студенческой команды по баскетболу в современном учебном заведении высшего образования это, как правило, сфера деятельности преподавателя кафедры физического воспитания в области организации спортивно-массовой работы со студентами во внеурочное время. Для узкого круга профессионалов на данной стезе, прошедших путь от игрока до преподавателя кафедры физического воспитания, тренера студенческой команды, это не просто профессия, а призвание - «дело всей жизни»!

Система подготовки тренера студенческой команды по баскетболу в условиях его педагогической деятельности в вузе связана, в первую очередь, с самообразованием и должна быть направлена на развитие научно-аналитического кругозора, методических навыков и психологических качеств, формирующих личность педагога-тренера, способного не только тренировать команду, но и управлять ее действиями в ходе игры, создавать позитивный эмоциональный фон в коллективе.

Данный подход к деятельности баскетбольных тренеров по подготовке команд к соревнованиям включает в себя изучение ее содержания и выявление показателей эффективности. Так более достоверно определяются направления формирования готовности тренеров по баскетболу к тренерской деятельности в студенческой команде.

Проведенные исследования показали необходимость изучения показателей, определяющих готовность тренеров по баскетболу к тренерской деятельности. Данная потребность вызвана недостаточным развитием у исследуемых молодых педагогов-тренеров специальных качеств и навыков. Эти качества и навыки инициируют соответствующую направленность тренерской деятельности на достижение высоких результатов студенческой баскетбольной команды [4].

Спортивные игры и баскетбол в частности занимает особое место в студенческом спорте благодаря своей динамичности и эмоциональной составляющей [1]. Поэтому выявление показателей, определяющих готовность тренеров по баскетболу к деятельности по подготовке команд к соревнованиям, является актуальной педагогической задачей.

В ходе проведенного исследования были выявлены показатели, определяющие готовность тренеров по баскетболу студенческих команд к тренерской деятельности. К ним относятся:

- высокий уровень развития методических навыков по организации тренировочного процесса баскетболистов;
- знание тактики игры в баскетбол и специфики организации игры в защите, атаке, в отрыве;
- хорошие знания в области психологии общения и взаимодействия с игроками баскетбольной команды;
- умения создавать позитивный психологический климат в команде и положительный эмоциональный фон.

Не менее важны такие показатели как: навыки применения новейших достижений спортивной науки в тренировочном процессе баскетболистов, а также умения жить нуждами команды, проявлять требовательность и эмпатию к игрокам. Эмпатия, в данном случае, это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию воспитанника, способность распознать, что чувствуют игроки команды, выразить это сопереживание во взаимоотношениях и общении.

Для определения значимости данных показателей был проведен корреляционный анализ. К научно-исследовательской работе было привлечено 34 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ корреляционной связи эффективности деятельности тренеров по баскетболу с основными показателями готовности к ней (n=34)

Ранг	Показатели готовности тренеров по баскетболу	Эффективность деятельности
1	Высокий уровень развития методических навыков по организации тренировочного процесса баскетболистов	+0,71
2	Знание тактики игры в баскетбол и специфики организации игры в защите, атаке, в отрыве и др.	+0,63
3	Хорошие знания в области психологии общения и взаимодействия с игроками баскетбольной команды	+0,52
4	Умения создавать позитивный психологический климат в команде и положительный эмоциональный фон	+0,48
5	Хорошие навыки применять новейшие достижения спортивной науки в тренировочном процессе баскетболистов	+0,37
6	Умения жить нуждами команды, проявлять требовательность и эмпатию к игрокам	+0,31

Высокий уровень развития методических навыков по организации тренировочного процесса баскетболистов был определен в качестве важнейшего показателя (ранг 1, эффективность деятельности +0,71), определяющего готовность тренеров по баскетболу студенческих команд к тренерской деятельности. Теория и практика показывают, что тренер с низким уровнем развития методических навыков в организации тренировочного процесса не достигает высоких результатов подготовке своих воспитанников.

Исследования показали, что знание тренером стратегии и тактики игры в баскетбол, специфики организации игры в различных игровых ситуациях является очень важным показателем (ранг 2, эффективность деятельности +0,63), определяющим профессиональную готовность тренера по баскетболу. Умение сделать установку на игру (стратегия), донести до игроков, как действовать при той или иной тактической схеме, является важнейшей характеристикой эффективности тренерской деятельности.

Особое место среди показателей, определяющих готовность тренеров по баскетболу студенческих команд к тренерской деятельности, занимают актуальные знания в области психологии общения и взаимодействия с игроками баскетбольной команды (ранг 3, эффективность деятельности +0,52).

Психологический срез данной сферы педагогической деятельности показывает, что эмоциональный фон у игроков в ходе игры очень неустойчив. Умение тренера правильно общаться и взаимодействовать с игроками баскетбольной команды особенно во время игры приобретает первостепенное значение. Создание позитивного психологического настроения в команде, поддержание положительного эмоционального фона общения с игроками является залогом эффективности тренерской деятельности (ранг 4, эффективность деятельности +0,48).

Устойчивый навык применения тренером новейших достижений спортивной науки в тренировочном процессе баскетболистов определяет высокую эффективность его тренерской деятельности (ранг 5, эффективность деятельности +0,37). Этот показатель подчеркивает творческую составляющую деятельности тренеров студенческих команд. Практика показывает, что такие тренеры всегда находятся в поиске нового в организации тренировочного процесса и достигают высоких результатов в своей деятельности.

Респонденты отметили, что умение жить нуждами команды, проявлять требовательность и эмпатию к игрокам позиционируется, как важный показатель, определяющий готовность тренеров по баскетболу студенческих команд к тренерской деятельности (ранг 6, эффективность деятельности +0,31). Этот показатель характеризует и педагогическую, и психологическую составляющую тренерской деятельности. Теория и практика показывают, что только требовательный тренер, одновременно проявляющий заботу и эмпатию к игрокам, пользуется заслуженным авторитетом и может эффективно управлять командой.

Таким образом, выявленные и исследованные показатели в целом, определяют готовность тренеров по баскетболу студенческих команд к тренерской деятельности. В ходе исследования обусловлена необходимость формирования данных умений, навыков и специальных качеств, как на этапе обучения в педагогическом вузе, так и дальнейшего повышения квалификации по программам дополнительного образования, магистратуры, аспирантуры и докторантуры. Приобретенные в системе непрерывного образования компетенции непременно инициируют направленность тренерской деятельности на достижение высоких спортивных результатов и команды, и отдельных игроков.

#### Список использованных источников

1. Габов, М.В. Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения: учебное пособие / М.В. Габов, С.А. Барченко, А.А. Зюкин, А.В. Зюкин [и др.] ; под научной редакцией А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, В.П. Овчинникова, А.М. Фокина ;



РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. - 102 с.

2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 40-41.

3. Болотин, А.Э. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук [и др.] // Вестник Российской военно-медицинской академии. - 2015. - № 2 (50). - С. 154-156.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2016), "Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 16 (4), Art. 188, pp.1177-1185.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp. 126-131.

## СЕКЦИЯ 4 ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ

### ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Абрамова Юлия Николаевна**

*инструктор по физической культуре*

*ГБДОУ детский сад №19 Центрального района*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Макарова Анастасия Александровна**

*воспитатель*

*ГБДОУ детский сад №19 Центрального района*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Сахарова Юлия Алексеевна**

*воспитатель*

*ГБДОУ детский сад №19 Центрального района*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*paramon5242@yandex.ru*

**Аннотация.** *Статья посвящена актуальным проблемам использования инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий на этапе дошкольного образования. Представлен опыт реализации долгосрочного проекта «Детский сад – территория здоровья», имеющего своей целью оздоровление подрастающего поколения России.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, дошкольники, детский сад.*

Актуальность использования инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий в оздоровлении подрастающего поколения России связана с тем, что в настоящее время и врачи, и педагоги, и родители обеспокоены состоянием здоровья детей. В последние годы наблюдается рост количества заболеваний среди детей раннего и дошкольного возраста. Как показано А.А. Антоновой, Г.А. Ямановой, В.Ф. Боговденовой, Д.Н. Умаровой, в настоящее время отмечают рост таких заболеваний у детей, как болезни дыхательной системы (117384,6 случаев на 10 тысяч населения); заболевания опорно-двигательной системы у детей (3201,0 случая), заболевания глаз (5713,3 случая); органов пищеварения (6471,2) и т.д. [1]. Полученные данные свидетельствуют о неблагоприятной ситуации состояния здоровья в нашей стране.

Педагоги дошкольных образовательных учреждений обеспокоены тем, что все большее количество детей сложно адаптируется к условиям детского сада в связи с частыми простудными заболеваниями. При таком положении каждое дошкольное образовательное учреждение вынуждено искать пути снижения заболеваемости детей раннего и дошкольного возраста, ведь забота о детском здоровье – составляет главную часть работы педагогов.

Пути решения снижения заболеваемости детей видятся нами на разных уровнях:

- на уровне государственной политики;
- на уровне каждого субъекта федерации;
- на региональном уровне;
- на уровне муниципалитета;
- на уровне детского сада;

- на уровне каждой отдельной семьи.

В нашем детском саду проблеме сохранения здоровья детей раннего и дошкольного возраста уделяется повышенное внимание.

Была поставлена цель: пропаганда здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса. Определены следующие задачи:

- распространение опыта здоровьесберегающей деятельности;
- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- сохранение здоровья детей, обучение их элементарным техникам сохранения здоровья.

В детском саду реализуется программа по сохранению и укреплению здоровья, педагогами каждой группы разрабатываются планы по реализации здоровьесберегающих технологий, проводится постоянный мониторинг здоровья детей, оказывается помощь родителям в адаптации детей, страдающих частыми простудными заболеваниями, а также дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Помимо таких традиционных форм работы с детьми в детском саду, как занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные досуги, развлечения, дни здоровья, мы запустили долгосрочный проект «Детский сад – территория здоровья», который успешно реализуется в течении двух лет.

Одной из инновационных технологий этого проекта явилось создание «Лестницы здоровья» для взрослых, которые приходят в наш детский сад. На каждом из лестничных пролетов размещены фотографии, на которых изображены педагоги, выполняющие определенные физические упражнения (приставной шаг, отжимание, вытяжение и т.п.). К каждой фотографии сделаны соответствующие пояснения. Эти фотографии демонстрируют упражнения для тренировки различных групп мышц, улучшения состояния опорно-двигательного аппарата, укрепления сердечной и дыхательной систем. Помимо фотогалереи (в ходе мастер-классов) мы показываем родителям технику выполнения расслабляющих упражнений, помогающие снять усталость, возникающая во время работы за компьютером.

В наше время все, и взрослые, и дети, проводят больше времени с гаджетами, чем друг с другом. Поэтому очень важно в детском саду учить детей живому общению, поддерживать в них чувство коллектива, атмосферу дружбы и помощи друг другу и активно приобщать родителей.

Для этого мы предлагаем родителям выполнить гимнастику для глаз и показываем упражнения, которые способствуют профилактике офтальмологических заболеваний, возникающих из-за частой работы со смартфоном.

Детский сад - это первое образовательное учреждение, которому ребенок посвящает большую часть своего времени. Здесь впервые ребенок учиться строить социальные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Как известно, дети по своей природе очень любознательны, всегда хотят узнать, откуда берутся предметы, для чего они нужны и из чего они сделаны. Дошкольники - это маленькие исследователи, которые с каждым днем делают для себя новые открытия в нашем большом и интересном мире.

Идея для создания первого детского музея принадлежит русскому педагогу А.У. Зеленко, которую он сформулировал в 20-е годы XX столетия. Он считал, что детский музей должен «подойти к детям», благодаря этой идее дети испытывают желание увидеть, услышать, попробовать, и испытать потребность сделать что-то своими руками.

Поэтому одним из направлений реализации проекта «Детский сад – территория здоровья» является создание музея, как образовательного пространства. Музейная педагогика является инновационной технологией в сфере личностного воспитания детей, создающая условия погружения личности в специально организованную предметно-пространственную среду.

Нами был успешно запущен «Музей мяча», где дети познакомились с историей возникновения мяча, с играми и с технологиями ЗОЖ с использованием мяча. Важно, что в создании музея принимают участие ребята, и их папы, мамы, бабушки, дедушки, братья и

сестры. Ведь именно они приносят экспонаты, помогают в оформлении экспозиции, собирают коллекции.

В музее представлены: лэпбук, картотеки («Подвижные игры с мячом», «Стихотворения о спорте и подвижных играх» и др.), фотографии детей в ходе их любимых игр, рисунки. В создании музея принимали участие не только дети, но и родители. Собирались экспонаты, исторические фото и видео материалы, на которых можно проследить преемственность поколений.

Хочется особо подчеркнуть, что создание и жизнь образовательного пространства «Музея мяча» стало возможным благодаря тесному сотрудничеству между педагогами родителями и детьми.

Наша задача – воспитать детей так, чтобы они жили, осознанно относясь к своему здоровью, применяя на практике полученные знания, имея четкую жизненную позицию. Поэтому в продолжении проекта было создано интерактивное образовательное пространство «Музей здоровья», где увлекательно и просто рассказывали детям о самых сложных тайнах человеческого организма. Наш музей дает не только знания, но и навыки. Мы создали интерактивные экспонаты и разработали программы, позволяющие ярко показать преимущества и риски, которые вносят в нашу жизнь те или иные привычки. Наша цель состояла в том, чтобы воспитанники не только поняли, зачем необходимо заботиться о своем здоровье, но и узнали, как это можно делать. Цель, которую мы поставили, – пропаганда здорового образа жизни. Были определены следующие задачи:

- формирование у детей представлений о музее;
- участие родителей и детей в создании информационно - познавательного пространства, здорового образа жизни;
- расширение знаний детей новыми понятиями о своем здоровье и здоровом образе жизни;
- способствовать организации совместной деятельности родителей и детей во время подготовки экспонатов для музея;
- обобщение знаний детей об основах здорового образа жизни, и применение их на практике;
- формирование сознательного отношения к собственному здоровью;
- формирование творческого и логического мышления, воображения и исследовательских умений, и навыков;
- воспитание активной жизненной позиции.

Музей рассчитан на детей дошкольного возраста и предполагает использование следующих форм деятельности:

- поисковой;
- экспозиционной;
- познавательной.

Работа по созданию и организации «Музея здоровья» осуществлялась поэтапно. На *первом* этапе были проведены следующие мероприятия:

- опрос детей по теме «Что я знаю о здоровье» с последующим анализом;
- систематизация полученных сведений с целью определения основных направлений работы;
- анкетирование родителей о необходимости педагогической поддержки в сохранении здоровья детей, в обучении здоровьесберегающей деятельности;
- обсуждение с родителями основных проблем и определение форм работы, задач создания музея;
- определение места экспозиции и выбор пространства для их размещения, подготовка экспозиции;
- отбор экспонатов и их оформление;
- коллективная и индивидуальная форма работы с детьми для подготовки экспонатов для музея;

- совместное творчество родителей и педагогов для создания экспонатов в музей.

На *втором* (практическом) этапе мы осуществляли следующие мероприятия:

- проведение занятий в «Музее здоровья»;

- проведение мастер-классов для родителей по обучению их использованию здоровьесберегающих технологий;

- проведение экскурсий;

- проведение конкурсов и выставок семейных фотографий, рисунков («Зарядка с мамой», «Выходной день здоровья», «Семейные подвижные игры», «Я закаляюсь» и др.).

На *заключительном* этапе осуществлялось:

- подведение итогов работы в «Музее здоровья»;

- выставка экспонатов музея;

- презентация музея и опыта работы.

Рассмотрим особенности оформления и работы в нашем музее. Музей состоит из нескольких экспозиций.

Первая экспозиция – «5 чувств» – представляет собой информационно-наглядный материал о пяти чувствах человека. Эти экспонаты помогут научить детей беречь и заботиться об органах чувств (зрение, слух, осязания, обоняние, вкус). В рамках поисково-исследовательской деятельности совместно с родителями и педагогами были сделаны дидактические пособия, которые позволяют детям убедиться на практике насколько важны органы чувств. Например, чувство осязания рассматривается через использования пособия «Занимательный сундучок», где находятся различные игрушки и предметы выполненные из различных материалов. Дети на ощупь определяют, какой именно предмет лежит в сундучке. В ходе экскурсий мы знакомили детей с тем, как можно легко и просто заботиться об органах чувств, соблюдая определенные правила. Например, забота о зрении начинается с памятки правил сохранения острого зрения и занимательной гимнастики для глаз. Мы стремились к тому, чтобы эти правила переросли в полезные привычки.

Вторая экспозиция – «Как мы устроены» – помогала нашим воспитанникам разобраться в сложном вопросе строения человеческого организма. С помощью разработанных дидактических игр дети узнавали о том, какие важные органы есть у человека. С помощью дидактической игры мы показываем, как важно беречь организм, чтобы он согласованно работал.

Следующая экспозиция – «Зачем мы едим» – представляет собой пособия, картинки и муляжи, которые позволяют рассказать детям о пищеварении. С помощью дидактических игр мы помогаем детям разобраться, какие продукты вредные, а какие полезные и почему. Используя интерактивные игры, мы рассказываем о пользе овощей и фруктов, в ходе экспериментальной деятельности дети могут наблюдать за процессом воздействия некоторых вредных продуктов на организм. Также маленькие исследователи посещают лабораторию, где убеждаются, насколько вредны те или иные продукты на примере с кока-колой.

Такие познавательные рассказы способствуют тому, что дети начинают понимать важность полезной и здоровой пищи.

Мы также проводим опыты и эксперименты с водой, показывая ее значение для всего организма. В нашем музее есть также экспозиция «Здоровые зубы». В ходе экскурсии детям рассказывают познавательные сказки: «Жили-были зубки», «Зубная щетка и кариес», «Как микробы во рту поселились», «Как морковка кариес победила» и др. В ходе бесед, дидактических игр показываем, как важно ухаживать за полостью рта: языком и зубами; рассказываем о том, сколько раз в день и как нужно чистить зубы. Для этого разработаны специальные пособия: «Зубки любят чистоту», где дети практикуются правильно чистить зубы, «Какие продукты любят зубки».

Экспозиция «Режим дня» представляет собой дидактическое пособие, с помощью которого мы рассказываем детям о пользе режима дня, о биологических часах нашего

организма, о важности полезных привычек. С помощью игр учим детей соблюдать режим дня.

Заключительная экспозиция – «Путь к здоровью» – представляет собой картотеки и пособия «Технология дыхательной гимнастики», «Тайна дыхания человека», «Гимнастика для глаз», «Кинезиологические упражнения», «Пальчиковые игры для мелкой моторики» и т.д.

Имеются карточки с различными упражнениями, с помощью которых проводятся игры. Например, ребенок берет карточку, на которой показано то или иное упражнение и отгадывает, какое это упражнение и как его выполнить (например, кинезиологическое упражнение «Слон»). В музее мы собрали коллекцию детских мультфильмов, которые ярко иллюстрируют экспозиции, помогают закрепить полученные знания, способствуют выработке полезных привычек и навыков.

Родители помогли нам в создании книги «О здоровой пище» на основе любимых блюд детей, в написании книжек-малышек «Моя зарядка», «Любимые подвижные игры», «Спорт в моей семье».

Одной из особенностей нашего музея является его мобильность. Так как наш детский сад имеет несколько площадок, музей переезжает с одной площадки на другую. Очень важно, чтобы музей стал интерактивной площадкой, на которой можно проводить интересные игры, беседы, эксперименты, занятия по разным видам деятельности.

Как показала проводимая работа, были достигнуты следующие результаты: дети стали проявлять интерес к сохранению собственного здоровья, овладели навыками элементарной здоровьесберегающей деятельности, многие родители пополнили свой багаж знаний в области сохранения и укрепления здоровья.

Забота о здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Поэтому так важно искать новые инновационные образовательные и физкультурно - оздоровительные технологии, привлекая родителей к новым формам сотрудничества, вовлекая их в педагогический процесс. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности собственного здоровья, правильного питания, сна, будет приобщен к здоровому образу жизни. Тем самым мы решим поставленную задачу в оздоровлении подрастающего поколения России.

#### Список использованных источников

1. Антонова, А.А., Яманова, Г.А., Боговденнова, В.Ф. Основные тенденции заболеваемости населения / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Ф. Боговденнова, Д.Н. Умарова. – URL : <https://research-journal.org/medical/osnovnye-tendencii-zabolevaemosti-sredi-detskogo-naseleniya/> (дата обращения 05.04.2022).
2. Морозова, А.Н. Музейная педагогика: из опыта методической работы / под ред. А. Н. Морозовой, О. В. Мельниковой. – Москва : ТЦ Сфера, 2006.
3. Рыжова, Н.А. Мини-музей в детском саду как форма работы с детьми и родителями / Н.А. Рыжова. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2010.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОРСКОГО ИГРОВОГО ПОСОБИЯ  
«ПРЫГ-СКОК, КВАДРАТИКИ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

***Бондаренко Ирина Владимировна***

*воспитатель*

*МОУ «Детский сад № 220*

*Тракторозаводского района Волгограда»*

*(г. Волгоград, Россия)*

*dou220@volgadmin.ru*

***Пономарева Наталия Петровна***

*воспитатель*

*МОУ «Детский сад № 220*

*Тракторозаводского района Волгограда»*

*(г. Волгоград, Россия)*

***Аннотация:** в статье описываются опыт использования авторского игрового пособия «Прыг-скок, квадратики» для развития самостоятельной двигательной активности у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Авторы приводят перечень возможных вариантов игровой деятельности, куда можно привлечь и детей с детским церебральным параличом.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, дети дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.*

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Согласно многим исследованиям здоровье подрастающего поколения оставляет желать лучшего. С каждым годом увеличивается число детей, имеющих те или иные отклонения в развитии [3, 4, 5]. А ведь именно в детском возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы гармоничного и полноценного психофизического развития. Одним из неперемных условий этого является формирование самостоятельной двигательной деятельности детей, коррекция имеющихся тут отклонений [1, 2, 4].

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка [1, 2]. Особо актуальны эти условия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одну из нозологических подгрупп которых составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП). На базе дошкольного учреждения № 220 Тракторозаводского района Волгограда ведется научная работа по обоснованию физического воспитания старших дошкольников в рамках инклюзивного образования на примере детей с ДЦП. Бригада педагогов-исследователей активно разрабатывает инновационные двигательно-игровые методики, позволяющие оптимизировать процесс включения детей с ДЦП в группу нормотипичных детей. Одной из таких разработок является пособие «Прыг-скок, квадратики», позволяющее организовывать двигательную деятельность детей вне зависимости от их индивидуальных возможностей. Пособие соответствует игровым запросам детей, в процессе выполнения заданий создает условия не только для активизации движений, но и для общения, социализации дошкольников. Подобранные игры позволяют:

- способствовать овладению детьми определенными видами двигательно-моторной деятельности;
- исправлять речевые нарушения (речевое дыхание, расширять и обогащать словарный запас);
- развивать психические функции детей (зрительное восприятие, память, внимание);

- формировать навыки ориентирования в пространстве;
- формировать ручную умелость;
- способствовать сохранению физического и психического здоровья детей.

Игровое пособие представляет собой набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями разных геометрических форм, «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка) в количестве 10 штук каждого наименования; карточки с изображением данных предметов, но с различным расположением по типу лабиринта в количестве 10 штук. Пособие раскладывается на полу, ковре. С его помощью можно организовать представленные ниже игры.

*«Лесной лабиринт».* Оборудование: набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка) в количестве 15 штук по 3 каждого наименования, карточки с изображением данных предметов, но с различным расположением по типу лабиринта в количестве 10 штук.

Цель: способствовать развитию логического и пространственного мышления, двигательной активности.

Задачи:

- 1) развивать зрительное внимание, память;
- 2) развивать наблюдательность;
- 3) развивать целеустремленность.

Ход игры: ребенку предлагается выбрать карточку с изображением лабиринта, подобрать в нужном количестве раздаточные карточки, выложить их и пройти по лабиринту. Игру можно усложнить: выбранную карточку с лабиринтом запомнить и выложить лабиринт по памяти.

*«Ходилка, лесные приключения».* Оборудование: набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко) в количестве 10 штук каждого наименования, кубик, фишки(как вариант: фишками могут быть игрушки-лесные животные) по количеству игроков.

Цель: способствовать развитию двигательной активности.

Задачи:

- 1) закреплять количественный и порядковый счет в пределах 10;
- 2) развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Ход игры: педагог раскладывает раздаточные карточки в соответствии с карточкой лабиринтом, образуя игровое поле. Игроки бросают кубик по очереди и продвигают свою фишку вперед по игровому полю на столько карточек, на сколько очков выпало на кубике. Если фишка остановилась на карточке с изображениями желудя, цветка, яблока, то игрок поступает следующим образом: желудь – пропускает ход; цветок – приседает 3 раза; яблоко – выполняет прыжки на двух ногах

В игре принимают участие 2-4 человека. Побеждает тот, кто выполнит все задания и первым дойдет до финиша. Игровое поле дети могут выкладывать совместно с педагогом или самостоятельно, а также придумывать правила игры.

*«Найди друга».* Оборудование: набор парных квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями мишек разных геометрических форм.

Цель: способствовать развитию координации движений.

Задачи:

- 1) закреплять умение выполнять основные движения: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- 2) закреплять знания о геометрических формах.

Ход игры: дети совместно с педагогом или самостоятельно раскладывают карточки на определенном расстоянии друг от друга (2-3 метра). Детям предлагается выбрать карточку с мишкой, встать рядом и по сигналу взрослого или других детей, выполняя предложенное



движение (бег, ходьба, прыжки, ползание) «найти друга», то есть добраться до карточки с мишкой такой же геометрической формы. Выигрывает тот ребенок, который быстрее «найдет своего друга»

*«Лесной боулинг».* Оборудование: набор квадратных парных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко), мячи разного размера.

Цель: формировать потребность в двигательной активности.

Задачи:

- 1) развивать навыки прокатывания мяча в заданном направлении;
- 2) формировать умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении;
- 3) развивать фиксацию взора.

Ход игры: дети совместно с педагогом или самостоятельно раскладывают парные карточки на одинаковом расстоянии друг от друга, образуя тем самым ровную дорожку. Ребенку предлагается прокатить мяч по дорожке, не касаясь карточек. Выигрывает ребенок, совершивший больше победных попыток. Усложнить игру можно, взяв мяч большего диаметра, но меньше ширины дорожки.

*«От шишки до желудя».* Оборудование: набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка).

Цель: способствовать развитию координации движений.

Задачи:

- 1) закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед на двух ногах, попеременно на одной ноге и на другой;
- 2) упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, ходьбе в полуприседе;
- 3) упражнять в ползании на четвереньках.

Ход игры: дети совместно с педагогом или самостоятельно выкладывают карточки на расстоянии 3-5 метров друг от друга, ребенку предлагается выполнить определенное движение, например, пройти от шишки до желудя на носках, выполнить прыжки на двух ногах от листика до цветка и т.п.

*Моталочки «Кто быстрее съест яблоко».* Оборудование: пара квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них яблоками, в них продета лента длиной 2-3 метра, к другому концу ленты привязана палочка.

Цель: формировать потребность в двигательной активности.

Задачи: повышать эмоциональное состояние детей.

Ход игры: педагог предлагает двум детям намотать ленточку на полочку, развивать мелкую моторику, ловкость, в быстроту, координированность движений пальцев и кистей рук; воспитывает интерес к играм соревновательного характера. Кто быстрее наматывает и «быстрее съест яблоко», тот и выигрывает.

*«Продолжи ряд».* Оборудование: набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка) по 5 штук каждого наименования.

Цель: способствовать развитию логического мышления.

Задачи:

- 1) формировать умение находить закономерность в ряду и продолжать этот ряд;
- 2) закреплять лексический словарь по теме «лес»;
- 3) развивать мышление, внимание.

Ход игры: в начале игры педагог знакомит детей с правилами и выкладывает в ряд раздаточные карточки, чередуя их, затем предлагает ребенку продолжить ряд, соблюдая закономерность в ряду. Играть могут одновременно несколько детей, выигрывает тот ребенок, который быстрее всех выполнит задание. Проиграв несколько раз, дети могут самостоятельно организовать игру.

«Найди одинаковые». Оборудование: набор парных квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка) по 5 штук каждого наименования.

Цель: способствовать развитию внимания.

Задачи: ) развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Ход игры: дети совместно с педагогом или самостоятельно раскладывают все карточки, ребенку либо нескольким детям предлагается найти карточки с одинаковым изображением. Выигрывает тот ребенок, который быстрее и больше соберет парных карточек.

«Чудесный мешочек». Оборудование: набор квадратных раздаточных карточек размером 15х15 см с наклеенными на них изображениями «лесных» предметов (желудь, цветок, листок, яблоко, шишка), тканевой мешочек небольшого размера; муляжи предметов, которые изображены на карточках.

Цель: способствовать повышению речевой активности у детей, пополнять активный словарь детей названиями плодов лесных растений, ягод, грибов.

Задачи:

1) развивать тактильную чувствительность;

2) развивать внимание, память;

3) способствовать пополнению активного словаря новыми словами.

Ход игры: ребенку показывают картинку с изображением определенного «лесного» предмета и предлагают отыскать в мешочке, на ощупь, тот же предмет. Назвать предмет и сравнить с изображением на картинке. Игру можно проводить с несколькими детьми, показывая картинки и находя соответствующие предметы по очереди.

*Заключение.* Представленные выше методические материалы позволяют организовывать двигательную деятельность детей вне зависимости от их индивидуальных возможностей и способностей, расширять возможности социализации детей с ДЦП и включения их в образовательную среду. Более того, подобранные двигательные, игровые задания способствуют развитию самостоятельной двигательной деятельности детей. Внимательное, заботливое отношение педагога к детям и регулярное использование разнообразных игр данного пособия дает положительные результаты и составляет основу правильного воспитания и полноценного развития детей, способствует повышению двигательной и социальной активности детей.

#### Список использованных источников

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Высшая школа, 2013. – 288 с.
2. Терехова, П.В. Интеграция двигательной и речевой деятельности в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с ДЦП / П.В. Терехова, Т.В. Тугарина // Вопросы дошкольной педагогики. – 2021. – № 8(45). – С. 25-27.
3. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова, Н. А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 63-65.
4. Максимова, С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию психофизической сферы детей с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – 165 с.
5. Фомина, Н.А. Интеллектуально-познавательное развитие детей в процессе музыкально-двигательного физического воспитания / Н.А. Фомина, С. Ю. Максимова. – Волгоград : Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2021. – 184 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ТЕРРЕНКУР В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Гусева Татьяна Александровна*  
кандидат педагогических наук, преподаватель  
СПб ГБПОУ «Педагогический колледж № 8»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tangus1@ya.ru

*Селезнева Дарина Львовна*  
воспитатель ГБДОУ №48 Фрунзенского района  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
seleznevaa.darina25@gmail.com

**Аннотация:** в статье раскрывается понятие «терренкур» и его роль в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** терренкур, дошкольные образовательные учреждения, оздоровление, родители.

Современное общество предъявляет новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку. Такие требования относятся не только к уровню развития знаний и способностей, но и к формированию позиции здорового образа жизни и укрепления здоровья. Поэтому забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Охрана и укрепление здоровья дошкольников является актуальным социальным вопросом, так как именно этот возраст признан одним из важных не только в закладке правильного мировоззрения, но иммунитета.

Как показывает статистика, ежегодно отмечается тенденция непрерывного роста заболеваемости детей дошкольного возраста. Данные статистики ГБДОУ № 48 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга по профилактическим медицинским осмотрам, проводимых среди детей старшего дошкольного возраста в период с 2019-2021 гг., свидетельствуют о том, что абсолютно здоровых детей только 25%, около 30% дошкольников имеют различные заболевания (аллергии, хронические болезни ЖКТ, горла, носа и т.д.), среди всех детей более половины болеют чаще 1 раза в два месяца. Кроме того, 15% детей имеют отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость). Современные дети все больше времени проводят в статическом положении. Повышенное увлечение просмотра телевизора и телефонными играми сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что само по себе обуславливает актуальность и необходимость оздоровления дошкольников.

Одним из средств укрепления здоровья детей дошкольного возраста может стать технология «терренкур».

Сущность понятия «терренкур» раскрывается в исследованиях Б. Егорова. В исследованиях Н.В. Полтавцевой дана характеристика видов нагрузок по возрастам и особенности организации упражнений с детьми дошкольного возраста. В работе Н.В. Чепренкова раскрываются история применения терренкура в работе с детьми дошкольного возраста.

Терренкур (в переводе с французского, означает - лечение местностью) – это дозированные по расстоянию, углу, времени и наклону пешие восхождения, метод тренировки и лечения.

Терренкур изначально воспринимался, как метод лечебной физической культуры для работы со взрослыми людьми. Однако современное состояние здоровья детей, изменение их образа жизни (увеличение время нахождения в статическом положении) побудили использовать данную технологию оздоровления и в системе образования дошкольников.

Инновационный метод совместного использования физических упражнений, дыхательных игр и увлекательных опытов благоприятно сказывается на коммуникативных способностях воспитанников, их умению работать в команде, самостоятельности принятия решений.

Чепракова Н.В. трактует понятие «образовательные терренкуры» как специально разработанные маршруты для детей по территории дошкольного образовательного учреждения или за его пределами с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, экологических и оздоровительных троп [2].

Педагоги-практики понятие «терренкур» рассматривают по-разному. У одних «терренкур» организован созданием разнообразных станций с заданиями, направленными на социально-коммуникативное, познавательное, физическое, а также на речевое и художественно-эстетическое развитие. Все зависит от тематики терренкура и потребностей детей.

Рассмотрев толкование понятия, можно сделать вывод о том, что терренкур для дошкольников – это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных игр с использованием прохождения данных маршрутов на территории детского сада, которые способствуют оздоровлению организма воспитанников, повышению уровня двигательной активности.

Сегодня, терренкур рассматривается как отдельная форма оздоровительной работы с детьми и в своем большинстве выступает как альтернативная прогулка или третье занятие физкультурой.

Возможны различные варианты терренкуров. По мнению Л.В. Березовской и О.В. Шкаруповой, маршрут должен включать в себя не только специально созданные центры, но и спортивную площадку, зону игр на асфальте, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, огород и другие возможные объекты на территории ДОУ и за его пределами. Содержанием остановок для отдыха детей могут являться комплексы оздоровительных физических упражнений, театрализация, экспериментирование, различные виды подвижных и спортивных игр. Сложность маршрутов и содержание зависит, прежде всего, от возраста детей, погодных условий, времени года, количества детей, образовательных задач. Если в младшей группе – это 2-3 станции с минимальным насыщением, то в подготовительной группе терренкур может проводиться за пределами детского сада, например, в парк, находящийся неподалеку от ДОУ [1].

Главными задачами в использовании образовательной технологии «терренкур» являются: упражнение детей в основных видах движений; развитие выносливости и ловкости, навыков самоорганизации; воспитание любознательности, ответственного отношения к прогулкам на природе; чувства коллективизма, взаимопомощи.

Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности детей. Ходьба помогает улучшить интенсивность кровообращения. Головной мозг снабжается кровью, и как следствие повышается умственная активность.

Детям приходится много сидеть во время занятий, а ходьба прекрасно стимулирует улучшение кровообращения в органах малого таза. Малоподвижность не очень хорошо влияет и на состояние позвоночника ребенка. Ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей.

Ходьба является естественным и самым распространенным видом физической активности. Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т. д. Ходьба является сложным движением и оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Педагогическая же значимость технологии «терренкур» заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном подборе материала, дети в игровой форме получают: реалистические знания; закрепляют определённые двигательные умения и навыки; проявляют творчество и фантазию; удовлетворяют двигательную активность; взаимодействуют с окружающим миром.

Анализ научной литературы, педагогического опыта и проектов, представленных в сети Интернет, проведенный методом голосования, показал, что больше всего сайтов с данной информацией посвящены: вопросам оздоровления методом терренкур (5 млн сайтов), образовательным терренкурам (15 млн сайтов), проектам на спортивную тематику для детей дошкольного возраста (15 млн сайтов) и меньше всего сайтов посвящено организации и методике проведения терренкура в дошкольном учреждении (530 тыс.).

Таким образом несмотря на то, что данная технология практически не имеет противопоказаний и рекомендована для оздоровления детей, она недостаточно изучена и практически не применяется в детских дошкольных учреждениях.

С целью выявления знаний о технологии «Образовательный терренкур» был проведен опрос среди студентов Педагогического колледжа №8 г. Санкт-Петербурга специальности «Дошкольное образование», в котором приняли участие 22 обучающихся. Студентам были заданы вопросы: как вы понимаете, что такое терренкур? Для чего необходима технология терренкур в дошкольном образовательном учреждении?

Семь человек из 22 (33%) дали развернутый ответ о понятии терренкур и привели примеры проведения терренкура на территории ДООУ. Например, это специально организованные маршруты для детей. В ходе таких прогулок малыши посещают игровые зоны, ходят по дорожкам и занимаются познавательной-исследовательской деятельностью. Терренкур в детском саду направлен на то, чтобы обеспечить малышам на свежем воздухе двигательную активность.

Приведем еще один развернутый ответ: терренкур — это специально организованные маршруты для детей по территории ДООУ с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательной-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп, которые способствуют оздоровлению организма детей, повышают двигательную, познавательную, творческую активность каждого ребёнка.

Следующие семь человек (33%) ответили кратко о понятии терренкур, например: заданный маршрут, пешие прогулки по намеченным маршрутам, пешие прогулки по намеченным маршрутам с остановками; терренкур – один из видов санаторного лечения; лечебная ходьба; дозированные физические нагрузки в виде пеших прогулок по определенно размеченному маршруту; спортивное занятие с передвижением по намеченным точкам маршрута, что – то вроде эстафеты; это проложенный путь для скандинавской ходьбы с палками.

Дали неверный ответ 4 студента (17%), «не знаю» ответило 3 опрошенных, что составляет 13%, «не помню» ответил 1 человек, что составляет 4 %.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что студенты в достаточной мере осведомлены о понятии терренкур и необходимости использования технологии в ДООУ для развития и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.

Сотрудники дошкольных учреждений не могут успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей детей. Большинство родителей проявляют живой интерес к жизни своих детей, но в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями.

Для сбора необходимой информации для нашего проекта было использовано анкетирование родителей детей, посещающих дошкольное учреждение № 48 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга, целью которого было выявление уровня образованности родителей в вопросах укрепления здоровья детей и приобщения их к физической культуре и спорту.

Опрос родителей о состоянии здоровья их детей выявил следующее: от 16,7% до 26,7% считают, что у детей хорошее здоровье; от 66,7% до 73,3% - что здоровье удовлетворительное и от 3,3% до 10% родителей считают, что здоровье детей плохое.

Были выделены основные факторы, влияющие, по мнению родителей, на улучшение здоровья детей. Это и режим питания, лекарства и витамины, и физиотерапия. Большинство родителей считают занятия физической культурой и спортом основным фактором, способствующим улучшению здоровья детей, однако, высок процент респондентов, отдающих предпочтение сну и пассивному отдыху.

Анализ данных свидетельствует о том, что у родителей не существует системы регулярных или даже нерегулярных занятий физической культурой со своими собственными детьми. Занимаются от случая к случаю 53,3% родителей, нерегулярно – 13,3%, совсем не занимаются – 33,3% родителей. Это показывает, что родители не совсем правильно подходят к проблеме воспитания у детей осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Особо следует отметить, что совместные занятия физической культурой родителей с детьми с использованием технологии «терренкур» привлекают внимание респондентов. Именно деятельность такого рода в наибольшей степени будет способствовать формированию осознанного подхода к формированию собственного здоровья и будет определять уровень физкультурной образованности родителей.

Весьма удачным способом разнообразить прогулочное время дошкольников, совмещая его с образовательным процессом, является использование прогулок в виде «терренкура». В связи с этим, реализация поставленной цели планируется через разработку проекта по реализации технологии терренкур в дошкольном образовательном учреждении при активном взаимодействии с родителями.

Подводя итог, можно сказать, что использование терренкура в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к активному и здоровому досугу, формирует представление о терренкуре как о способе организации активного отдыха, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, к улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей к работе по укреплению их здоровья.

#### Список использованных источников

1. Березовская, Л.В. Образовательные терренкуры на территории дошкольной образовательной организации как одно из условий физического развития детей / Л.В. Березовская, О.В. Шкарупова // Молодой ученый. – 2016. – № 19 (123). – С. 420-422. – URL: <https://moluch.ru/archive/123/33959/> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Чепракова, Н.В. Терренкур - маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста / Н.В. Чепракова // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы IV Международной научной конференции, г. Уфа, ноябрь 2013 года. – Уфа : Лето, 2013. – С. 67-70. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4329/> (дата обращения: 18.04.2022).

## ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ДЛЯ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ АРТИСТОВ БАЛЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

**Захарьева Наталья Николаевна**

доктор медицинских наук, доцент

ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

(г. Москва, Россия)

zakharyeva.natalia@mail.ru

**Степаник Ирина Анатольевна**

кандидат медицинских наук, доцент

ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой

(г. Санкт-Петербург, Россия)

irinastepanik@mail.ru

**Коняев Илья Дмитриевич**

младший научный сотрудник лаборатории

спортивной медицины

ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

(г. Москва, Россия)

ilya.konyaev@mail.ru

**Малиева Елена Игоревна**

младший научный сотрудник лаборатории

спортивной медицины

ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

(г. Москва, Россия)

my\_hedwig@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты обследования 19 юных артистов балета, учащихся ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой. Проведен анализ показателей variability ритма сердца, выделены характеристики раскрывающие индивидуальные способности адаптации к физическим нагрузкам юных танцовщиков.

**Ключевые слова:** variability ритма сердца, тип регуляции, вариационный размах кардиоинтервалов, юные артисты балета, индивидуальный подход, физическая нагрузка.

На современном этапе подготовки юных артистов балета обязательным является выполнение танцовщиками больших объемов физических нагрузок, включающих занятия балетом, хореографией, классическим и характерными танцами, гимнастикой. Одним из основных методов контроля за активностью функционального состояния регуляторных систем у юных танцовщиков является метод анализа variability сердечного ритма [1, 2, 6, 10]. Ранняя диагностика неблагоприятных вариантов функционирования регуляторных систем организма позволит своевременно диагностировать у юных танцовщиков признаки перетренированности, [1, 5, 6, 7] и определять критерии допуска юных танцовщиков к выполнению больших объемов физических нагрузок [8].

**Цель исследования:** выявить характеристики показателей variability ритма сердца у юных артистов балета в состоянии покоя и ортостазе с учетом разного диапазона вариационного размаха кардиоинтервалов, преобладающих типов регуляции по результатам экспресс-исследования.

**Методы исследования.** Проведено обследование 19 подростков-юношей, учащихся 2-ого класса ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой в возрасте от 12 до 13 лет; средний возраст составил  $12,4 \pm 0,5$  лет; стаж занятий балетом в среднем составил  $5,4 \pm 0,8$  лет. Регулярные занятия в танцевальных классах проводятся на базе ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой;

объем физической нагрузки составляет в среднем составляет  $14,2 \pm 3$  часов в неделю. В рамках согласованной обширной программы, проведено обследование, включающее методику анализа ВСР с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.51» производства ООО «ИВНМТ РАМЕНА», г. Рязань. Измерения проводились с 11.02.2022 по 12.02.2022, с 9.00 до 17.00, в положении «лежа» (исходная оценка паттерна показателей ВРС) и в ортостазе; в стандартизированных условиях (прветриваемое помещение, температура воздуха в комнате  $18-20^{\circ}\text{C}$ ). Запись электрокардиограммы (ЭКГ) осуществлялась после 5-минутного отдыха. Регистрировали ЭКГ в 3-х стандартных отведениях с частотой дискретизации 2000 Гц. Для расчета последовательных R-R интервалов, после автоматической и, в случае необходимости, ручной коррекции артефактов распознавания исходного сигнала ЭКГ, выбирался участок не менее 300 сек для корректного анализа временного ряда методами статистического и спектрального анализа ВСР.

Показатели ВСР обрабатывали по общепринятым критериям [11] с помощью специализированного ПО «Иским», Версия 6.2 (build 1.548), ООО «ИВНМТ РАМЕНА», г. Рязань. Для анализа полученных данных выбраны показатели: ЧСС (уд/мин), индекс напряжения (ИН, усл. ед.), вариационный размах  $MxDMn$  (мс),  $RMSSD$  (мс), отражающие суммарный эффект регуляции и вклад симпатического и парасимпатического отделов вегетативной регуляции ритма сердца. Для выявления преобладающего типа регуляции по Н.И. Шлык [9, 10] оценивались показатели суммарной мощности спектра ( $TP$ ,  $mc^2$ ) и его компоненты: HF (дыхательные волны,  $mc^2$ ), LF (активность симпатического вазомоторного центра,  $mc^2$ ) и VLF (активность симпатического надсегментарного уровня регуляции,  $mc^2$ ), а также соотношения вагосимпатического индекса LF/HF (усл. ед.). Статистически значимое различие принималось при величине  $p < 0,05$ . Социологические методы анкетирование, опрос и беседа проведены в очном формате. Родители юных танцоров подписывали протокол добровольного информированного согласия на проведение физиологического тестирования. Анализ данных и методы математической статистики (обработка полученных данных) проведены в программе Microsoft Office Excel. использовался встроенный статистический пакет «Анализ данных».

**Результаты собственных исследований.** Проведено обследование 19 юных артистов балета, подростков-мужчин; средний возраст составил  $12,4 \pm 0,5$  лет; стаж занятий балетом в среднем  $5,4 \pm 0,8$  лет; объем физической нагрузки в неделю в среднем  $14,2 \pm 3$  часов. Все ученики регулярно занимаются в танцевальных классах на базе ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой. Перед исследованием с каждым юным танцовщиком проводился опрос с уточнением переносимости физических нагрузок, качестве сна, аппетита, мотивации к посещению танцевальных классов. Индивидуально–типологические характеристики вегетативной регуляции определялись по классификации Н.И. Шлык (2009) (таблица 1).

Таблица 1 - Типологические характеристики вегетативной регуляции юных артистов балета в покое по данным ВСР

№	Тип регуляции	Физиологическая интерпретация состояния контуров регуляции	Показатели ВСР и их диапазоны		
			$MxDMn$ мс	SI усл. ед.	VLF $mc^2$
1	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	134	580	121,61
2	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	167	293	191,92
3	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	177	289	99,42
4	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	164	265	127,41
5	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	128	577	125,94



№	Тип регуляции	Физиологическая интерпретация состояния контуров регуляции	Показатели ВСР и их диапазоны		
			MxDMn мс	SI усл. ед.	VLF мс <sup>2</sup>
6	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	365	48	330,6
7	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	331	55	282,11
8	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	158,5	417	59,33
9	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	141	470	163,41
10	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	462	47	347,77
11	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	237,5	105	212,42
12	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	257	83	465,25
13	I	Умеренное преобладание центрального контура регуляции	274	128	287,72
14	IV	Выраженное преобладание автономного контура регуляции	567,5	18	665,88
15	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	206,5	207	195,72
16	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	370	49	511,58
17	II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	164	300	58,73
18	IV	Выраженное преобладание автономного контура регуляции	667,5	19	1460,79
19	III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	395	37	368,27

Большинство юных воспитанников ФГБОУ ВО АРБ им. А.Я. Вагановой (10 чел., 53%) имели II тип ВНРВСР (выраженное преобладание центрального контура регуляции), что отражает неблагоприятный вариант адаптации организма учащихся к воздействию стрессоров физических нагрузок; 32% обследуемых юных танцовщиков (6 чел.) имели III тип ВНРВСР- оптимальный вариант процессов адаптации; 2 человека (10%) отмечали IV тип ВНРВСР, что говорит об нерационально ускоренных адаптационных перестройках сердца и его перенапряжении при выполнении юными танцовщиками физической нагрузки; и только 1 человек (5%) отмечал I тип ВНРВСР - умеренное напряжение регуляторных систем (рисунок 1).

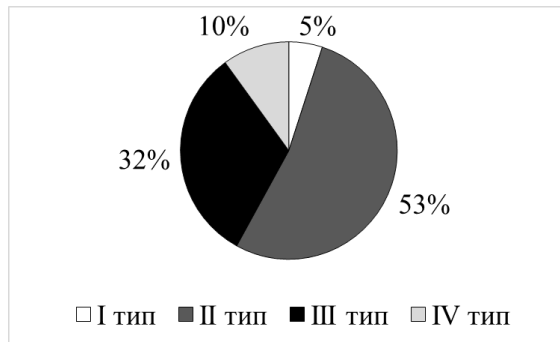


Рисунок 1 - Распределение по типам вегетативной регуляции у юных артистов балета в покое

Согласно анализу, полученных данных у юных артистов балета в процессе их хореографической подготовки выявлено несколько диапазонов вариационного размаха  $MxDMn$  (мс) в типах вегетативной регуляции ВСР в состоянии покоя, соответствующим разным уровням работы синусового узла, типам вегетативной регуляции ВСР. При анализе КИГ в состоянии покоя отмечено, что с увеличением значений  $MxDMn$  в покое с 128 мс до 667,5 мс, увеличиваются показатели волновой структуры спектра ВСР: TP, HF, LF, VLF, ULF и снижается значение SI (таблица 1). В типах вегетативной регуляции ВСР выявлены следующие показатели  $MxDMn$ : I тип – 274 мс (1 чел.); II тип диапазон  $MxDMn$ : составил от 128 мс до 237,5 мс; в III типе диапазон  $MxDMn$  257 мс – 462 мс; в IV типе юные танцоры по данным исследования отмечали максимальный диапазон  $MxDMn$  (567,5 мс – 667 мс).

В ходе анализа результатов исследования (38 измерений) выявлено, что у большинства юных артистов балета 68,4% (13 чел.) отмечено преобладание мощности дыхательных волн (HF) в покое и реакциях на ортостаз с различными диапазонами вариационного размаха кардиоинтервалов  $MxDMn$ , которые можно отнести к показателям, характеризующим нормальный коридор значений (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели ВСР у юных артистов балета с преобладанием мощности дыхательных волн (HF) в покое и при ортостазе с различными диапазонами вариационного размаха кардиоинтервалов  $MxDMn$

	ЧСС уд/мин		$MxDMn$ мс		SI усл. ед.		TP мс <sup>2</sup>		HF мс <sup>2</sup>		LF мс <sup>2</sup>		VLF мс <sup>2</sup>		ULF мс <sup>2</sup>	
	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя
С	93	114	128	127	577	599	653	525	349	72	75	230	126	123	104	100
Б	74	96	365	208	48	231	5703	1716	3976	564	1006	758	331	192	390	201
В	69	76	331	354	55	63	4042	3298	2088	1659	1284	776	282	591	389	272
Ка	91	104	159	149	417	429	702	895	289	172	276	468	59	158	78	96
Б.	83	104	462	206	47	242	6795	215	4311	537	1470	1034	348	401	666	143
За	75	95	238	280	105	106	2179	2675	1007	540	672	916	212	853	288	366
Ки	82	107	257	260	83	157	2949	1782	1180	709	573	650	465	203	731	221
Н.	85	96	274	276	128	111	2108	2346	1073	410	510	1061	288	566	237	309
А	68	93	568	298	18	104	10058	4079	6431	894	2062	2165	666	584	899	434
Ку	81	98	207	178	207	244	1245	1116	453	279	372	523	196	201	223	113
Ки	82	90	370	353	49	59	3708	5071	1794	1857	892	2372	512	434	511	408
Т	99	111	164	159	300	415	1183	1961	778	523	258	294	59	84	87	150
Ту	72	97	668	242	19	148	7892	2067	3007	300	2443	1091	1461	442	982	235

В большинстве случаев юные артисты балета с преобладанием HF волн в состоянии покоя имели благоприятную реакцию на ортостаз (таблица 2). В двух случаях (15,4%) на ортостаз выявлены неблагоприятные реакции. В одном случае выявлена неблагоприятная реакция на ортостатическую пробу: повышение  $MxDMn$ , TP, HF, LF, VLF при

незначительном уменьшении SI до 111 усл. ед.; и у одного юного артиста балета неблагоприятная реакция на ортопробу выражается в повышении MxDMn, TP, HF, LF, VLF при значительном увеличении SI до 415 усл. ед. У большинства танцовщиков (53,9%) этой группы при выполнении пробы отмечено повышение вазомоторных волн LF волновой структуры спектра, чаще в сочетании с повышением доли влияния VLF волн.

Таблица 3 - Показатели ВСР у юных артистов балета с преобладанием мощности вазомоторных волн **LF** в покое и при ортостазе с различными диапазонами вариационного размаха кардиоинтервалов MxDMn

	ЧСС уд/мин		MxDMn мс		SI усл. ед.		TP мс <sup>2</sup>		HF мс <sup>2</sup>		LF мс <sup>2</sup>		VLF мс <sup>2</sup>		ULF мс <sup>2</sup>	
	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя	Лежа	Стоя
Е.	100	112	134	150	580	656	511	1472	110	205	225	657	122	555	55	55
З.	88	107	167	198	293	269	1074	1642	343	149	397	1171	192	228	142	94
Г.	79	104	177	184	289	286	793	977	243	131	396	478	99	303	54	65
К.	111	116	164	143	265	468	984	735	331	195	337	302	127	138	188	100
А.	95	119	141	75	470	1492	878	267	193	31	333	109	163	66	189	60
У	84	97	395	358	37	72	6161	5455	2019	2004	2994	2408	368	225	780	819

В меньшем количестве случаев 31,6% (6 чел.) отмечено превалирование вазомоторных **LF** волн в покое, при этом в ортостазе у 33,3% появляется увеличение показателей MxDMn, TP, HF, LF при снижении или резком увеличении значения **SI**. Как видно из таблицы 3, у юных артистов балета с преобладанием вазомоторных **LF** волн в состоянии покоя отмечена неблагоприятная реакция на ортостатическую пробу: отмечает повышение MxDMn, TP, HF, LF, VLF, при резком увеличении SI до 656 усл. ед., что говорит о парадоксальной реакции на ортостаз. В 67% (4чел.) при выполнении ортостатической пробы отмечают преобладание медленных LF волн и сверхмедленных VLF волн, при уменьшении доли влияния дыхательных волн HF.

#### Выводы.

1. Исследование показателей ВСР необходимо для своевременной оценки адаптационного потенциала и выявления степени напряжения функциональных резервов организма юных артистов балета при формировании устойчивой адаптации к специфичной физической нагрузке.
2. Своевременная оценка показателей MxDMn, TP, HF и LF волн позволит выявлять нарушения работы синусового узла, недостаточность и парадоксальность адаптационных процессов, связанных с физическими перегрузками.

#### Список использованных источников

1. Али, Исмаил (Бергман). Особенности формирования автономной нервной регуляции сердечной деятельности у юных футболистов различного игрового амплуа / Али Исмаил (Бергман), Н.Н. Захарьева, Е.Ю. Берсенев // Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение в спорте и массовой физкультуре : сборник материалов VII Всероссийской конференции ; отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – С. 56-66.
2. Баевский, Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клёцкин. – Москва : Наука, 1984. – 200 с.
3. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108-127.
4. Захарьева, Н.Н. Возрастная физиология спорта : монография / Н.Н. Захарьева. – Москва : [б.и.] 2016. – 380 с.

5. Захарьева, Н.Н. Значение показателей variability сердечного ритма для оценки адаптационного потенциала у гимнасток высокой квалификации, занимающихся эстетической гимнастикой / Н.Н. Захарьева // Подготовка спортивного резерва : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке, Москва, 1-2 ноября 2020 года. – Москва : [б.и.], 2020 г. – С. 156-154.

6. Шлык, Н.И. О новом подходе к индивидуальному анализу variability сердечного ритма в тренировочном процессе (на примере лыжников-гонщиков) / Н.И. Шлык // Variability сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение в спорте и массовой физкультуре : сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск, 2021. – С. 37-50.

7. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография / Н.И. Шлык. – Ижевск : Издательство «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

8. Heart rate variability. Standards of Measurement, Physiological interpretation and clinical use. *Circulation*, 1996. – V. 93. – P. 1043-1065.

## ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Кузьмина Светлана Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
fitboll@yandex.ru

**Никитина Елена Сергеевна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Аннотация:** в статье рассмотрено влияние дистанционного обучения на физическую подготовленность студентов вузов.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая подготовленность, студенты.

Система образования на современном этапе развития общества претерпела существенные изменения как ввиду изменившихся требований к уровню подготовки специалистов, так и вследствие сложившихся условий невозможности непосредственного очного контакта сторон образовательного процесса. Расширение спектра компетенций, требующих освоения в процессе обучения и изменение условий преподавания, возлагают на педагогов ответственность в освоении новых форм предоставления информации прежде всего в дистанционном формате общения.

Дистанционное обучение в практике образовательной деятельности появилось в начале 90-х годов, постепенно распространяясь на всех уровнях подготовки [1]. На сегодняшний день количество дистанционных занятий в вузах может составлять от 50 до 100% от общего количества лекционного материала, увеличиваясь в период пандемии и затрагивая в том числе и практические занятия.

В сложившихся условиях происходит значительное уменьшение времени двигательной активности, усугубляя тем самым общую проблему гиподинамии в современном обществе [2].

Гиподинамия – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма - может привести к серьезным последствиям: изменяется эмоциональная реактивность организма, понижается устойчивость к стрессовым воздействиям.

При гиподинамии возникают гипертензивные реакции и нарушения сердечного ритма в виде экстрасистолии и фибрилляции предсердий. Длительная гиподинамия способствует развитию атеросклероза, нарушений венозного кровообращения [5]. Интересно, что сдвиги в состоянии работы сердца и сосудов, напоминают те, которые возникают при старении организма [4]. В опорно-двигательном аппарате тоже происходят характерные изменения в виде атрофии скелетных мышц и декальцинации костей.

Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности, организма, что особенно опасно в детском возрасте., поскольку задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и др. систем. Существенно снижается сопротивляемость инфекциям. У школьников малая подвижность, длительное пребывание в однообразной позе могут вызвать нарушения осанки [5].

Перечисленные изменения невозможно зафиксировать без специально организованного обследования, однако снижение показателей физической подготовленности косвенно может указать на предполагаемое начало вышеуказанных нарушений.

Период гиподинамии, приводящий к нежелательным последствиям сравнительно невелик, о чем свидетельствуют научно задокументированные факты: обследование моряков-подводников показало, что после 1,5 месяцев пребывания в море сила мышц туловища и конечностей уменьшается на 20-40% от исходной, а после 4 месяцев плавания — на 40-50% [3]. Исходя из этого, можно предположить, что снижение показателей физической подготовленности является сигналом начала нежелательных изменений. Поскольку период дистанционного обучения студентов иногда составляет до 4-х месяцев, гиподинамия становится неизбежной и без специального внимания к этой проблеме может существенно повлиять на состояние здоровья нации.

Рассмотрим, каким образом дистанционная форма обучения оказывает влияние на уровень физической подготовленности на примере обследования студентов 2 курса юридического факультета ЛГУ им. А.С. Пушкина. В исследовании, продолжавшемся с сентября 2021 по май 2022 года, принимали участие 25 человек в возрасте 19 - 20 лет: 11 юношей и 14 девушек.

Очная форма обучения указанной группы периодически менялась на дистанционную вследствие эпидемиологической обстановки в регионе. Занятия по физической культуре за указанный период проводились в следующем соотношении: 40 % очно и 60% дистанционно. Оценка уровня физической подготовленности проводилась в процессе очных занятий физической культурой в конце сентября 2021 года и начале мая 2022 года по следующим показателям:

1. Быстрота: бег на 60 м.
2. Выносливость: бег на 2 км у девушек и на 3 км у юношей.
3. Гибкость: наклон из и.п. «стока на гимнастической скамейке».
4. Ловкость: прыжки через скакалку.
5. Сила: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук из и.п. «упор лежа» (девушки); поднимание ног из и.п. «вис на перекладине» (юноши); поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа, руки за головой» (девушки).

В результате оценки уровня физической подготовленности за указанный период было установлено достоверное снижение следующих показателей.

1. Показатели скорости ухудшились у 73% юношей и 93% девушек.
2. Выносливость: у 55% юношей и 86% девушек.
3. Ловкость: у 64% юношей и 29% девушек.
4. Сила: по тесту поднимание ног из и.п. «вис на перекладине» (юноши): у 91%.

Интересно отметить, что у большинства девушек (93%) незначительно изменились показатели силы (в сторону улучшения) в тесте на поднимание-опускание туловища из и.п. «лёжа, руки за головой», а в сгибании-разгибании рук из и.п. «упор лежа» остались без изменений. В прыжках на скакалке у 36% девушек тоже произошли положительные изменения.

По показателям гибкости практически у всех студентов произошли изменения в сторону незначительного увеличения показателей.

Представленные результаты наглядно демонстрируют тенденцию влияния малоподвижного образа жизни на изменение показателей физической подготовленности: существенное снижение скорости и выносливости обусловлено невозможностью поддерживать эти качества при проведении физической культуры дистанционно и отсутствии самостоятельных занятий студентов в этом направлении. В условиях ограниченного пространства остается возможность совершенствования гибкости и силы, что и отразилось на заключительном этапе тестирования.

Интересно отметить, что при ознакомлении со сравнительным анализом результатов, студенты выразили понимание создавшейся проблемы и согласились с необходимостью дополнительных самостоятельных занятий.

Понимание важности рассматриваемого вопроса самими студентами, может послужить, на наш взгляд, существенным мотивом к деятельности в направлении изменения создавшейся ситуации.

Таким образом, представленный материал еще раз доказывает преимущества традиционных форм проведения занятий, что подтверждают исследования и других авторов [1].

#### Список использованных источников

1. Абрашина, И.В. Организационно-методические особенности проведения практических занятий в дистанционном формате со студентами факультета физической культуры на примере предмета подвижные и спортивные игры / И.В. Абрашина // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху : проблемы и пути их решения : материалы Всероссийской научно-практической конф, 2020-2021 гг. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2022 – С. 12-16.

2. Гвозденко, П.С. Гиподинамия: причины, последствия, профилактика / П.С. Гвозденко, Н.С. Лукьянов, В.С. Карайчев, Б.В. Кузнецов // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и VII Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности / под общей редакцией А.А. Шахова. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. – С. 23-30.

3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков., Е.Б. Сологуб. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

4. Усков, В.М. К вопросу о проблемах соблюдения здорового образа жизни / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Оздоровительная физическая культура молодёжи : актуальные проблемы и перспективы : материалы III Международной научно-практической конференции в 2-х ч. – Минск : БГМУ, 2018. - С. 362-366.

5. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – Москва : Советская энциклопедия. – 1982-1984 гг.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СПОРТМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

**Никитина Елена Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

nika1079@mail.ru

**Сорокина Любовь Сергеевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»

(г. Санкт-Петербург, Россия)

lavferonok@yandex.ru

**Аннотация.** Разработка модели обучения интегрирующей традиционные и дистанционные технологии обучения в процессе подготовки спортсменов членов сборной команды университета по легкой атлетике, позволяет повысить качество подготовки спортсмена и навыков его самостоятельной работы.

**Ключевые слова:** цифровая образовательная среда, педагогические концепции дистанционного обучения, технологии дистанционного обучения, дневник самоконтроля спортсмена.

Оперативное создание информационного общества в России повлияло на все сферы жизни человека в том числе и на систему образования. Полнофункциональное использование цифровой образовательной среды (ЦОС) в высших учебных заведениях идет с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которые согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 (физическая культура) должны «обеспечивать возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, как на территории организации, так и вне ее» [6].

В фокусе технологий дистанционного обучения находятся главные составляющие педагогического процесса, а именно: содержание электронных учебных курсов; распространение информации; критерии оценивания знаний и практических умений; способы коммуникации; средства повышения мотивации обучаемых.

Педагогическая концепция дистанционного обучения выводит в центр самостоятельную работу студента, которая формирует навык самостоятельного поиска необходимой информации, умение воспринимать, интерпретировать, перерабатывать данные, записанные на различных носителях. Опыт самостоятельной работы позволяет обучаемому хорошо ориентироваться в образовательном пространстве, формировать собственный интеллектуальный фундамент, вникать в суть проблемы и овладевать методологией научно-исследовательского поиска. Ошибочно полагать, что в процессе дистанционного обучения снижается значение диалога, так как существуют различные технологии организации работы в группе и взаимодействия участников данного процесса. Значительно возрастает роль обратной связи, рефлексии, самоконтроля, дисциплинированности, мотивации и нацеленности на конечный результат участников процесса дистанционного обучения.

Ключевая проблема использования технологий дистанционного обучения на наш взгляд это: с одной стороны, недостаточно высокий уровень информационно-технологических компетенций ведущих преподавателей вузов, который возникает зачастую в связи с их почтенным возрастом. С другой стороны, преподаватели, прекрасно владеющие



технологиями дистанционного обучения как правило не имеют необходимого опыта работы в силу своих лет. Трудность организации работы с помощью различных образовательных платформ на наш взгляд возникает в следствие недостаточного изучения возможностей системы участниками образовательного процесса. Очевидно, что современная система образования предъявляет ко всем участникам этого процесса высокие требования и заставляет перманентно повышать уровень профессиональных компетенций тем самым реализуя на практике главный принцип непрерывного образования через всю жизнь.

Главным преимуществом дистанционного обучения является его универсальность, целесообразность, новизна, вариативность, общедоступность, актуальность, космополитичность, толерантность. Образование с применением технологий дистанционного обучения существует вне времени, пространства и политических взглядов.

Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 весной 2020 года ускорила включение всех субъектов образовательного процесса в цифровую образовательную среду (ЦОС). Переход на дистанционное обучение обусловило разработку технологий дистанционного обучения включая и такую дисциплину как физическая культура. Рассматривая возможность применения сугубо практической дисциплины физическая культура дистанционно, можно утверждать, что данная ситуация будет носить временный характер. Однако, после победы над пандемией коронавирусной инфекции актуальность данной проблемы не снизится. Возможность осваивать физическую культуру дистанционно позволит бакалаврам, обучающимся очно по направлению 49.03.01 (физическая культура), являясь действующими спортсменами как правило практикующим индивидуальное расписание которое зависит от графика соревнований и режима тренировочного процесса не быть изолированными от процесса обучения. Для студентов спортсменов высшей квалификации в период соревновательной подготовки появиться возможность «не выпадать» из образовательного процесса организованного с применением ДОТ. Применение дистанционных образовательных технологий в области физической культуры так же актуально для, студентов заочной формы обучения.

На сегодняшний день нет четких требований к организации занятий по физической культуре с использованием ДОТ. В арсенале преподавателя определен набор технических средств обучения таких как: видеоконференции; занятия онлайн; работа на различных образовательных платформах, разработка и внедрение электронных учебных курсов (ЭУК), которые включают теоретическую и практическую и контрольно-оценочную части. Организовывать дистанционные занятия по физической культуре возможно используя многочисленные фитнес приложения.

Проблему недостаточной двигательной активности студентов в период самоизоляции в вузах страны и мира решали по-разному. Были разработаны системы домашних тренировок, включающих простые упражнения для поддержания физической формы; занятия в онлайн режиме с использованием популярных фитнес направлений (стрейчинг, аэробика, скиппинг, йога, пилатес, атлетическая гимнастика и др.); комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; плиометрические упражнения; упражнения с использованием координационной лестницы. По каждому комплексу был подготовлен видеоматериал, включающий демонстрацию с методическими указаниями.

Проблему снижения двигательной активности в период самоизоляции возможно было решить с помощью выполнения обязательного специального комплекса упражнений, предложенного обучающимся. Гораздо в более сложной ситуации оказались действующие спортсмены. В полной мере реализовать все задачи спортивной подготовки, поддерживать спортивную форму в условиях домашних тренировок оказалось чрезвычайно сложной задачей. Наиболее ощутимые изменения коснулись снижения объема тренировочных нагрузок и специальных упражнений, сужения спектра педагогических возможностей тренера, ослабления соревновательной мотивации спортсменов.

Принимая во внимание исследования Пашковой У.Ю. можно говорить о том, что при переходе в режим онлайн тренировок у спортсменов возникало чувство неуверенности в

правильности выполнения движения, тревога за будущие спортивные результаты, наблюдался рост психического напряжения и уровня стресса. Тренеры описывали схожие трудности и состояния, прогнозируя свою деятельность в этот период как малоэффективную. Было выявлено, что спортсмены и тренеры нуждаются в том, чтобы учебно-тренировочный процесс сохранял свою системность и эффективность, а также был контролируемым и прогнозируемым [7].

Целью нашего исследования, является разработка модели обучения интегрирующей традиционные и дистанционные технологии обучения в процессе подготовки спортсменов членов сборной команды университета по легкой атлетике. Предполагается, что разработка и применение модели обучения интегрирующей традиционные и дистанционные технологии обучения в процессе подготовки спортсменов участников сборной команды университета по легкой атлетике позволит повысить качество подготовки спортсмена и навыков его самостоятельной работы.

Основываясь на сравнительном анализе литературных источников, исследований различных ученых в области применения технологий дистанционного обучения нами была выбрана технология регулярного заполнения спортсменами спортивного дневника.

Особо отметим, что разработанная технология мониторинга и контроля была проста, понятна для спортсменов и не требовала большого количества времени для заполнения. В дневнике самоконтроля спортсменам участникам сборной команды университета по легкой атлетике необходимо было оценить свое самочувствие после тренировки; уровень активности; настроение; субъективное чувство готовности к соревновательной деятельности; уровень мотивации; степень комфортности; дать субъективную оценку интенсивности тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена представлял гугл форму, такая форма организации сбора информации позволяла получать информацию быстро так как настройка уведомлений отражала обновление информации; давала возможность контролировать количество ответов соблюдая при этом полную анонимность; не требовала много времени для заполнения и этим не вызвала у спортсменов желание игнорировать процесс. Использование данной технологии позволила оперативно получать количественную информацию по показателям, характеризующим подготовку и состояние спортсмена.

В результате статистической обработки полученных данных было возможно определять средние индивидуальные и групповые значения самооценок участников мониторинга за любой период, а также их динамику. Промежуточные данные таковы:

- Хорошее самочувствие после тренировки отметили 83,3% респондентов;
- Степень активности во время тренировки 50%;

Настроение во время тренировки:

- плохое 11,1%;
- хорошее 27,8%;
- отличное 55,6%.

Субъективное чувство готовности к соревновательной деятельности:

- частично готов к соревновательной деятельности 66,7%;
- полностью готов к соревновательной деятельности 27,8%;

Степень мотивации:

- никогда не пропускаю тренировки 44,4%;
- четко вижу цель тренировочного процесса и способы ее достижения 22%;
- я ощущаю потребность в посещении занятий 27,8%.

Оценка комфортности:

- чрезмерная или недостаточная нагрузка во время тренировочного процесса 64,3%;
- неудовлетворительные условия организации тренировочного процесса 28,6%.

Интенсивность тренировочного процесса:

- оптимальная концентрация объема нагрузки во времени 77,8%;
- максимальная концентрация объема нагрузки во времени 16,7%;

- избыточная концентрация объема нагрузки во времени 5,5%;
- недостаточная концентрация объема нагрузки во времени 0%.

Полученные данные позволяют осуществлять:

- комплексный этапный и оперативный контроль в отношении широкого спектра составляющих спортивной подготовки;
- анализировать мотивацию спортсменов, их отношение к тренировкам (добросовестность заполнения, оценка желания тренироваться), эмоциональное благополучие (оценка проделанной работы, настроения, уверенности в успехе), отношение к соблюдению спортивного режима и состояние здоровья (показатели активности и самочувствия), прогноз спортивной результативности (оценка своей спортивной формы и уверенности в успехе);
- корректировать как процесс спортивной подготовки, так и неблагоприятное психоэмоциональное состояние спортсменов.

В данный момент эксперимент продолжается и мы склонны считать, что мы найдем подтверждение положительного эффекта использования дистанционных технологий обучения в комплексе с традиционными. Таковым станет повышение мотивации студентов к занятиям спортом и как следствие активность и вовлеченность в процесс занятия физической культурой на протяжении всей жизни.

#### Список используемых источников

1. Белков, М.А. Влияние дистанционного обучения студентов на дисциплину «Физическая культура» / М. А. Белков // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18, № 1-2(21). – С. 37-39.
2. Белянкин, С.Г. Опыт организации методического сопровождения подготовки спортивного резерва в спортивной школе путем внедрения дистанционных технологий / С.Г. Белянкин, Н.Д. Полятыкина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 29-34.
3. Воробьева, Н.А. Некоторые аспекты реализации дисциплин "Физическая культура", "Элективные курсы по физической культуре" в вузах при дистанционном обучении / Н.А. Воробьева, Т.В. Никольская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 71-76.
4. Гарифуллина, А.О. Занятия физической культурой студентов энергетических вузов в условиях дистанционного обучения / А.О. Гарифуллина, М.А. Дулалаева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-1. – С. 109-111.
5. Илькевич, К.Б. Профилактика гиподинамии средствами физической культуры у студентов на дистанционном обучении / К.Б. Илькевич, Ю.Б. Кашенков, Т.Г. Илькевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 157-164.
6. Нормативно-правовое обеспечение процесса обучения бакалавров по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура с использованием дистанционных образовательных технологий / Т.В. Хованская, А.Ю. Илясова, М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 75.
7. Пашкова, У.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение дистанционной подготовки спортсменов в условиях самоизоляции / У.Ю. Пашкова, О.П. Кошелев // Вестник науки и образования. – 2021. – № 9-1(112). – С. 92-95.
8. Черкасов, В.В. Анализ двигательной активности и физической подготовленности юных футболистов при дистанционном режиме тренировочных занятий в условиях пандемии / В.В. Черкасов, И.И. Черкасова, Н.Н. Пестряков // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 470. – С. 210-216.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК 3x3

**Никитина Елена Сергеевна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
**Данилова Виктория Олеговна**  
магистрант  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Аннотация:** в последнее время баскетбол 3x3 становится все более популярным не только в нашей стране, но и во всем мире, подтверждением этого факта является то, что баскетбол 3x3 в 2020 году стал олимпийской дисциплиной. И вопрос физической подготовки спортсменов стоит достаточно остро как для специалистов, так и для самих спортсменов.

**Ключевые слова:** баскетбол 3x3, фитнес-технологии, физической подготовленности, студенческий спорт.

Баскетбол 3x3 является быстро развивающимся в мире и России видом спорта, который включили в программу Летних Олимпийских игр 2020 года. Баскетбол 3x3 произошел от классического баскетбола, который пользуется большой популярностью среди студентов и молодежи во всем мире, так как он общедоступный вид спорта, потому что играют чаще всего на уличных площадках. В баскетбол 3x3 играют на одно кольцо двумя командами из трех игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде забросить его в корзину.

Студенческий баскетбол 3x3 также с каждым годом становится популярнее, проводятся множество соревнований, такие как: АСБ 3x3, АССК 3x3, межфакультетские соревнования. Отмечается, что баскетбол 3x3 является относительно новым видом спорта, который требует высокого уровня физической подготовленности. Ведущую роль для эффективных действий на площадке и достижения максимального спортивного результата в баскетболе 3x3 играют скоростно-силовые способности. Именно поэтому следует уделять большое внимание в тренировочном процессе на скоростно-силовую подготовку. Методика подготовки баскетболистов 3x3 еще не сформирована в полной мере. Тренерам во многом приходится экспериментировать, используя технологии, прошедшие проверку в классическом баскетболе, так и формируя новые подходы к процессу подготовки игроков в баскетболе 3x3. Следовательно, использование фитнес-технологий в баскетболе 3x3 является актуальным и может быть эффективным в подготовки баскетболистов 3x3.

**Цель исследования:** разработка и применение комплексов упражнений с использованием фитнес-технологий в тренировочном процессе студенческой сборной команды по баскетболу 3x3.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать и обосновать эффективность применения фитнес-технологий в подготовке баскетболисток 3x3 студенческой команды
2. Разработать комплексы упражнений с использованием фитнес-технологий для применения в подготовке баскетболисток 3x3 студенческой команды
3. Экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений с использованием фитнес-технологий для применения в подготовке баскетболисток 3x3 студенческой команды.

Педагогический эксперимент проходил на базе РГПУ им. А. И. Герцена в период с октября 2021 года по февраль 2022 года.

В эксперименте принимали участие контрольная и экспериментальная группа по 8 баскетболисток 3х3 студенческой команды в возрасте 18-22 лет.

Тренировки экспериментальной и контрольной групп проводились 2 раза в неделю, одна из которых в дистанционном формате в системе ZOOM по 40 минут, другая в зале РГПУим. А. И. Герцена. Экспериментальная группа занималась по разработанным нами комплекса упражнений с использованием фитнес-технологий. Контрольная группа по стандартной программе.

Педагогическое тестирование у баскетболисток 3х3 студенческой сборной команды проводилось до и после педагогического эксперимента. Проводилось тестирование для выявления уровня общей физической подготовленности и включало 3 теста на скоростно-силовые способности:

1. Тест прыжок в высоту с места «Проба Абалакова» определяет взрывную силу ног "прыгучесть". Испытуемый становится боком к стене, ноги вместе, поднимается правая рука вверх, и мелом измеряется уровень (высота) касания. Затем испытуемый приседает и быстро, разогнув ноги в коленях, должен попытаться максимально выпрыгнуть вверх, поднятой рукой дотянуться до максимально возможной отметки. Разница между первой и второй отметкой и будет отражать "прыгучесть".

2. Тест «Берпи» (упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой (количество раз, за 30 секунд) для оценки скоростно-силовых способностей. Техника выполнения: и.п.- основная стойка. По команде, внимание-марш! включается секундомер, баскетболистка выполняет упор присев (прямые руки упираются в пол, на уровне плеч, ладонями вперед, ноги согнуты-вместе), толчком двух ног принимает упор лёжа (голова, туловище, таз, пятки на одной линии), толчком ног возвращается в упор присев, выполняет прыжок вверх, делая хлопок над головой, и далее после приземления на ноги – снова упор присев, упор лёжа и т.д. 24 Продолжать выполнение упражнения 30 секунд, до команды – стоп! Примечание: засчитывается, только полностью выполненный цикл комбинированного упражнения.

3. Тест «Джампинг джек» (основная стойка, прыжком стойка ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок) для оценки скоростно-силовых способностей. Техника выполнения: и.п.-основная стойка. По команде, внимание-марш! включается секундомер, баскетболистка выполнят прыжком стойку ноги врозь, руки через стороны вверх, делая хлопок, и далее прыжком в и.п. Упражнение выполняется 90 секунд, до команды – стоп.

Разработанные комплексы были составлены на основе упражнений аэробики, шейпинга, силового тренинга, стретчинга. Упражнения в комплексах подобраны с использованием инвентаря фитнеса (гантели, фитнес резина), которые направлены на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Анализ научно-методической литературы показал, что подготовка баскетболистов 3х3 малоизучен. Недостаток методик подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 замедляет развитие данного вида спорта. Поэтому исследования процесса подготовки в баскетболе 3х3 актуальны и требуют внимания специалистов [1, 2, 3, 5].

В процессе общей физической подготовки баскетболисток 3х3 применяется большое количество средств с учетом возраста и пола спортсменок, а также специфики баскетбола 3х3. Навыки в технике формируются быстрее у тех спортсменок, которые обладают хорошим уровнем физической подготовленности. Поэтому средства в процессе общей физической подготовки спортсменок должны подбираться для развития преимущественно тех качеств и способностей, которые необходимы для баскетбола 3х3.

Использование фитнес-технологий имеет место во многих видах физической культуры, в том числе спорте. Внедрение фитнес-технологий в занятия физической культурой и спортом, модернизация учебных планов различных учебных заведений и внедрение инноваций является актуальным и необходимым [3, 4].

В тренировочном процессе баскетбольной команды инновационные технологии, а именно фитнес-технологии могут использоваться спортсменками в качестве разминки, в процессе общей физической подготовки, также фитнес-технологии повышают эмоциональность тренировочного процесса за счет нестандартного выбора средств тренировки и инвентаря.

Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки баскетболисток 3x3 студенческой команды позволит целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы, развивать физические качества и способности, а также инновационные средства повысят мотивации и интерес баскетболисток 3x3 к тренировочному процессу [1, 3, 4].

Наблюдалась динамика показателей физической подготовленности баскетболисток 3x3 после завершения эксперимента в контрольной группе и экспериментальной группе. В экспериментальной группе был виден прирост по всем показателям чуть больше, чем в контрольной группе. Тем самым подтверждается эффективность разработанных нами комплексов упражнений с использованием фитнес-технологий.

#### **Выводы.**

1. Анализ научной и научно-методической литературы позволил выявить наиболее эффективные направления фитнеса, которые могут использоваться в процессе общей физической подготовки баскетболисток 3x3. К ним относятся: аэробика, стретчинг, шейпинг, силовые виды фитнеса, пилатес, йога.

2. В результате проведенного исследования были разработаны комплексы упражнений с использованием фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток 3x3 студенческой команды. Комплексы были составлены на основе упражнений аэробики, шейпинга, силового тренинга, стретчинга. Упражнения в комплексах подобраны с использованием инвентаря фитнеса (гантели, фитнес резина), которые направлены на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

3. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о эффективности разработанных комплексов с использованием фитнес-технологий для баскетболисток 3x3 студенческой команды. Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей показала, что у испытуемых экспериментальной группы эти показатели были достоверно лучше, чем у испытуемых контрольной группы, при  $p < 0,05$ .

#### **Список использованных источников**

1. Воронцов, Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3x3 / Н.Д. Воронцов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – № 1(57). – С. 225-231.
2. Никитина, Е.С. Педагогическая модель обеспечения готовности студентов факультета безопасности жизнедеятельности: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Никитина Елена Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2020. – 228 с.
3. Сайкина, Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (ч. 8) – С. 1810-1813.
4. Сайкина, Е.Г. Тестовые задания по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Фитнес» : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 164 с.
5. Фокин, А.М. Студенческий спорт в условиях вуза / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, А.А. Любченко, Д.И. Таратухина // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние и перспективы развития : Герценовские чтения : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 220-летию РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 225-228.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

*Перевозникова Наталья Игоревна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
НОУ ВПО Санкт-Петербургский Гуманитарный  
университет профсоюзов  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
natali-perevoza@mail.ru

***Аннотация.** В работе отражены технологии обучения, применяемые различными вузами страны в дистанционном формате. В результате исследования найдены эффективные методы и средства для качественного преподавания дисциплины «физическая культура и спорт».*

***Ключевые слова:** технологии обучения, дистанционный формат обучения, физическая культура и спорт.*

Два года пандемии внесли в повседневную жизнь общества многозначительные изменения во всех сферах деятельности. Многим пришлось перестраивать работу и подстраиваться под современные условия. Не исключением стала система высшего образования. В настоящее время практически все вузы России возвращаются с дистанционного формата обучения на смешанное (очно-дистанционное) или очное. В Санкт-Петербургском университете профсоюзов обучение происходит в очно-дистанционном формате с 1 сентября 2021 года. Причем лишь единицы студентов остались на дистанционном обучении и их количество уменьшается с каждым днем. За период дистанционного обучения наработанный опыт позволил педагогическому коллективу нашей кафедры чувствовать себя уверенно и максимально плодотворно в сложившихся условиях проводить практические занятия [1, с.101]. Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводятся в системе Мираполис с использованием электронных приложений «Fitify» и «YouTube» для основной группы здоровья и «Racer» для студентов подготовительной и специальной медицинской групп. Применение видеороликов на занятиях способствовало проявлению интереса со стороны занимающихся. Быстрое понимание заданий и технически правильное их выполнение позволяло качественно решать педагогические задачи. Преподаватели в течение всего занятия общались со студентами по видеосвязи, что позволяло контролировать технику выполнения упражнений, оценивать по визуальным характеристикам нагрузку, выполняемую студентами. Возможность занимающимися иногда выбирать и улучшать по желанию определенные свои физические качества вызывали заинтересованность к занятиям.

Использование информационных технологий, проведение конференций, вебинаров, обучающих уроков являются прекрасной возможностью по обмену опытом проведения занятий в сложившихся условиях. Нами было проведено исследование о методах и средствах преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в других высших учебных заведениях с целью повысить качество своей работы. Также было осуществлено исследование физической подготовленности молодежи за период обучения в дистанционном формате и анкетирование с целью узнать мнение занимающихся о форме обучения предложенной кафедрой СПбГУП с возможностью в будущем при необходимости внести корректировки в работу.

Крамской В.И. с соавт. провели исследование среди педагогов, которые дали оценку занятиям в дистанционном формате. 99% респондентов считают, что такой формат невозможно использовать при обучении практическими занятиями и 55% из них рассматривают такие занятия как вынужденные [2].

Большинство педагогов указывают на техническую составляющую дистанционной формы образовательного процесса. Так, например, преподаватели Н.В. Зайцева и Ю.В. Кульчицкая в своей работе пишут, что это один из основных барьеров не только для студентов, но и для преподавателей: проблемы подключения интернета и перебои работы компьютера являются общими. Однако они также отмечают, что использование информационных технологий подкрепляют интерес обучающихся к процессу [3].

Н.И. Смагин в своей научной статье предлагает написание рефератов и эссе как один из видов работ. В дополнении к теоретической части он использует и практику. Автор разработал систему оценивая разных физических упражнений, учитывая снижение физической активности студентов, находящихся на самоизоляции. В комплекс зачетных упражнений он включает приседания, отжимания, планку и упражнения на мышцы пресса [4].

Однако важной проблемой по-прежнему остаётся самоконтроль студентов. Но педагоги и здесь пытаются найти решения. Так, преподаватели из Шуйского филиала Ивановского государственного университета М.А. Корнева и О.В. Шипилова предлагают своим студентам ведение дневника с фиксацией времени активности, свои физиологические характеристики и самочувствие [5].

А.В. Кулагин и А.С. Мельников отмечают ещё один важный аспект в обучении – правильное питание. В своей работе они рассматривают не только классический формат, но и дистанционный и дают рекомендации по сбалансированному питанию студентов. Эта проблема, является особенно актуальной, так как нахождение дома может привести к двум крайностям: переедание и голодание. Оба случая невероятно вредны для молодого организма, поэтому необходимо вести разъяснительную работу среди студентов в отношении питания [6].

О применении теоретической и практической части также пишут О.С. Коршунова и Л.Н. Роледер – преподаватели физической культуры из Новосибирского университета. Они считают, что лекционный курс – одна из важнейших частей обучения, так как студенты-первокурсники могут объективно оценить уровень своей подготовленности и выбрать вид занятий, который им подойдёт. Авторы также утверждают, что дистанционный формат в данном случае даст возможность индивидуально работать практически с каждым студентом [7].

Важными условиями проведения практических занятий в дистанционном формате являются: выбор места проведения, наличие спортивной формы и обуви, соблюдение техники безопасности и самоконтроль. Контроль за выполнением упражнений и за усвоением тех или иных навыков по-прежнему должен вести педагог.

Многие преподаватели раскрыли один из плюсов дистанционного обучения – это отсутствие стеснения у обучающихся при выполнении упражнений на камеру. Особенно когда это запись, а не прямое включение. Авторы указывают на то, что те студенты, которые стесняются особенностей своего тела, более свободно и активно занимаются дистанционно.

Проанализировав литературные и интернет источники можно сделать вывод, что для контакта со студентами педагоги в основном работали на платформах: ZOOM, MOODLE и МИРАПОЛИС с применением интернет ресурсов YouTube, Viber, What'sApp и т.п. для более полного погружения в предмет и более простой связи с педагогом.

Чтобы проанализировать результаты нашей работы в период пандемии было решено провести исследование физической подготовленности студентов до дистанционного обучения, далее используя анкетирование собрать мнение среди занимающихся о методах и средствах, применяемых кафедрой для практической работы в данном формате и выполнить контрольное тестирование. В исследовании приняло участие 70 человек занимающихся в основной группе здоровья. Оценивалась физическая подготовленность девушек по нормативам: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту, наклон вперед из положения стоя на скамье. У юношей были следующие нормативы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине и наклон



вперед из положения стоя на скамье. Полученные результаты мы оценивали по бальной системе [1, с.101].

За полгода обучения в дистанционном формате у девушек норматив характеризующий силу рук ухудшился на 24%, по остальным параметрам результаты улучшились от 4,5% до 9%.

У юношей по всем нормативам произошли качественные улучшения показателей от 18% до 34%. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод, что формат проведения занятий в период очно-дистанционного обучения предложенный кафедрой физического воспитания позволяет удержать физическую подготовленность на хорошем уровне. Однако, в процессе проведения занятий с девушками необходимо больше уделить внимание на упражнения, развивающие силу рук [1, с.102].

Анкетирование среди занимающихся проводилось анонимно. Им было предложено ответить на несколько вопросов.

1) «Оценить формат занятий, предложенных и проводимых кафедрой физического воспитания.» 100% отметили, что довольны занятиями и не хотели бы в них ничего менять.

2) «Оценить свою физическую подготовленность до дистанционного обучения в марте 2020 года и в январе 2021. В ходе опроса студентов выяснилось, что, процент неудовлетворенных собственным уровнем физической подготовленности снизился с 24 до 14. Ответ «отлично» уменьшился с 33% до 28%, а «хорошо» - повысился с 43% до 58%. Из полученных данных можно сделать вывод, что студенты в большей степени стали довольны своей физической подготовленностью.

3) «Произошли ли изменения в пищевых привычках во время пребывания на дистанционном формате обучения?» 69% ответили, что в питании стало больше перекусов и у некоторых студентов наблюдается увеличение массы тела. У 31% опрошенных ничего не изменилось.

В ходе изучения литературных источников практически все авторы считают, что форму дистанционного образования можно рассматривать как вынужденную меру. Качественное образование по дисциплине физическая культура можно получать только в очном режиме.

Студентам, находящимся на дистанционном обучении необходимо проводить практические занятия с применением электронных ресурсов и лекций о здоровом питании. Формат занятий, которую применяет кафедра СПбГУП позволила поддерживать на хорошем уровне физическую подготовленность студентов, что наглядно демонстрируют результаты нормативов, полученные в ходе исследования и анкетирование, в котором студенты оценили свою физическую форму, методы и средства, используемые на занятиях.

#### Список использованных источников

1. Перевозникова, Н.И. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов / Н.И. Перевозникова // Физическая культура и здоровье молодежи : XVIII Всероссийская научно-практическая конференция, 18 февраля 2022 года. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2022. – С. 100-102.

2. Крамской, С. И. Дистанционная форма проведения учебных занятий физической культурой в вузе / С.И. Крамской, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалёва // Культура физическая и здоровье, 2020. – №3. – С. 50-53. – / URL : <http://absopac.rea.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:358044/Source:default> (дата обращения 01.04.2022).

3. Зайцева, Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий. – Белгород : [б.и.], 2020. – С. 125-129.

4. Смагин, Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н.И. Смагин // Проблемы и перспективы развития

образования : материалы XII Международной научной конференции, г. Краснодар, май 2020 года. – Краснодар : Новация, 2020. – С. 31-35. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/369/15801/> (дата обращения: 10.04.2022).

5. Корнева, М.А. Использование дистанционного обучения при организации занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту / М.А. Корнева, О.В. Шипилова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=43970703&pff=1> (дата обращения: 18.12.2021).

6. Кулагин, А.В. Принципы организации здорового образа жизни студентов организаций высшего образования / А.В. Кулагин, А.С. Мельников, А.М. Бетин // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=43970703&pff=1> (дата обращения: 11.02.2022).

7. Коршунова, О.С. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности / О.С. Коршунова, Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №23 (127). – С. 558-560. – URL : <https://moluch.ru/archive/127/35189/> (дата обращения: 13.01.2022).

## АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ СТУДЕНТОВ И МАГИСТРАНТОВ

**Смирнова Юлия Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*yul197252@ya.ru*

**Сайкина Елена Гавриловна**

*доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

*safidance@ya.ru*

**Аннотация.** *Определен запрос на исследования в области физической культуры военно-прикладной направленности среди студентов. Проанализированы разработки и результаты педагогических экспериментов студентов и магистрантов по внедрению инновационных технологий в физическую подготовку сотрудников силовых ведомств. Определена их эффективность.*

**Ключевые слова:** *научные исследования, студенты, физическая подготовка, военно-прикладная направленность, инновационные технологии, фитнес, психотехнологии.*

В современных условиях, в соответствии с требованиями ФГОС высшего образования, научно-исследовательская деятельность студентов и магистрантов является краеугольным камнем в формировании не только необходимых для будущего профессионала разнообразных компетенций, но и мировоззрения личности. Для большинства обучающихся по программам подготовки бакалавриата и магистратуры, наиболее информативным показателем научных интересов, проявленности результатов научных изысканий, их практическая реализация, в выпускной квалификационной работе. По выбору темы исследования можно судить о том запросе, который есть в практике работы по физической культуре и спорту с различным контингентом занимающихся, в учреждениях разного типа и вида.

Следует отметить, что в последние годы наблюдается определенный интерес к военно-прикладным аспектам физической культуры. Это тесно связано, с одной стороны, с реалиями нынешнего времени, когда Россия принимает участие в контртеррористических операциях как внутри, так и вне страны, с другой – с обучением в физкультурных вузах (преимущественно, на заочной форме обучения) представителей силовых ведомств (военнослужащих-контрактников, сотрудников спецподразделений, Росгвардии и др.). Иногда возникает вопрос: «Зачем в гражданских вузах обучаются представители силовых структур?». Отвечая на него, можно выделить несколько *факторов*, установленных по результатам бесед с данным контингентом:

1. Обучение в вузе по физкультурному профилю подготовки является логичным в связи с необходимостью разрешения противоречия между объективно высоким уровнем физической подготовки сотрудников силовых структур, с одной стороны, и недостаточностью теоретических знаний, владения инновационными средствами и методами, появляющимися в физической культуре, для достижения еще более существенных показателей, что необходимо по мере роста требований к рассматриваемой категории лиц, в связи с усложнением условий службы и уровня решения служебно-боевых задач;

2. Получение гражданской специальности (учитель физической культуры, тренер, фитнес-инструктор и т.д.) дает определенный «социальный лифт» и условия адаптации

вчераших комбатантов – участников боевых действий, спецопераций, КТО и др., к мирной жизни в гражданском социуме. Это также важно и для тех сотрудников, кто задумывается о завершении по возрасту своей карьеры в силовых структурах. Наличие диплома, дающего право заниматься профессиональной деятельностью, которая соответствует возможностям и интересам, дает ощущение «тыла», снижает уровень стресса в случае получения ранений и иных нарушений в состоянии здоровья.

3. Большое воспитательное и психологическое значение для формирования мировоззрения студенческой молодежи, конкретизации патриотических представлений, имеет контакт с живыми людьми, чья жизнь подчинены службе во имя интересов страны. Сегодня, когда количество ветеранов Великой Отечественной войны неутешительно снижается, стремясь «к нулю» в силу объективных возрастных причин, дефицит общения с теми, кто защищает Россию не с экранов телевизоров и в СМИ, а в своей реальной, повседневной деятельности, очень существенен. Обогащение общения, живой положительный пример настоящих патриотов, защитников своей страны, незаменимы никакими, самыми лучшими фильмами и передачами. Особенно важно это в ситуации развязанной западной пропагандой идеологической войны, когда идет активная борьба за умы российской молодежи.

Таким образом, обучение в «гражданских» вузах по физкультурному профилю подготовки сотрудников силовых ведомств является оправданным и отвечающим социально-политическим и гуманистическим запросам современного российского общества.

Следует отметить особо важный этап в обучении всех студентов - момент выбора темы выпускной квалификационной работы, разработки своей методики, технологии, программы и т.д. и последующей экспериментальной апробации.

Специфика работы со студентами и магистрантами «в погонах» состоит в том, что, если текущие вопросы обучения решаются достаточно благополучно (предоставляется учебный отпуск, а, в случае его невозможности по причине служебных командировок и др., предоставляются возможности обучения и промежуточной аттестации в индивидуальном порядке, по аналогии со спортсменами, обучающимися на индивидуальном графике), то вопрос подготовки ВКР представляет определенную трудность. Мы опираемся на соответствие Профессиональным стандартам подготовки, в соответствии с которыми приоритет при выборе тематики ВКР и места преддипломной практики должны быть связаны либо с педагогической деятельностью (школа, детский сад, учреждения среднего профессионального и высшего образования) для обучающихся по направлению «Педагогическое образование», либо с тренерской работой (СДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) для обучающихся по направлению подготовки тренеров. Однако в случае с представителями силовых структур организация и проведение педагогического эксперимента в любых учреждениях, кроме места службы, представляется крайне затруднительным.

Помимо этого, в условиях политического противостояния нашей страны с достаточно серьезным противником в виде стран блока НАТО и Украины, где проводится на данный момент спецоперация, продолжением борьбы с внутренней и внешней террористической угрозой, очевидно, что решение задач поиска путей оптимизации физической подготовки военнослужащих и сотрудников силовых ведомств является серьезным вызовом времени и важнейшей задачей не только для специалистов в области военно-прикладной физической культуры, но и всей отрасли науки и практики физической культуры.

Именно в связи со всем указанным представляется возможным и обоснованным допуск тематик ВКР студентов и магистрантов работ с военно-прикладной направленностью. Существенную роль в данном вопросе играет позиция научных руководителей подобных работ, так как именно они призваны помочь в поиске новых средств, методов, технологий, и, во взаимодействии со своими учениками, содействовать практическому внедрению научно-обоснованных, грамотных разработок в практику работы с рассматриваемым контингентом. Надо отметить, что в практике работы ВУЗов этот аспект присутствует.

В данной статье мы сочли целесообразным проанализировать научные исследования студентов и магистрантов ЛГУ им. А.С. Пушкина.

В нашем исследовании мы рассматриваем период с 2015-2016 уч.года по 2021-2022 уч.год.

За этот период выполнено 22 работы студентов и магистров по военно-прикладной тематике. Динамика процесса отражена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Динамика представленных ВКР по военно-прикладным аспектам физической культуры

Следует отметить, что избранные темы распределились по приоритету следующим образом: большинство работ - 86% имело направленность на совершенствование развития различных физических качеств, необходимых сотрудникам спецподразделений и лиц, обучающихся в военных училищах и ВУЗах силовых структур (Росгвардии, ФСИН, МВД) для выполнения служебно-боевых задач, 9% - было направлено на поиск путей совершенствования воспитательной работы с воспитанниками военных училищ, 5% - на повышение качества организации физкультурно-спортивной работы с военнослужащими (рисунок 2).

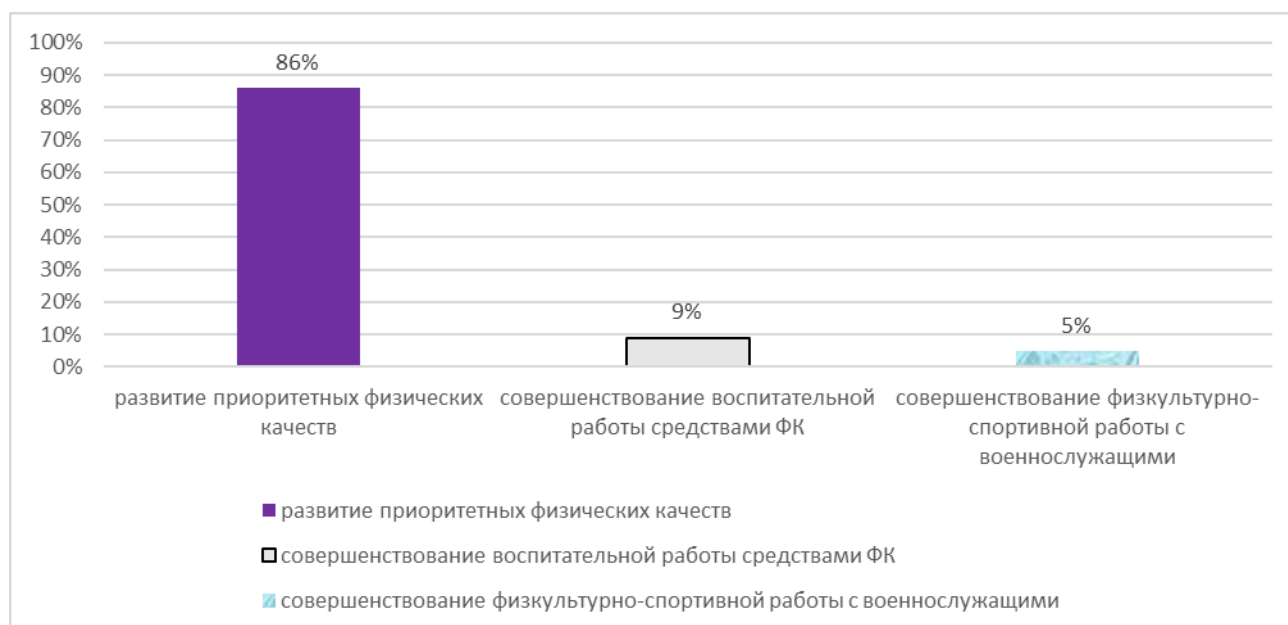


Рисунок 2 – Распределение тематики ВКР с военно-прикладной направленностью

Особое значение имеет использование в работах инновационных технологий. Приоритетное использование средств кроссфита – нового, высокоинтенсивного, обладающего широким спектром воздействия на организм занимающихся направления фитнеса. Применение кроссфита рассматривалось в 77,2% представленных работ. В качестве обоснования его применения в качестве дополнения к предписанному Наставлением по физической подготовке Вооруженных Сил РФ содержанию приводилась, в обобщенном виде, следующая аргументация:

- для кроссфита характерна высокая интенсивность тренировки, что обеспечивает максимум нагрузки в минимум времени, что крайне актуально в условиях его хронического дефицита у данного контингента;

- в кроссфите используется как стандартное спортивное оборудование, так и нестандартное оборудование, подручные средства (шины, палки, мешки с песком, ступени и т.д.), что отвечает задачам расширения двигательного репертуара военнослужащих, вариативность использования для достижения цели любых имеющихся в наличии предметов и условий;

- кроссфит обладает выраженным и доказанным в ряде исследований [4 и др.] эффектом для развития как общей, так и скоростно-силовой и координационной выносливости, которые являются приоритетными для выполнения служебно-боевых задач в наземных операциях, КТО;

- кроссфит пользуется популярностью у военнослужащих и сотрудников силовых ведомств, так как, помимо эффективности, имеет также определенный современный «имиджевый» компонент, вызывает интерес у мужчин молодого и среднего возраста.

Помимо упражнений кроссфита в ВКР предлагались технологии с использованием средств фитнеса, направленных на улучшение физического состояния сотрудников спецподразделений. Было представлено 9% работ, посвященных использованию оздоровительного потенциала фитбол-гимнастики, которая является весьма актуальной для профилактики и коррекции при проблемах с позвоночником и повышенным мышечным тонусом, на что указывали данные опросов респондентов различных силовых ведомств. Также использовались в одной из работ упражнения самомассажа с применением массажных ковриков и мячиков, направленные как на работу с проблемами в опорно-двигательном аппарате, так и для воздействия на акупунктурные точки на стопе для благоприятного воздействия на организм в целом.

В 22% из защищенных работ применялись упражнения, которые идеологически по своим средствам и задачам отвечают направлению mind-bodi-fitness и включают аппаратные (с использованием гипоксикаторов, дыхательных масок, тренажеров дыхания) и безаппаратные дыхательные упражнения с концентрацией внимания на своих ощущениях, осознанным регулированием ЧСС и ЧД. При этом рассматривались как упражнения, применимые только в процессе физической подготовки и самостоятельных занятиях, так и безаппаратные дыхательные методики, используемые в других видах подготовки – огневой, горно-высотной, легководолазной, тактической. Особое значение имеет то, упражнения разработаны с учетом характера деятельности и, соответственно, одни из них могут использоваться как на этапе перемещения (в том числе, в полной экипировке), преследования противника, а другие - непосредственно на огневом рубеже, в фазе огневого контакта.

Также представляет интерес комплексное использование средств физической культуры и психотехнологий в процессе занятий по физической подготовке. Так, 22,7% работ освещает возможности оптимизации психоэмоционального состояния сотрудников спецподразделений за счет применения авторской психотехнологии «Библиотека образов» [1], составленных с учетом ведущей модальности формул внушения, методики прогрессивной мышечной релаксации, музыкотерапии.

Полученные в исследованиях результаты позволяют установить достоверно более существенные приросты в исследуемых показателях не только физической

подготовленности, адаптационных ресурсах организма сотрудников спецподразделений, но и психологического состояния (повышение уровня самочувствия, активности, настроения, стрессоустойчивости), улучшения психологических характеристик (концентрация и объем внимания, распределение внимания, быстрота реагирования, память и др.). Особо ценным является выявленный в 95% ВКР прирост профессионально-значимых показателей огневой подготовки, среди которых можно выделить метание гранаты, стрельба и АК, ПМ, СВД по неподвижным и движущимся мишеням с различного расстояния, улучшение показателей в полноконтактных спаррингах.

Следует отметить достаточно высокое качество выполненных по данной тематике работ. 100% из них было защищено с оценкой «отлично». При этом можно указать также, что материалы выполненных исследований были доложены на 12 научно-практических конференциях и нашли свое отражение в 18 научных статьях [2, 3, 4 и др.], в том числе, входящих в список ВАК [4].

Обобщая вышеизложенное, хотелось бы отметить, что использование инновационных технологий (преимущественно, разработанных в фитнесе) в научных исследованиях с военно-прикладной направленностью отнюдь не является абсолютной альтернативой традиционной, проверенной годами практики физической подготовки военнослужащих, сотрудников спецподразделений и других силовых ведомств, но является «надстройкой» над сложившейся системой, дополняя ее новыми, высокоэффективными средствами для достижения результата – улучшения уровня физической подготовленности, которая является «базой» для других видов подготовки данного контингента, и, в конечном итоге – повышение обороноспособности страны и боеготовности защитников России.

#### Список использованных источников

1. Смирнова, Ю.В. Оптимизация психофизического состояния сотрудников спецподразделений в процессе физической подготовки с использованием комплексного применения средств физической культуры и психотехнологий / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. – С. 362-365.

2. Смирнова, Ю.В. Возможности применения психотехнологий в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Ю.В. Смирнова, К.Н. Леонов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 79-83.

3. Тимочкин, А.С. Способы совершенствования аэробных способностей военнослужащих, проходящих службу в Заполярье / А.С. Тимочкин, Ю.В. Смирнова // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей XII Межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 19 ноября 2020 года. – Новосибирск : Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2020. – С. 172-177.

4. Эффективность комплексного применения средств кроссфита и бокса в процессе физической подготовки сотрудников спецподразделений / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, А.В. Зюкин, В.С. Ишунькин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 35-37.

## АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

*Удалова Маргарита Александровна*  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
margosha1991rita@mail.ru

**Аннотация.** Содержание групповых упражнений насыщено сложнокоординационными элементами «тела» и «предмета». Чтобы добиться наивысшего результата на соревнованиях, гимнастки должны обладать высоким уровнем физической подготовленности, причем, уровень подготовленности должен соответствовать у всех гимнасток практически одинаково. В ходе проведенных исследований установлено, что если у гимнасток будет недостаточно хорошо развита специальная выносливость, то, даже, при хорошем владении техническими элементами, они не смогут показать хороший результат на соревнованиях.

**Ключевые слова:** гимнастки, групповые упражнения, специальная выносливость, художественная гимнастика.

Чтобы добиться высокого результата на соревнованиях, гимнастки должны обладать высоким уровнем развития кондиционных и координационных способностей [2].

В настоящее время вопрос развития специальной выносливости у гимнасток остается мало изученным.

Вместе с тем, под специальной выносливостью гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях следует понимать способность к выполнению высокоинтенсивной и относительно продолжительной (1-3 мин) работы. При этом необходимо учитывать, что групповые упражнения, которые выполняются в условиях соревнований, отличаются высокой динамичностью и отсутствием пауз [1].

В научно-методической литературе методика развития специальной выносливости у гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, раскрыта в недостаточном объеме. В связи с чем, возникла необходимость проведения исследования по определению уровня развития специальной выносливости и работоспособности гимнасток в групповых упражнениях 16-20 лет.

В тестирование принимали участие 7 гимнасток. Анализ работоспособности гимнасток проводился с помощью ортостатической пробы. Измерения и регистрация ЧСС гимнасток проводились в горизонтальном и в вертикальном положении. Уровень работоспособности определялся разницей между полученными данными в процентном соотношении. Данные тестирования приведены в таблице 1, где -  $\bar{x}$  - среднее значение, а  $S_{\bar{x}}$  - ошибка среднего.

Таблица 1 – Результаты ортостатической пробы

№	ЧСС		Разница между показателями ЧСС, %
	В горизонтальном положении	В вертикальном положении	
1	60	102	70
2	84	108	28
3	66	90	36
4	66	96	45
5	60	78	28
6	85	112	31
7	72	108	59
$\bar{x}$	70,4	99,1	



№	ЧСС		Разница между показателями ЧСС, %
	В горизонтальном положении	В вертикальном положении	
$x \pm Sx$	$70,4 \pm 8,3$	$99,1 \pm 9,8$	

По результатам проведенного тестирования видно, что лишь у двух гимнасток показатели работоспособности являются хорошими, у четырех функциональные резервы организма находятся на среднем уровне, и у двух спортсменок на низком.

Результаты теста на определение работоспособности с помощью Пробы Руфье представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования Пробы Руфье

№	ЧСС			Индекс Руфье
	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление после 1-й мин	
1	102	138	96	6,0
2	72	90	84	0
3	84	132	84	3,6
4	72	120	108	3,6
5	78	126	78	2,4
6	84	132	72	2,8
7	66	144	102	4,4
$x$	$79,7$	$126$	$89,1$	
$x \pm Sx$	$79,7 \pm 8,6$	$126 \pm 11,8$	$89,1 \pm 9,2$	

По результатам тестирования, определяющего работоспособность по индексу Руфье, у двух гимнасток уровень работоспособности на хорошем уровне, у 2-х гимнастки на среднем, а у 3-х гимнасток низкий уровень развития специальной выносливости.

По результатам тестирований выявлено, что лишь у двух гимнасток специальная выносливость развита хорошо. Это во многом зависит от опыта и спортивного мастерства гимнасток, количества соревнований в году, волевых качеств, а также немаловажным фактором является особенность работы тренера и планирования учебно-тренировочных занятий и нагрузок для гимнасток [3].

Для определения уровня развития специальной выносливости проводилось третье тестирование. Гимнастки выполняли максимальное количество прыжков через двойное вращение скакалки. Уровень развития специальной выносливости оценивался более 100 прыжков как высокий, 81-99 средний, менее 80 прыжков низкий. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты тестирования двойных прыжков в скакалку гимнасток, выступающих в групповых упражнениях

Из рисунка 1 видно, что уровень развития выносливости у гимнасток неодинаков. Разность между лучшим и худшим результатом составила 22 прыжка. Уровень развития

специальной выносливости необходим гимнасткам для лучшего выполнения соревновательных композиций.

**Вывод.** Таким образом установлено, что общий уровень развития специальной выносливости у гимнасток 16-20 лет находится на низком уровне, в среднем 77 прыжков через двойное вращение скакалки. Данный факт вызван тем, что тренеры не используют многие средства и методы развития специальной выносливости в тренировочном процессе, развивая в основном общую выносливость спортсменов. Также такой разброс в результатах возможен из-за неправильной техники выполнения двойных прыжков.

#### Список использованных источников

1. Быстрова, И.В. Сотрудничество в групповых упражнениях по художественной гимнастике / И.В. Быстрова // Из новейших исследований по художественной гимнастике : сборник статей / под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург : Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга, 2008. – С. 44 – 46.
2. Медведева, Е.Н. Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.М. Пухов, А.А. Супрун, Н.Е. Чапакова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 102-106.
3. Семибратова, И.С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики / И.С. Семибратова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 65–67.

## ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

**Федорова Алина Валентиновна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Малиновская Наталья Викторовна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
alina\_swim@mail.ru

**Аннотация:** в статье представлена проблема формирования информационных потребностей студентов путем применения современных образовательных технологий в условиях самостоятельной работы.

**Ключевые слова:** информационные потребности, проектный метод, компетенции.

В современном мире информация является главенствующей характеристикой нашего общества, фундаментом любой сферы деятельности и в целом существования человека. Информационная потребность является осознанной потребностью личности, удовлетворение ее в получении информации и извлечение из нее необходимых знаний для выполнения поставленной задачи, путем нестандартных, креативных решений, может определять успешность современного специалиста.

Суть информационных потребностей человека состоит в том, что в процессе любой профессиональной или какой-либо другой деятельности возникают проблемы, для решения которых необходимо получение и привлечение дополнительной информации, для получения ответов на поставленные вопросы путем определенного алгоритма действий.

В настоящее время происходят глобальные изменения в образовательном процессе, все это требует нового подхода в обучении с использованием современных образовательных технологий, диверсификации ресурсов, ориентированных на овладение общекультурными компетенциями [2]. Меняется характер, методы и способы доставки информации, меняется доступ к образовательному контенту. Меняется характер взаимодействия со студентами. Необходимость формирования нового подхода в обучении обусловлены запросами рынка труда на творческих, инициативных специалистов в любой сфере деятельности – управленцы, экономисты, юристы и т.д. Педагогическое мастерство преподавателя заключается в развитии у студентов навыков самоорганизации, саморазвития, самообразования, тайм-менеджмента.

Современные стандарты высшей школы предполагают значительное увеличение времени на самостоятельную учебную работу студента, что является одним из условий формирования необходимых компетенций и информационных потребностей студентов в их дальнейшей профессиональной деятельности. Результаты самостоятельной работы студентов зависят от системного подхода в обучении и «управлении временем», т.е. по распределению сил и времени для большей эффективности в учебе, работе.

Существенные изменения в процесс обучения внесла пандемия, когда пришлось использовать смешанный формат обучения: традиционный (личное общение со студентами), дистанционный (организация учебного процесса в онлайн-формате, (СДО Moodle)). С переходом на дистанционный формат, отдельные студенты испытывали дискомфорт и страх от необходимости выстраивания образовательной траектории, поиска достаточного объема информации и личной ответственности за результат, все это приводило к путанице в материале, отдельных темах, сдачи заданий из других дисциплин. Безусловно, преподавателям пришлось перестраивать свои традиционные занятия, что требовало

значительного времени, а в отдельных случаях и финансовых средств. Сложившаяся ситуация требовала от преподавателя не только высоких профессиональных навыков в предметной области, но и знаний в области цифровых технологий. Информационные технологии активного обучения, созданные в университете, позволяют организовать учебный процесс, ориентированный на самостоятельный поиск студентами новых знаний самого высокого уровня сложности.

В рамках нашей работы по формированию информационных потребностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» («ФКиС») использовались лекции-дискуссии, беседы с разбором различных ситуаций проблемного характера, что способствовало активизации учебно-познавательной деятельности студентов. Усвоенные знания на занятиях дают возможность студентам применения их на практике в различных областях деятельности, развивают навыки ведения дискуссии, диалога, совместного нахождения решений, формируют умения самостоятельного поиска и свободного ориентирования в потоке научной информации, позволяют осваивать навыки разработки новых концепций в цифровой среде, а также удовлетворять свои информационные потребности [1]. Практические занятия по элективной дисциплине «ФКиС» частично были построены в форме деловых игр, использовались их различные модификации, выполнение проектных заданий. Деловые игры и задачи, направленные на формирование нестандартного решения, способствуют выходу за рамки стереотипного мышления, развитию творческого потенциала, повышению заинтересованности студентов в изучении дисциплины. Задания носили прикладной характер и включали задачи по актуальным проблемам здорового образа жизни и др.

Только в условиях самостоятельной работы студент может в полном объеме реализовать свою познавательную деятельность, а также удовлетворить свои информационные потребности и сформировать соответствующие компетенции. Что неизбежно приведет к росту процента усвоения теоретического материала, росту заинтересованности студента в более детальном изучении дисциплины и более компетентному и свободному ощущению себя в общении с преподавателем и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студента строилась на основе проектного метода обучения [3]. Задания имели поисковый и исследовательский характер, что требовало от студента обращения к значительному информационному материалу из различных источников. Студентам было предложено выполнение следующих заданий: оценить:

- собственный уровень развития (рост, вес, окружность и экскурсию грудной клетки, вычислить индекс Кетле), показатели сравнить с существующими таблицами нормы;
- уровень развития общей выносливости по 12-минутному тесту Купера (бег, плавание, езда на велосипеде), сравнить степень своей подготовленности с данными таблиц;
- уровень развития ведущих физических качеств (с помощью нормативов ГТО), сравнить полученные данные соответствия возрастной ступени и значку ГТО;
- реакцию ведущих систем организма на физическую нагрузку (ЧСС, проба Штанге, проба Генче), полученные результаты сравнить с таблицами норм;
- рациональность построения режима дня, двигательного режима, режима труда и отдыха, питания, сна, подготовки к занятиям;
- факторы, влияющие на состояние здоровья (снижение двигательной активности, сидячее положение, работа за компьютером, эмоциональная усталость, вредные привычки и др.);
- проанализировать свою двигательную активность за выбранную неделю и сравнить данные с таблицами рекомендаций по недельному двигательному режиму в соответствии с возрастной категорией;
- найти пути решения по улучшению самочувствия, состояния здоровья, повышения двигательной активности.

Исследовательский характер заданий способствовал овладению студентами информационно-познавательными умениями работать с различными источниками, анализировать и понимать широкий диапазон информационных данных, структурировать их. Расширение индивидуального информационного пространства студентов, поиск необходимой информации для получения ответов на поставленные вопросы в заданиях по дисциплине, как раз и способствует развитию информационных потребностей.

Используемый нами проектный метод обучения, в условиях самостоятельной работы, позволил создать у студентов ощущение осмысления и целесообразности обучения по дисциплине «ФКиС», способствовал повышению заинтересованности студентов в процессе обучения, пониманию ими взаимосвязи теории и практики. Сформированные информационные потребности, явились индикаторами достижения компетенций – умение студентами оценивать собственный уровень физического развития и подготовленности, умение планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры, умение отбирать и использовать комплексы физических упражнений с учетом собственного статуса здоровья. Полученные знания на учебных занятиях и самостоятельная познавательная деятельность студентов позволили найти пути решения по улучшению самочувствия, состояния здоровья, повышения двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма. Для контроля и оценки знаний по дисциплине «ФКиС» использовался метод тестирования, который позволяет студенту проверять собственные знания и дает возможность преподавателю контролировать уровень усвоения материала студентами.

Таким образом, применение современных образовательных технологий способствуют формированию информационных потребностей студентов, создают условия для саморазвития, творчества, самостоятельности. Навыки работы в области информационных технологий являются источником знаний, в результате которых формируются общекультурные и профессиональные компетенции. Развитие информационных потребностей студентов позволяет совершенствовать коммуникативные навыки, формирует креативное мышление, так необходимое в дальнейшей профессиональной деятельности.

#### Список использованных источников

1. Активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий) в высшей школе: учебное пособие / сост. Т.Г. Мухина ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : [б.и.], 2013. – 97 с.
2. Григорьев, В.И. Проектное управление элективной физической культурой / В.И. Григорьев // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт : возможности и перспективы : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года / под общ. ред. В.И. Храпова. – Санкт-Петербург : СПбГУПТД, 2019. – С. 53-60.
3. Федорова, А.В., Лабзо, К.С. К вопросу использования методов проектного управления на занятиях физической культурой в вузах / А.В. Федорова, К.С. Лабзо // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – Т. 12, № 2(49). – Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2021. – С. 336-342.

## СЕКЦИЯ 5 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

### РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ПИЖАМНАЯ ЗАРЯДКА» С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Бакуленко Ирина Николаевна*  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школа № 584 «Озерки»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
bakulenko\_irina@mail.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается реализация проектной деятельности (педагогический проект «Пижамная зарядка») для обучающихся начальных классов, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** формирование здорового образа жизни, обучающиеся с поражениями опорно-двигательного аппарата, комплекс утренней гигиенической гимнастики, мотивация.

**Актуальность.** Главная цель развития российской системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни - цель школьного образования по физической и адаптивной физической культуре. В связи с этим, учебный процесс в современном образовательном учреждении должен быть организован с помощью инновационных технологий и таких методов обучения, которые формировали бы активную, самостоятельную позицию обучающихся в приобретении знаний, умений, навыков и мотивацию к ЗОЖ (здоровому образу жизни). Одним из таких методов является метод проектов [1].

Метод проектов – это система обучения, в которой обучающиеся, в том числе с поражениями ОДА, приобретают знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий – проектов [3, с. 142-144]. В нашем образовательном учреждении для обучающихся с поражениями ОДА метод проектов широко используется на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры и других учебных предметах.

Целью проекта «Пижамная зарядка» явилась разработка такого комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, при выполнении которого обучающиеся с поражениями ОДА получали умения формирования навыка ЗОЖ, развития речи и могли выполнять его самостоятельно и с удовольствием, не вставая с постели. Для достижения цели проектной деятельности были поставлены **задачи:**

1. Провести мониторинг мотивации обучающихся в проведении утренней гигиенической гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики «Пижамная зарядка», написать мотивационные стихи для облегчённого запоминания упражнений и внедрить разработанный комплекс упражнений в педагогический процесс.
3. Оценить степень мотивации обучающихся в проведении утренней гигиенической гимнастики.

**Методы и организация исследования.** В реализации проекта осуществлялись словесные, наглядные, практические методы обучения. Для стимулирования и мотивации

учебно-познавательной деятельности использовались методы создания ситуаций успеха в учении, поощрение и порицание обучающегося. В реализации проекта принимали участие обучающиеся начальной школы с поражениями ОДА. Обучающимся предлагалось разучить комплекс упражнений на уроках физической культуры на протяжении 4-х уроков физической культуры в спортивном зале школы, затем данный комплекс обучающиеся выполняли дома в течение 1-ого месяца сразу после сна, в пижамном костюме, не вставая с постели и соблюдая предложенные рекомендации [2]. Эффективность реализации данного проекта осуществлялась оценкой контроля и самоконтроля обучающихся.

Комплекс упражнений «Пижамная зарядка»

**Упражнение № 1** «Тяни-толкай», способствует укреплению связок и подвижности суставов.

**Мотивационные стихи.**

«Начинаем мы со стоп:  
Тянем носки ног вперёд.  
На себя потом их тянем,  
Так программу выполняем».

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, руки вниз.

Счёт: 1 – взять стопы на себя

2 – и.п.

3-4 - повторить счёт 1-2.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 2** «Ходики», Способствует укреплению связок и подвижности голеностопных суставов.

**Мотивационные стихи.**

«Влево – вправо, вправо – влево,  
Опускаем стопы смело.  
А затем мы их вращаем,  
Голеностопы укрепляем».

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, руки вниз.

Счёт: 1 - опустить носки влево.

2 - опустить носки вправо.

1-4 – круговые вращения стопами вправо.

5-8 – круговые вращения стопами влево.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 3** «Неваляшки», способствует укреплению косых мышц живота.

**Мотивационные стихи.**

«Опускаем мы колени,  
И касаемся постели.  
Вправо-вверх и влево-вверх,  
Впереди нас ждёт успех!».

**Инструкция к выполнению упражнения..**

И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз.

Счёт: 1 – опустить колени вправо.

2 – и.п.

3 – счёт 1 влево.

4 – и.п.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 4** «Верхний пресс», способствует укреплению мышц живота.

**Мотивационные стихи.**

«Тянемся – потянемся руками мы к носкам,

*И на одно мгновение останемся мы там.  
Затем чуть-чуть расслабимся,  
И вот уже опять:  
Тянемся – потянемся,  
Чтоб верхний пресс создать».*

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

Счёт: 1-3 – потянуться руками к носкам:

4 - и.п.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 5** «Нижний пресс», способствует укреплению мышц живота.

**Мотивационные стихи.**

*«Поднимаем ноги вверх,  
Укрепляем нижний пресс!  
Опускаем ноги вниз,  
Чтоб живот наш не обвис!».*

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

Счёт: 1 – поднять прямые ноги вверх или подтянуть согнутые ноги к груди.

2 - опустить ноги в и.п.

3-4 - повторить счёт 1-2.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 6** «Полумостик», способствует укреплению ягодичных мышц, мышц спины, задней поверхности бёдер.

**Мотивационные стихи.**

*«А сейчас настало время  
Полумостик выполнять.  
Чтоб спина не ослабела,  
Будем мышцы укреплять».*

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы касаются постели, руки вниз.

Счёт: 1-3 – опираясь на стопы, руки и плечи, поднять таз повыше, прогнуться.

4 – и.п.

Дозировка: 8 раз.

**Упражнение № 7** «Отжимания», способствует укреплению мышц рук.

**Мотивационные стихи.**

*«Разгибаем и сгибаем  
Силу рук мы развиваем!  
Трудно – это не про нас,  
Отожмёмся 10 раз!».*

**Инструкция к выполнению упражнения**

И.п. – упор стоя на коленях.

Счёт: 1 – разогнуть руки, в упор лёжа на животе.

2 – и.п.

Дозировка: 10 раз.

**Упражнение № 8** «Дыхательное», способствует укреплению мышц пресса, нормализует дыхание.

**Мотивационные стихи.**

*«Вдох – надули мы живот,  
Выдох – всё наоборот.  
Вдох – живот надут, как мячик,*



*Выдох – сдулся быстро мячик!».*

**Инструкция к выполнению упражнения.**

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы касаются постели, руки на животе.

Счёт: 1 – надуть живот - вдох.

2 – расслабить живот - выдох.

Дозировка: 8 раз.

Каждое упражнение комплекса «Пижамная зарядка» сопровождается стихотворной формой, что даёт возможность обучающимся с поражениями ОДА более быстро запоминать упражнения и порядок их выполнения, положительный и систематический настрой для выполнения комплекса, а также привлечение родителей обучающихся к совместному выполнению зарядки и мотивации на ведение здорового образа жизни. Для контроля выполнения комплекса зарядки обучающимся было предложено вести «Дневник самоконтроля», в котором необходимо было отмечать следующие показатели:

- самочувствие,
- настроение,
- желание выполнять зарядку,
- гигиена тела, закаливание,
- успеваемость в школе.

Для лучшей реализации проекта были разработаны рекомендации к самостоятельному выполнению обучающимися комплекса упражнений «Пижамная зарядка»:

1. Комплекс утренней гимнастики «Пижамная зарядка» проводится в постели, откинув одеяло в течение 10-15 минут.

2. Упражнения комплекса следует выполнять в пассивном режиме, в индивидуальном темпе.

3. Выполнять комплекс «Пижамная зарядка» желательно в проветренном помещении, а после – принять душ и выполнить все гигиенические процедуры.

4. Выполнять комплекс утренней гимнастики «Пижамная зарядка» можно под ритмичную музыку совместно со всеми членами семьи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных данных осуществлялся на основе результатов дневников контроля и самоконтроля обучающихся. По итогам проведения проекта «Пижамная зарядка» у 85% обучающихся улучшалось самочувствие и настроение после выполнения комплекса «Пижамной зарядки», 15% обучающихся хотели ещё поспать. Также 85% обучающихся выполняли комплекс зарядки с желанием и привлекали своих родителей к совместному выполнению комплекса, все 100% обучающихся проводили гигиенические процедуры после выполнения комплекса, и только 25% из них выполняли закаливающие процедуры. Улучшили свою успеваемость по различным учебным предметам 50% обучающихся, и 50% обучающихся не снизили свою успеваемость, что является хорошим показателем. Реализация проекта в общеобразовательной школе «Озерки» показала результативность в образовательной, познавательной и творческой сферах:

- опыте работы обучающихся в проектной деятельности;
- формировании умений у обучающихся самостоятельного выполнения комплекса упражнений «Пижамная зарядка» в домашних условиях;
- развитию речи и мотивации к ЗОЖ обучающихся;
- во взаимодействии своих родителей и близких;
- позволяет специалистам АФК обогатить личный опыт, а также разнообразить занятия обучающихся с поражением ОДА;
- в формировании мотивации к здоровому образу жизни всей семьи,
- улучшению самочувствия, правильному физическому развитию ребёнка, хорошему настроению.

Проект «Пижамная зарядка» был представлен:

- в ходе проведения мастер-класса на районном практико-ориентированном семинаре «Формирование здоровьесформирующей среды и культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся»;

на IV Международном конкурсе педагогов «Образование: будущее рождается сегодня»;

- в публикации учебно-методического пособия «Пижамная зарядка».

**Вывод.** Таким образом, данный вид деятельности позволяет обучающимся, имеющим поражения опорно-двигательного аппарата, увеличить двигательную активность, способствует развитию познавательного интереса в области физической и адаптивной физической культуры, стимулирует к самостоятельному преодолению трудностей, воспитанию силы воли, закаливанию характера, формированию мотивации к здоровому образу жизни.

#### Список использованных источников

1. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект) / Ю.К. Бабанский. – Москва : «Педагогика», 1977. – 256 с.
2. Бакуленко, И.Н. Пижамная зарядка / И.Н. Бакуленко. – Санкт-Петербург : РПГ «АТЛАНТИК», 2020. – 16 с.
3. Давыдова, С.В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС / С.В. Давыдова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII Международной научной конференции, Краснодар, февраль 2016 года. – Краснодар : Новация, 2016. – С. 142-144. – URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9501/> (дата обращения: 03.03.2022).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР С МЯЧОМ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Владимирова Ольга Борисовна**  
воспитатель

МДОУ «Детский сад № 220  
Тракторозаводского района Волгограда»  
(г. Волгоград, Россия)  
dou220@volgadmin.ru

**Крицына Мария Алексеевна**  
воспитатель

МДОУ «Детский сад № 220  
Тракторозаводского района Волгограда»  
(г. Волгоград, Россия)  
dou220@volgadmin.ru

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы обучения детей с расстройствами аутистического спектра и предложены варианты упражнений с разными мячами.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, упражнения с мячом.

Активное развитие инклюзивной практики в образовании в последнее время приводит к тому, что в качестве субъектов включения в педагогический процесс выступают все более сложные категории детей с ограниченными возможностями здоровья [3,4]. Одну из нозологических групп здесь составляют дети с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Расстройство аутистического спектра – это комплексное нарушение психического развития, которое характеризуется социальной дезадаптацией и неспособностью к социальному взаимодействию, общению и стереотипностью поведения [5].

Дети с расстройствами аутистического спектра составляют основную массу детей, имеющих наиболее тяжелые отклонения, нарушения в социально-личностном развитии и требующие специальной психолого-педагогической помощи.

Актуальность проблемы на социальном уровне определяется заметно возросшим за последние десятилетия количеством детей с искажённым психическим развитием в целом и расстройствами аутистического спектра. Статистика показывает, что частота встречаемости РАС у детей за последние 30-40 лет, поднялась от 4-5 человек до 50-116 случаев на 10 000 тысяч детей. При этом мальчики больше подвержены этому заболеванию, чем девочки (соотношение примерно 4 к 1). Еще в середине прошлого века – аутизм был редким заболеванием, но со временем стало появляться все больше детей, страдающих этим нарушением. В то же время, такие дети считавшиеся необучаемыми, включаются в систему образования и адаптируются в ней более или менее успешно.

Психологические характеристики свойственные ребятам с РАС, проявляются в следующих сферах: поведение, эмоционально-волевая сфера, деятельность [5].

Их поведение крайне своеобразно, у них наблюдается тревожность, поведение жесткое не гибкое, страхи и повышенная тревожность, погруженность в себя и однообразные занятия (монотонность). Эти состояния могут сочетаться с повышенной возбудимостью так и с расторможенностью, агрессией и самоагрессией которая направлена на самого себя. Негативизм ребенка проявляется в отказе выполнять какие либо действия совместно со взрослым. А так же иногда сопровождаются сопротивлением (физическим), криком. Поведенческие проблемы выражаются в зависимости от степени аутизма.

В эмоциональной сфере нарушения выражаются в отсутствии взаимодействия с окружающими. Такие дети не жалуется, не обращается за помощью к близким людям, а на

оборот отгораживается от любых контактов. Они очень боятся изменений в привычной для них жизни.

Познавательные процессы детей с аутизмом очень своеобразны. Ребенку сложно понять развитие ситуации во времени, разграничивать в последовательности события. При развитии восприятия можно отметить нарушение в ориентировке в пространстве. Во внимание ребенка попадают лишь те предметы, которые привлекательны для него, таким образом внимание ребенка с РАС практически не возможно привлечь.

Деятельность детей с РАС носит выраженный стереотипный характер: отмечается особая привязанность к предметам, датам, и маршрутам. Что приводит к узкому спектру интересов.

Для физического развития детей с РАС характерны следующие нарушения:

- нарушения в основных движениях;
- моторная неловкость;
- нарушения крупной и мелкой моторики;
- стереотипные движения;
- нарушение координации;

На сегодняшний день опыт обучения таких детей показывает, что для этой категории детей должны быть разработаны и внедрены различные модели обучения, позволяющие максимально реализовать их право на получение адекватного их возможностям и способностям образования, позволяющего реализовать потенциал этих детей.

Отдельное направление подготовки детей с РАС отводится адаптивному физическому воспитанию. В последнее время в его предметной области появилось большое количество разработок для детей имеющих особенности интеллектуального развития [2,3]. Специально организованная двигательная деятельность здесь направлена на формирование полноценной проприоцептивной чувствительности детей, развитие их крупной моторики, функциональных возможностей их организма, общее укрепление здоровья. С этой целью применяются различные средства физической подготовки, включающие элементы различных видов спорта, оздоровительные системы и технологии, общую физическую подготовку [1].

Главной задачей является вовлечение ребенка совместную деятельность со взрослым для его адаптации в обществе. Дети любят играть с предметами, особенно их привлекает мяч. Играть с ними – для детей одно удовольствие! Игры с мячом имеют большое значение для развития ребенка. Они формируют ощущения и восприятия, так как имеют различную текстуру, размер и цвет, активизируют весь организм, развивают ориентировку в пространстве, глазомер, нормализуют эмоционально-волевую сферу, что очень важно для детей с расстройством аутистического спектра, а так же побуждают к общению. Возможно применение разных форм игры с мячом: в одиночку, парой, подгруппой и группой.

Основной мотив манипуляции с предметами и игрушками у детей с расстройством аутистического спектра – привлекательные сенсорные свойства. Поэтому мы использовали мячи, разные по размеру и весу: маленький пушистый мяч, большой шершавый мяч, тяжелый мяч, легкий гладкий мяч, так как происходит дифференцировка мышечных усилий, дифференцировка размера предмета, что очень важно для детей с РАС. Более того, это важно, поскольку знакомство с новыми свойствами обогащают представления ребенка об окружающем мире, наполняют его новыми эмоциональными переживаниями. Разработка специальных игр, упражнений, пособий, учитывающих специфику обучения детей с расстройствами аутистического спектра, является актуальной для нашего учреждения. При сотрудничестве с физкультурным инструктором нами был разработан комплекс игровых упражнений с мячами. Представленные ниже упражнения дети выполняли в течение дня, в процессе разных режимных моментов: утром и во 2-ю половину дня в самостоятельной деятельности и индивидуальной работе, в динамических паузах – между организованной деятельностью, а также на прогулке.

Упражнение 1. Поочередные броски и ловля разных по размеру и весу мячей двумя руками из разных исходных положений (стоя, сидя)

Цель: развитие психомоторики, мелкомоторной координации

Упражнение 2. Поочередные броски и ловля большого (малого, тяжелого, легкого) мяча из исходного положения стоя на стуле.

Цель: комплексное развитие вестибулярной устойчивости, реакция на движущийся объект, дифференцировка мышечных усилий

Упражнение 3. Ходьба по скамейке с ловлей и отбиванием легкого мяча.

Цель: планирование двигательных действий и развитие психомоторики.

Упражнение 4. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с ловлей и броском мяча.

Цель: планирование двигательных действий, согласованность движений

Упражнение 5. Прокатывание мяча (большого, малого, тяжелого) одной и двумя руками по скамейке.

Цель: дифференцирование мышечных усилий, планирование двигательных действий.

Упражнение 6. Одновременный бросок двумя руками разных по размеру и весу мячей.

Цель: дифференцирование мышечных усилий, согласование межполушарного взаимодействия центральной нервной системы.

Упражнение 7. Одновременное прокатывание разных по весу и размеру мячей двумя ногами, и ловля легкого мяча в исходном положении сидя на стуле.

Цель: дифференцирование мышечных усилий, согласование межполушарного взаимодействия центральной нервной системы.

Упражнение 8. Сбивание кеглей мячами, разными по весу и размеру из положения стоя.

Цель: планирование действий, дифференцировка мышечных усилий, развитие координации глаз – рука.

Цель: планирование действий, дифференцировка мышечных усилий, развитие координации глаз – нога.

Данные упражнения с мячами положительно влияют на детей с расстройствами аутистического спектра. Им нравится взаимодействие, как с педагогом, так и с другими детьми, а так же добиваться успехов. Использование этих игровых упражнений существенно повлияло на физическое развитие детей, и дало прекрасные возможности для улучшения социальной способности взаимодействия.

Таким образом, это делает работу педагогов необычайно интересной, а радость маленьких побед приносит огромное удовольствие.

Данный опыт работы с детьми с расстройством аутистического спектра может быть полезен и интересен не только педагогам, но и родителям.

#### Список использованных источников

1. Геслак, Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Д. Геслак ; перевод с англ. У. Жарниковой ; предисловие С. Шора. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019.– 192 с.

2. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 63-65.

3. Максимова, С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 98-103.

4. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 22.00.04 / Чигрина Анна Яковлевна. – Нижний Новгород, 2011. – 24 с.

5. Янушко, Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта / Е.А. Янушко. – Москва : Теревинф, 2018.–128 с.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Григан Светлана Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*СЗИУ ФГБОУ ВПО Северо-Западный институт управления – филиал РАНХиГС  
«РАНХиГС»*

*(г. Санкт-Петербург, Россия)*

**Вишина Алла Леонидовна**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения (РГУПС)»*

*(г. Ростов-на-Дону, Россия)*

*svetlana-grigan@mail.ru*

**Аннотация:** *в статье представлены результаты проведенного анализа физического здоровья и физического состояния студентов с ограниченными возможностями в период обучения в вузе.*

**Ключевые слова:** *студенты с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, двигательная активность, индивидуальный подход.*

В настоящее время инвалидность становится острой проблемой всего общества в целом. Ежегодно в России количество инвалидов увеличивается примерно на 1 млн. человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 15% населения земли являются инвалидами: в Российской Федерации на учете только в органах социальной защиты населения состоит около 10 млн. инвалидов - 7% всего населения. Причиной кризисной ситуации в стране по состоянию здоровья населения является неочевидность значимости физической культуры.

**Целью работы** является определение влияния средств и методов адаптивной физической культуры на физическое здоровье и индивидуальность студентов-инвалидов в период обучения в вузе.

### **Задачи:**

1. Анализ литературных источников по данной проблеме.
2. Экспериментальная проверка эффективности методики индивидуального подхода на физкультурно-оздоровительных занятиях с инвалидами.

**Методы эксперимента.** В процессе исследования использовались положения теории и методики физической культуры [1, 2] и концепции частных методик адаптивной физической культуры [3], а также государственная система требований для проверки физической подготовленности учащихся с ограниченными возможностями. Для оценки результатов исследования использовались различные тесты и методы оценивания. Для повышения качества физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья использовались авторские структурно-функциональные методики адаптивного физического воспитания.

В настоящее время в литературе все больше внимания уделяется спорту для инвалидов. Это вызывает заметный интерес, о чем свидетельствует растущее число людей с ограниченными возможностями, занимающихся спортом. Однако люди с разными проблемами в состоянии здоровья зачастую испытывают множество затруднений при вхождении в социум. Для того, чтобы интеграция людей с ограниченными способностями была успешной, нужна разработка новых теоретических подходов, методов и технологий для их обучения, оздоровления и организации всей жизнедеятельности [1, 2]. Введение нетрадиционных видов спорта в учебную практику в вузах увеличивает количество вариантов выбора интересных занятий для конкретного студента и повышает желание молодежи активно посещать занятия и самостоятельно заниматься физической культурой [2].

Важно применять разные методы адаптивного физического воспитания для исправления физических нарушений, осуществления профилактики, то есть организации комплексной реабилитации, для интеграции студентов с ограниченными возможностями в общество. Что касается студентов с ограниченными способностями, то в этом случае данный подход считается единственным верным, так как различное состояние их здоровья, сопутствующие расстройства, незаинтересованность к двигательной активности приводят к необходимости индивидуального подхода, индивидуального пути физического развития. Любой обучающийся с ограниченными способностями обладает конкретными характеристиками и функциональными ограничениями, которые мешают ему в обучении в интегрированной среде. Для того, чтобы у студентов с ограниченными возможностями был равный доступ к образованию, нужно внедрить специальные методы, программы, педагогические технологии и адаптивные технические средства.

Опыт работы со студентами с ограниченными способностями доказывает, что такие студенты, если они получают соответствующие теоретические знания и, самое главное, если у них есть желание, могут самостоятельно заниматься физической активностью в доступных формах (кроме тяжелых случаев). Недостаток движения отрицательно сказывается на формировании абсолютно всех частей генетической программы развития человека и жизнеспособности человеческого тела, то есть речь идет не только о физических характеристиках, но и об интеллектуальных, эмоционально-волевых, когнитивных.

Таким образом, в настоящее время накоплен существенный по размеру научный и методический материал, который затрагивает физкультурно-оздоровительную работу с людьми, имеющими ограниченные способности и различные устойчивые отклонения в состоянии здоровья и функционирования организма. Важно подобрать специальную программу и использовать адаптивные технические средства. Эффект адаптивной физкультурно-оздоровительной работы зависит от правильного выбора упражнений с необходимой интенсивностью и расписанием, интервалов для отдыха и других факторов: отсутствие двигательного опыта, неуверенность в успехе, отсутствие специальных знаний, необходимой информации, специальной литературы, спортивно-оздоровительных программ и рекомендаций, отсутствие места и т. д.

Было проведено исследование, заключающееся в адаптивной физкультурно-оздоровительной работе и внедрении в физическое воспитание оздоровительных и инновационных программ с использованием спортивных технологий.

В исследовании участвовали студенты-инвалиды (2 и 3 категории), имеющие нарушения зрения или слуха, опорно-двигательного аппарата, церебральный паралич, диабет и соматические расстройства.

Физическое здоровье и физическую подготовленность студентов с ограниченными возможностями определяли по показателям и тестам и выявили динамику двигательных способностей в течение учебного года. Комплексы упражнений выбирались по степени сложности: простые физические упражнения, средней сложности и сложные упражнения. У каждой степени сложности был одинаковый алгоритм действий: индивидуальный подход на занятиях с упором на оздоровление. Такой подход выразился в разграничении двигательных задач, средств и требований к физической нагрузке. Основным критерием было улучшение физического здоровья и физической подготовленности каждого учащегося с ограниченными возможностями. Также использовались следующие дополнительные критерии: ежедневные физические упражнения, постепенное увеличение их объема и интенсивности, переход от одного уровня сложности к другому, приобретение студентами знаний и навыков, используемых на практике.

Полученные результаты показывают, что поступившие в университет студенты с нарушениями зрения, мышечно-скелетными нарушениями и церебральным параличом, соматическими заболеваниями и сахарным диабетом имели уровень физического здоровья ниже среднего. Оценка физического здоровья студенток была ниже среднего, и только девушки с нарушениями слуха и сахарным диабетом показали средний уровень физического



здоровья. В разработанную программу тестов включены физические упражнения, позволяющие оценить физические качества человека: скорость, гибкость, силу, выносливость, координацию. Все эти оценки дают адекватное представление о физической подготовке студентов.

Выявлены серьезные различия по показателям физической подготовленности студентов с нарушениями слуха и зрения. Физическая подготовленность студентов с проблемами слуха соответствует среднему уровню по большинству показателей, но физическая подготовка в другой группе соответствует низкому уровню. Студенты с ДЦП показали уровень физической подготовленности ниже среднего, более того, они не смогли выполнить 70% нормативных тестов. Юноши с плохим зрением, мышечно-скелетным нарушением и церебральным параличом имели низкий уровень физической подготовленности. Проявление двигательных способностей можно оценить только по четырем тестам: сила, координация, гибкость и умение плавать.

Средний уровень физической подготовленности продемонстрировали юноши с нарушениями слуха, их двигательные способности оценивались по всем тестам, их результаты по координации и плаванию были высокими. Студенты с соматическими расстройствами показали средний уровень двигательных способностей по всем тестам. Юноши, страдающие сахарным диабетом, по своим двигательным способностям были ниже среднего уровня.

Девушки имели более высокий уровень физической подготовки, чем мальчики. Таким образом, физическая подготовленность девочек с нарушением слуха соответствовала среднему уровню. Все нормативные тесты они выполнили на «хорошо». Девушки с соматическими расстройствами и диабетом также имели средний уровень двигательных способностей. Студентки с мышечно-скелетными нарушениями и церебральным параличом имели уровень ниже среднего. У девушек с нарушением зрения была низкая физическая подготовка.

Проведенное исследование динамики физического здоровья и физического состояния студентов с ограниченными возможностями во время учебы в вузе после внедрения в учебный процесс структурно-функциональных технологий адаптивного физического воспитания показало, что наблюдались постепенные положительные изменения по большинству показателей.

Адаптивная физическая культура включает в себя оздоровительные и образовательные задания к каждому занятию, а также внедрение в физическое воспитание оздоровительных и инновационных программ с использованием спортивных технологий. Необходимы занятия спортом, наиболее подходящие для студентов с различными заболеваниями. Различные формы и виды физических упражнений и занятий спортом обеспечивают: профилактику гиподинамии за счет увеличения необходимой физической нагрузки; улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем; повышение общей сопротивляемости организма различным заболеваниям. Внедренная система индивидуальной оценки для каждого учащегося с ограниченными возможностями способствовала их мотивации к выполнению упражнений и получению более высокой оценки при выполнении доступных им двигательных тестов. При адаптации к систематическим занятиям физическими упражнениями и занятиям спортом учитывались особенности заболеваний.

Положительные изменения в физическом здоровье и физическом состоянии студентов зависят от содержания и форм адаптивного физического воспитания студентов с различными заболеваниями. Адаптивное физическое воспитание студентов с ограниченными возможностями — это целенаправленный педагогический процесс, включающий эффективные средства и методы, адаптированные к их медицинским условиям; они способствуют повышению двигательной активности и приводят к положительному решению образовательных и оздоровительных задач. Основными направлениями улучшения физического здоровья студентов с ограниченными возможностями в процессе адаптивного физического воспитания являются: использование средств и методов первичной

фокусировки; использование дифференцированного подхода к физической активности; учет функциональных возможностей; а также возможности и состояние здоровья, интересы студентов.

Полученные результаты исследования также свидетельствуют об интеграции студентов с ограниченными возможностями в студенческую среду, где они чувствуют себя комфортно и более уверенно.

#### Список использованных источников

1. Антонюк, С.Д. Реализация методик адаптивной физической культуре с учетом региональных потребностей / С.Д. Антонюк, А.А. Литвинов // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Тамбов : ТГУ им. Г.Т. Державина, 2007. – С. 168-170.

2. Григан, С.А. Организация адаптивного физического воспитания в вузе / С.А. Григан // Физическая культура и спорт : интеграция науки и практики : материалы XVI Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 2019 года. – Ставрополь : Издательство СКФУ, Ставрополь, 2019. – С. 16-19.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры, 1998. – №1. – С. 54-60.

## ВОЗМОЖНОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Евсикова Наталья Юрьевна*

*воспитатель*

*МОУ «Детский сад № 220*

*Тракторозаводского района Волгограда»*

*(г. Волгоград, Россия)*

*dou220@volgadmin.ru*

***Аннотация:** в тексте статьи описываются возможности реализации инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Автор описывает его на примере детей с детским церебральным параличом и их нормотипичных сверстников. Приводятся предпосылки к организации такого процесса, так же механизм осуществления коллективного физкультурного занятия для всех участников образовательного процесса.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста, инклюзивное образование.*

В доктрине национального образования России указывается на необходимость охвата образовательными услугами всех детей, вне зависимости от их возможностей и индивидуальных особенностей развития.

Среди дошкольников выделяется группа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, а именно детский церебральный паралич (ДЦП). Данная группа заболевания имеет свою классификацию, которая в зависимости от глубины двигательных нарушений варьирует от 1 до 5 группы. Различна и степень интеллектуальных нарушений у этих детей, некоторые из них имеют высоко развитые интеллектуальные способности. На сегодняшний момент педагогическая практика имеет немало научно обоснованных методик коррекции нарушений двигательного развития детей различных нозологических групп [4], построения их абилитационного процесса [3], использования различных техник укрепления здоровья [1, 2].

Сочетание сохранного интеллекта и минимальных нарушений двигательного развития обуславливает возможность ребенка с ДЦП прибывать в массовом дошкольном образовательном учреждении и получать воспитание и обучение наравне со всеми детьми. Возможность этого процесса обусловлена вступившим в силу инклюзивным образованием. Его основные принципы, механизмы осуществления пришли к нам из зарубежной педагогики, современных научных школ России.

Нам видится возможность осуществления физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования. Его участниками выступают дети старшего дошкольного возраста с ДЦП (с сохранным интеллектом) и их нормотипично развивающиеся сверстники. С целью осуществления этого процесса на базе МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда» была реализована научная деятельность в рамках региональной инновационной площадки под руководством д.п.н., доцента Максимовой С.Ю.

В рамках первого исследовательского года нами был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Он показал достаточно низкий уровень разработанности данной проблемы именно в рамках физического воспитания детей. Как правило, специалисты рассматривают возможность инклюзивного физического воспитания детей с ДЦП через рекреационные формы двигательной деятельности. Нам же виделось, что эти дети могут стать полноценными участниками образовательного процесса.

В рамках второго этапа научной работы нами была проведена диагностика функциональных возможностей и способностей детей с ДЦП, а так же их нормотипичных

сверстников. Она показала, что дети первой группы отстают от своих полноценно развивающихся сверстников по параметрам морфофункциональных возможностей организма (дыхательной и сердечно-сосудистой системы), физической подготовленности (более низкий уровень развития физических качеств), уровню заболеваемости. Так же мы оценили уровень психологического комфорта всех детей на занятии, который показал достаточно высокие показатели как у детей с ДЦП, так и у их нормотипичных сверстников. Это показало нам готовность всех участников образовательного процесса к инклюзивному физическому воспитанию и специфические образовательные запросы детей с ДЦП.

Далее нами были разработаны механизмы включения детей с ДЦП в коллективные физкультурные занятия. В качестве ведущего в данных условиях выступил дифференцированный подход. Он ориентирует специальную организацию детей по ходу занятия в зависимости от уровня их возможностей. В наших условиях таким критерием выступал уровень двигательной, моторной функциональности воспитанников. По ходу занятия мы делили их на небольшие подгруппы – дети с ДЦП в одну, нормотипичные дети с высоким уровнем двигательной подготовленности в другую группу, с низким уровнем – в третью. С целью предоставления качественной двигательной нагрузки, для каждой группы подбирались свои двигательные задания. Механизм осуществления данного процесса на занятии представлен на рисунке 1.

Поскольку наша научная работа осуществлялась с детьми дошкольного возраста, основу коллективных занятий составила игра. Нами была разработана серия коллективных игровых занятий по мотивам сказки «Доктор Айболит».

Безусловно, с целью решения коррекционных задач физического воспитания нами использовались и индивидуальные коррекционные занятия для детей с ДЦП. Они осуществлялись 2-3 раза в неделю. Однако, они не исключали возможность детей бывать на коллективных физкультурных занятиях.

Результатом научной работы стала программа инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Она содержит как общие разделы, так и отдельные образовательные маршруты для детей с ДЦП.

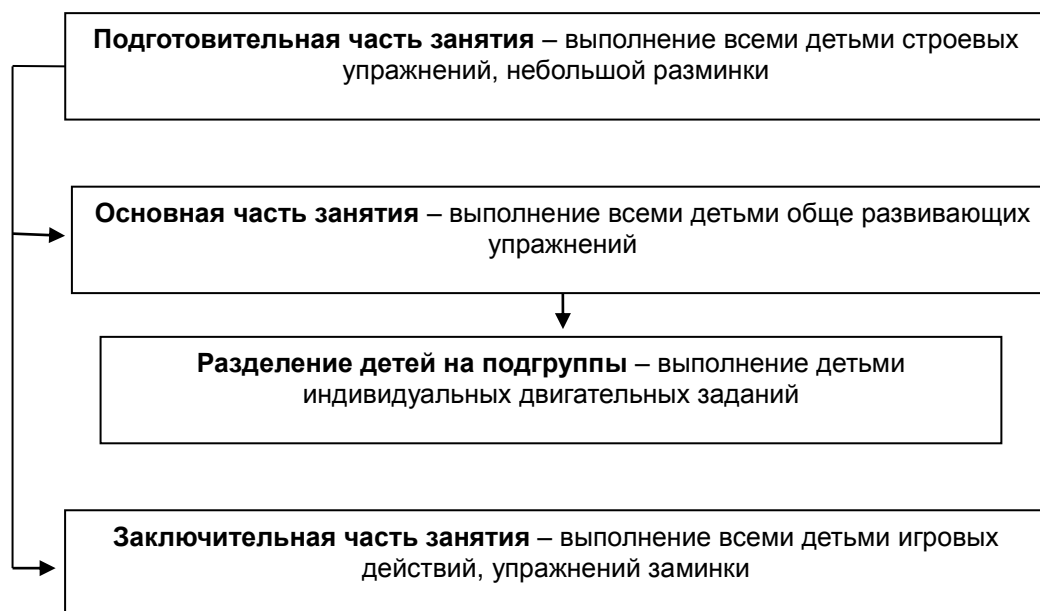


Рисунок 1 – Механизм осуществления коллективного физкультурного занятия в рамках инклюзивного образования

В рамках третьего этапа научной работы мы провели полноценный педагогический эксперимент, результаты которого позволили констатировать положительный эффект. К

окончанию исследовательского периода как у нормотипичных, так и у детей с ДЦП наблюдалась положительная динамика параметров физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Это говорит о том, что разработанный педагогический процесс подходит всем участникам образовательного процесса – как нормотипичным детям, так и детям с ДЦП. Он указывает на то, что организация физического воспитания детей с ДЦП в рамках инклюзивного образования возможна.

Так же в рамках нашей научной работы проводилось много мероприятий, в ходе которых мы освещали полученные результаты и рекомендовали их использование в процессе коррекционно-педагогического сопровождения детей других нозологических групп.

#### Список использованных источников

1. Максимова, С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию психофизической сферы детей с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – 165 с.

2. Максимова, С.Ю. Технология вестибулярной гимнастики для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 42-25.

3. Фомина, Н.А. Интеллектуально-познавательное развитие детей в процессе музыкально-двигательного физического воспитания / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова. – Волгоград : Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2021. – 184 с.

4. Чигрина, А. Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : автореф. дис. ... канд. социологич. наук : 22.00.04 / Чигрина Анна Яковлевна. – Нижний Новгород, 2011. – 23 с.

## ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ИГРОКОВ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ (АДАПТАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

**Иванов Андрей Васильевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)

**Баряев Алексей Алексеевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
and-rey\_v@mail.ru

***Аннотация.** Участие детей с ограниченными физическими возможностями в спортивных мероприятиях способствует интеграции, социализации в обществе. Для создания объективной исходной точки соревнований проводится классификация игроков команд.*

***Ключевые слова:** детский хоккей-следж, функциональный класс, адаптация, функциональные возможности.*

Хоккей-следж является паралимпийской версией хоккея на льду. Он был изобретен в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 1960-х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру [4, с. 51-53]. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза, так чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря, на озере к югу от Стокгольма. Этот вид спорта был впервые включен в программу зимних Паралимпийских игр в 1994 году в Лиллехаммере, и с этого момента быстро стал одним из наиболее притягательных зрелищ зимних паралимпиад.

Хоккей-следж - вид паралимпийского спорта, который требует выполнения сложных движений и приемов в условиях постоянного физического контакта и достаточно высоких скоростей [3, с. 24-26].

В хоккее-следж чтобы добиться успеха, игроку необходимо эффективно перемещаться по площадке на специальных санях, при этом сохранять высокую координацию движений, при достаточно высоких скоростях уметь резко и быстро выполнить разворот, маневр, быть способным на взрывное усилие (стартовая скорость), чтобы оторваться от соперника. Эта игра требует от хоккеиста быть в хороших физических кондициях, чтобы выйти победителем из силового единоборства и не травмироваться при агрессивном столкновении с соперниками [1, 2].

В нашей стране, в декабре 2016 года была создана «Детская следж-хоккейная лига», целью которой являлось создание условий для развития и популяризации следж-хоккея, повышения его роли в социальной реабилитации детей и молодежи с различными нарушениями здоровья. Деятельность Лиги ориентирована на реабилитационно-рекреационную направленность в хоккее-следж. Участие детей с ограниченными физическими возможностями в спортивных мероприятиях способствует интеграции, социализации в обществе, минимизирует дезадаптацию, оптимизирует физическое функционирование, а также улучшает общее состояние организма.

На сегодняшний день «Детская следж-хоккейная лига» трансформировалась в Федерацию адаптивного хоккея, в состав которой входят: хоккей-следж, хоккей для лиц с интеллектуальными нарушениями, хоккей для слабовидящих и слепых детей. Количественный состав команд по хоккею-следж за 5 лет существования Федерации увеличился с 3 команд до 37 команд. География обширна - от Архангельска до Южно-

Сахалинска. Одной из целей деятельности Федерации адаптивного хоккея является помощь в организации тренировочного и соревновательного процесса команд. Для создания объективной исходной точки соревнований проводится классификация игроков команд, с целью объективного распределения команд, участвующих в соревнованиях по дивизионам, в соответствии с «принципом равенства», который обеспечивает участникам равные возможности для достижения высокого спортивного результата и максимальной реализации собственных возможностей. Классификация предполагает распределение спортсменов по типу заболевания или по функциональным возможностям для определения участника соревнований к определенному функциональному классу.

Функциональный класс - это категория, определяемая Федерацией адаптивного хоккея, к которой игрок причисляется в зависимости от ограничения его активности в результате поражения.

#### **Функциональный класс 1.**

К данному классу относятся спортсмены следующей возрастной категории и имеющие/не имеющие следующие заболевания и функциональные возможности:

- минимальный уровень ампутации через лодыжку или выше, или другие эквивалентные виды поражений (дисмелии нижних конечностей),
- потеря мышечной силы в ногах от 10 баллов (норма 80 баллов) и больше,
- нарушение подвижности суставов (анкилоз голеностопного сустава, анкилоз коленного сустава),
- укорочение конечности минимально на 7 см,
- другие формы заболеваний (не указанные в других классах), но при этом спортсмен имеет следующие функциональные возможности:

- полностью сохранены или имеются минимальные нарушения функций верхнего плечевого пояса

- минимальные нарушения или без нарушений мышечной массы в руках и туловища
- обладают точностью движений
- имеющие выше среднего показатели скоростно-силовых навыков

#### **Функциональный класс 2:**

- синдром Дауна,
- расстройства аутистического спектра,
- другие формы заболеваний (не указанные в других классах), но при этом спортсмен имеет следующие функциональные возможности:

- мышечная дистрофия конечностей и туловища или другие нейромышечные нарушения, сопоставимые с характеристикой поражения,

- средняя спастика, ограничивающая точность движения рук,
- может быть ограничен хват клюшки, но спортсмен сам держит клюшку в руке,
- толкательные движения выполняются уверенно.

#### **Функциональный класс 3:**

- ампутация одной из верхних конечности и/или паралич руки с некоторыми остаточными функциями (поражение плечевого сустава),
- другие формы заболеваний (не указанные в других классах), но при этом спортсмен имеет следующие функциональные возможности:

- имеется серьезная мышечная спастика во всем теле, пониженная скорость движений руки,

- может быть ограничен хват клюшки и/или невозможность самостоятельно держать клюшку,

- нарушена координация движения рук,
- очевидная слабость толкательных движений,
- спортсмен не может самостоятельно передвигаться в следж-хоккейных санях,
- спортсмен не может самостоятельно подняться на льду.

В результате проведенной классификации участников соревнований команды разбиваются на дивизионы. Например, в состав дивизиона 1 входят команды, имеющие в своем составе более 80% участников с функциональным классом 1. В состав 2 дивизиона смогут войти команды, в распоряжении которых не более 50% игроков с функциональным классом 1, а 3 дивизион формируется из команд, где в составе команды представители функциональных классов 2 и 3.

*Пример:* определение функционального класса спортсмена.

ФИО: Иванов Иван Иванович

Команда: «Прометей» (Н-ск)

Дата рождения: 08.02.2007

Диагноз: Гемиплегия

Описать возможности спортсмена.

*Верхний плечевой пояс:*

- захват клюшки: +++

- толкание: +++

- сила: + -

- точность движений : + - -

- координация: + - -

*Туловище:*

- сгибание (вперед, назад): + +

- повороты (влево вправо): + + +

*Нижние конечности:*

- ходьба: + - -

- равновесие: + - -

Вывод: Спортсмен И., соответствует функциональному классу 1.

Выводы.

1. В нашей стране, наряду с паралимпийским классом хоккея-следж, активно развивается адаптивный хоккей-следж, направленный на адаптацию и социализацию детей и подростков.

2. Федерацией адаптивного хоккея России ежегодно проводятся межрегиональные турниры и Фестиваль, где команды, состоящие из спортсменов разных функциональных классов, соревнуются между собой.

3. Для более точного и справедливого распределения команд на дивизионы проводится классификация участников соревнований.

#### Список использованных источников

1. Иванов, А.В., Баряев, А.А., Бадрак, К.А. Особенности физической подготовки в хоккее-следж : методическое пособие / А.В. Иванов, А.А. Баряев, К.А. Бадрак. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2017. – 42 с.

2. Иванов, А.В., Баряев, А.А., Бадрак, К.А. Методика совершенствования физической подготовленности спортсменов в хоккее-следж с учетом индивидуальных особенностей : методические рекомендации / А.В. Иванов, А.А. Баряев, К.А. Бадрак. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 44 с.

3. Иванов, А.В., Барябина, В.Ю., Гаврилова, Е.А. Уровень физической подготовленности юных спортсменов хоккея-следж на общеподготовительном этапе / А.В. Иванов, В.Ю. Барябина, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1. – С. 24-26.

4. Иванов, А.В., Барябина, В.Ю., Гаврилова, Е.А. Особенности тренировочных занятий в хоккее-следж на начальном этапе подготовки / А.В. Иванов, В.Ю. Барябина, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 1. – С. 51-53.



## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ КОМПЛЕКСОВ

*Ильина Галина Вячеславовна*  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)  
galinka\_ilina@rambler.ru

*Аннотация.* В статье обозначена значимость коллаборативного взаимодействия участников психомоторного развития детей дошкольного возраста с ОВЗ. Представлен пример коррекционно-развивающего комплекса для детей 5-7 лет с нарушением зрения, успешно реализуемый в условиях семейного воспитания.

*Ключевые слова:* коллаборативное взаимодействие, психомоторное развитие, дети с ОВЗ, коррекционно-развивающие комплексы, дошкольный возраст

Статистика детей с ограниченными возможностями здоровья в РФ (дети с нарушением зрения 13,4 млн., нарушением слуха 14 млн., задержкой психического 16 млн., ДЦП 11 млн., нарушением речи 15 млн., множественными нарушениями 3,6 млн.), нацеливает на коллаборативное взаимодействие участников психомоторного развития детей с учетом потребностей и возможностей данных категорий.

Отметим поддержку Государства на различных уровнях, а именно в: законах (защита особенных детей, их прав и морального статуса); сфере медицины (доступ в получении квалифицированной врачебной помощи); образовании (эффективная адаптация, преодоление психофизических аномалий детей с ограниченными возможностями здоровья за счёт получения ими знаний в специализированных и общеобразовательных учреждениях); семейной системе (предоставляя профессиональную помощь специалистов, которые способны уменьшить отклонения ребёнка, восстановить его способности и научить родителей особенностям воспитания).

В рамках дисциплины «Теории и технологии физического воспитания развития детей дошкольного возраста» и «Семейное воспитание детей с ОВЗ» психомоторное развитие детей обозначено как комплексный процесс развития психических функций (сенсорных, интеллектуальных, речевых, эмоциональных) и моторных функций (физических качеств) в определенных формах двигательной деятельности детей [1].

Формированию профессионально-практических умений студентов способствовало практическое задание по созданию и апробации продукта (30 коррекционно-развивающих комплексов для детей дошкольного возраста с ОВЗ), которые найдут широкое применение в работе практиков (дефектологи, психологи, воспитатели, инструкторы физической культуры, социальные работники, педагоги дошкольного образования в условиях инклюзии, педагоги дополнительного образования, семейная консультация законных представителей воспитанников). Коррекционно-развивающие комплексы разработаны для детей с: нарушением зрения; нарушением слуха; задержкой психического развития; умственной отсталостью; ДЦП; РАС.

Приведем пример части коррекционно-развивающего комплекса для детей с нарушением зрения (представлен в таблице 1). Подчеркнем необходимость сенсорной интеграции для детей с нарушением зрения, во время которого нервная система ребенка получает информацию от рецепторов всех чувств (осязание, ощущение тела, обоняние, зрение, слух, вкус), затем организует их и интерпретирует так, чтобы они могли быть использованы в целенаправленной деятельности.

Таблица 1 – Коррекционно-развивающий комплекс для детей с нарушением зрения

Вид	1	2	3
Дыхательная гимнастика	Ромашки нюхает Катюшка, Их так много на опушке. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот.	Ну-ка, выпяти животик Получился бегемотик. А теперь втяни живот Похудел наш бегемот.	Ёжик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше. <i>Поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом. Поворот головы влево - фиксированных выдох: выдох через почти сомкнутые губы, как при произнесении звукосочетания «пф- пф».</i>
Артикуляционная гимнастика	Язычок на спортплощадке Занимается зарядкой. Хотя это нелегко, Потянулся высоко. Наклонился низко, К подбородку близко. Ловко сделал мостик, Вниз запрятал хвостик. А теперь Язык, как мячик, за зубами сверху скачет. Поспешил на ипподром, на лошадку сел верхом. Язычок остановился. В гриб на ножке превратился. Язычок теперь гимнаст. Закрутился вверх у нас. А сейчас он развернулся, лег и в трубочку свернулся.	Наши губки улыбнулись, Прямо к ушкам потянулись. Ты попробуй «И- и-и» скажи, Свой заборчик покажи. В гости к нам пришел слоненок, Удивительный ребенок. На слоненка посмотри, Губки хоботком тяни. Друг за другом, друг за другом Ходят стрелочки по кругу. Ты обе губки оближи, как стрелки ходят, покажи.	Жил-был язычок (показали - спрятали язычок). Жил язычок в домике (показали зубы, губы в улыбке), вокруг домика стоит крепкий забор с воротами (губы «трубочкой») Рано утром язычок проснулся, потянулся, выглянул из домика. Посмотрел он направо, налево, вверх, вниз. Понравилось язычку погода, побежал он вокруг домика (провести язычком по губам). Набегался, стал прыгать (цокать). А теперь пошлёпаем язычок губами (язык на нижней губе, шлёпать губами: пя-пя-пя).
Физкультурная минутка	Раз - два - три, (из игрового положения сидя, дети медленно приподнимаются, поднимают руки вверх и раскрывают ладони с растопыренными пальцами, имитируя цветы) Выросли цветы. К солнцу потянулись высоко, (тянутся на	Звери упражняются (сгибают, разгибают руки), Спортом занимаются: Ежик - бегом (бег на месте), Зайка - кувырком (вращают руками,	Вот высокая гора, А под ней внизу – нора. У норы шесть совят во все стороны глядят. Вот высокая гора, А под ней внизу - нора у горы шесть медвежат, И шесть маленьких ежат. Вот высокая гора, А под ней внизу - нора у горы шесть воробьят,

Вид	1	2	3
	<p>носочках, смотрят вверх)            Стало им приятно и тепло!            Ветерок пролетал, стебельки раскачал (ребенок - ветер пролетает среди цветов)            Влево качнулись – низко пригнулись(наклоны в сторону попеременно)            Вправо качнулись – низко пригнулись.            Ветерок, убегай, и цветы не ломай (убегает ребенок-ветер) Пусть они растут, цветут,(имитируют цветы, движения руками, улыбаются) Радость детям принесут!</p>	<p>согнутыми в локтях).            Лисичка хочет похудеть:            Вправо-влево, вправо-влево            Стала хвостиком вертеть (руки на поясе, вращение туловищем вправо-влево).</p>	<p>Улететь они хотят            Вот высокая гора,            А под ней внизу - нора            У норы шесть жеребят            Травку свежую едят</p>
Глазодви- гательная гимнастика	<p>Стрекоза            Вот какая стрекоза – как горошины            Глаза (траектория восьмерки).            Влево, вправо, верх, вперед            (глазами смотрим по тексту).            Ну, совсем как вертолет (по большому кругу).            Мы летаем высоко (смотрим вверх).            Мы летаем низко (смотрим вниз).            Мы летаем далеко (смотрим по большому кругу).            Мы летаем близко (смотрим по малому кругу).            Мы гимнастику для глаз            Выполняем каждый раз.            Вправо, влево, кругом, вниз,            Повторить ты не ленись.            Укрепляем мышцы глаза.            Видеть лучше будем сразу.</p>	<p>Лучик солнца            Лучик, лучик озорной,            Поиграй-ка ты со мной.            Моргают глазками.            Ну-ка лучик, повернись,            На глаза мне покажись.            Делают круговые движения глазами.            Взгляд я влево отведу,            Лучик солнца я найду.            Отводят взгляд влево.Теперь вправо            посмотрю,            Снова лучик я найду.            Отводят взгляд вправо.</p>	<p>Слоник            Раз, два - слоник идет вправо,            Три, четыре - а теперь налево. Пять, шесть - дорожка лежит прямо.            Семь, восемь - все начинаем сначала.            Идет слоник по тропинке. Движения глаз вверх-вниз. Глядит вниз, как на картинке.            вправо-влево. Смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам.            Сел наш слоник отдохнуть.            Глаза закрыть, открыть.            Только он решил уснуть, круговые движения глазами.</p>
Пальчиковая гимнастика	<p>Весёлый человечек.            Я – веселый человечек,</p>	<p>Раз, два, три,            четыре, пять,</p>	<p>На горе мы видим дом            (сложите домик из</p>

Вид	1	2	3
	<p>Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю. Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу. Разотру ладошки сильно, Растирают ладони. Каждый пальчик покручу, Поздоровуюсь с ним сильно И вытягивать начну. Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги. Руки я затем помою, Потирают ладони. Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Складывают пальцы в замок. Дружные пальчики. Эти пальчики щипают, Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки Эти пальчики гуляют, Указательный и средний "идут" по другой руке. Эти - любят поболтать, Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша). Эти - тихо подремать, Безымянный и мизинец прижимаем к ладони. А большой с мизинцем братцем Могут чисто умываться. Крутим большим пальцем вокруг мизинца.</p>	<p>В лес идём мы погулять. За черникой, за малиной, За брусникой, за калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём. Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших. Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу. Загибают пальчики, начиная с большого.</p>	<p>ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”) Много зелени кругом (сделайте волнообразные движения руками) Вот деревья, вот кусты (изобразите деревья и кусты) Вот душистые цветы (сделайте из ладоней “бутон”) Окружает все забор (изобразите забор, можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию) За забором – чистый двор (погладьте ладонями стол или воздух) Мы ворота открываем (изобразите открывающиеся ворота) К дому быстро подбегаем (пальцы “побежали” по столу) В дверь стучимся: (кулаками по столу) тук-тук-тук. Кто-то к нам идет на стук? (приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь) В гости к другу мы пришли И гостинцы принесли (вытяните руки вперед, как будто что-то несете)</p>

В комплекс вошли следующие виды: сенсорно-интегративная, артикуляционная, дыхательная, вестибулярная, кинезеологическая, ритмическая, пальчиковая, гимнастика, физкультурная пауза и минутка [2].

Реализуя данный комплекс, мы учитывали: состояние зрительных функций, уровень развития зрительного восприятия, нарушения цветовосприятия слабовидящего ребенка;

рекомендации врачей к использованию линз, очков, данные о противопоказаниях или дозировке физической нагрузки, непрерывность зрительной нагрузки - не превышает 10-15 минут; отдых между периодами зрительной работы – не менее 5 минут; недопущение симптомов гипервентиляции у ребёнка.

Обозначим методические рекомендации по реализации коррекционно - развивающих комплексов командой специалистов: учёт индивидуальных особенностей ребёнка, структуры дефекта и психического состояния, признаков переутомления; не допускать перегрузок; соблюдение питьевого режима. Проведение гимнастики (глазодвигательной, язычковой, дыхательной и т.д.) не ранее 50 мин – 1 ч после еды с учетом выполнения упражнений вместе с детьми, демонстрируя собственную увлеченность, используя цветные ориентиры на выравнивание психоэмоционального состояния [3].

Выделим методические рекомендации по реализации коррекционно - развивающих комплексов в условиях семейного воспитания: чаще хвалите ребенка; больше разговаривайте с ним; объясняйте все, что вы делаете, просто и доходчиво; используйте подражание (копирование); сделайте обучение интересным; обслуживать ребенок себя сам может по мере сил.

Таким образом, разработанные коррекционно-развивающие комплексы для детей с ОВЗ найдут точное (с учетом диагноза) и широкое применение в работе практиков и законных представителей семей воспитанников.

Коллаборативное взаимодействие обозначено как необходимое условие коррекции недостатков в развитии детей дошкольного возраста с ОВЗ на взаимовыгодном сотрудничестве разных уровней образовательной системы, специалистов определенных организаций, нацеленное на решение задач сферы инклюзивного образования, создание продукта, формирование профессиональных компетенций будущих педагогов дошкольного, дополнительного и дефектологического образования.

#### Список использованных источников

1. Ильина, Г.В. Теория и методика физического воспитания развития детей дошкольного возраста : учебное пособие / Г.В. Ильина. – Магнитогорск : Издательство МГТУ им. Г.И. Носова, 2018. – 188 с.

2. Тугулева, Г.В. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования / Г.В. Тугулева, Г.В. Ильина, Л.А. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №2. – С. 191. – URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26301> (дата обращения: 01.04.2022).

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Кувшинова Ирина Александровна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)  
erenkuv@gmail.com

*Шафранова Юлия Андреевна*  
магистрант  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
(г. Магнитогорск, Россия)  
Uliy591@mail.ru

*Аннотация:* в статье рассматривается адаптивная физическая культура как один из методов реабилитации детей с ОВЗ. Подчеркивается актуальность данной проблемы. Рассмотрена структура адаптивной физической культуры, опорные теории концепции применения данного вида физической культуры. Перечислены цели и задачи, исследователи, на чьих работах базируются современные методики адаптивной физической культуры.

*Ключевые слова:* реабилитация, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура.

Количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с каждым днем становится все больше и больше. Дети с ОВЗ – одна из самых уязвимых социальных групп. Такие воспитанники нуждаются в подборе индивидуальных методик и принципов проведения коррекционно-развивающей работы. В связи с разнообразными клиническими и психологическими проявлениями того или иного дизонтогенеза, из года в год продолжается поиск способов наиболее эффективной абилитации и реабилитации детей [1].

Процесс реабилитации детей с ОВЗ – длительный и динамичный процесс, тесно связанный с воздействием на него социальных макро- и микрофакторов.

Одним из методов проводимой реабилитации является адаптивная физическая культура (АФК) – комплекс спортивно-оздоровительного характера, который направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде воспитанников с ОВЗ.

Все мы знакомы с понятием общая физическая культура. Так в чем же разница между адаптивной физической культурой и общей физической культурой?

Адаптивная физическая культура ориентирована на людей с ОВЗ, общая физическая культура может охватывать своим воздействием все слои населения.

Между тем, АФК отличается и от понятия «лечебная физическая культура», поскольку подразумевает более широкий спектр решаемых вопросов и задач, затрагивает не только проблемы восстановления физического здоровья, но и решение проблем социализации, психологической коррекции, а также повышения качества жизни воспитанника с ОВЗ.

Данное направление физической культуры требует интеграции знаний по медицине, физической подготовке, педагогике.

Специалисту по АФК необходимо освоить очень обширный спектр, на первый взгляд, совершенно разных дисциплин: это не только педагогические знания, но и медицинские и психологические науки.

Главной задачей специалиста АФК является не разрозненное изучение всех необходимых дисциплин, а их объединение в единое полотно знаний, умений и навыков.

Существует также понятие об основных опорных концепциях теории адаптивной физической культуры. Речь идет о пяти основополагающих концепциях АФК гуманистического характера. Рассмотрим их поподробнее.

1. Признание человеческой жизни главной ценностью, вне зависимости от уровня и состояния здоровья.
2. Признание человека олицетворением неделимого единства природного и духовного.
3. Осознание человека как неповторимой личности, которая сформирована генетическими факторами и социокультурной средой.
4. Восприятие человека как свободной личности, сущность которой: одухотворенность, сострадание и милосердие.
5. Понимание того, что независимая личность способна творчески развиваться, познавать и реализовывать себя во всевозможных направлениях.

Интересно, что основополагающими являются именно гуманистические концепции. Это связано с тем, что в любой ситуации мы должны понимать: перед нами человек, имеющий свои особенности, цели и ценности. Несмотря на ограничения здоровья каждый из нас имеет право на адаптированную под себя жизнедеятельность. Адаптируется все: окружающая среда, образование, медицина, спорт и многое другое. Зачастую, именно спорт способен вернуть человеку веру в себя, свои силы и свои возможности.

Цели и задачи перед АФК выдвигаются разные. Основная цель: обеспечить оптимальный уровень жизнедеятельности организма воспитанника с ОВЗ, способствовать успешной интеграции человека в общество [2].

Общие же задачи можно разделить на несколько блоков.

Первый блок – коррекционные задачи: активировать процесс выздоровления, предупредить развитие осложнений, обеспечить пациенту трудоспособность и др.

Второй блок – оздоровительные задачи. А именно, укрепить здоровье ребенка с ОВЗ, расширить компенсаторные функции и возможности организма.

Третий блок – образовательные задачи: создать базовые представления об особенностях функционирования организма, выработать привычку к здоровому образу жизни и конкретным путям его достижения и др.

Четвертый блок – воспитательные задачи: организация активации высших мозговых функций; способствовать приобретению воспитанником личностных характеристик, которые помогут успешно адаптироваться в социуме и др.

Как и любую другую систему, АФК подразделяется на несколько компонентов, четыре из которых считаются основными.

Давайте перечислим все: адаптивное физическое воспитание, двигательная рекреация и физическая реабилитация, а также экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики АФК и адаптивный спорт.

Базовыми (основными) элементами АФК являются следующие:

4. адаптивное физическое воспитание (подразумевает ознакомление воспитанника с основами физического развития, со строением тела и функциями организма, способность к самостоятельной адекватной оценке своих возможностей);
5. адаптивная физическая реабилитация (задача: помочь воспитаннику восстановить нарушенные или утраченные функции посредством разработки и обучения выполнению специальных комплексов упражнений);
6. адаптивная двигательная рекреация – это прежде всего двигательная активность и мотивирование к ней; проведение активных и динамичных игр и упражнений;
7. адаптивный спорт – организация соревновательной деятельности, направленности на достижение высокого результата[2].

Как мы понимаем, составляющих элементов АФК много, каждый из них охватывает свой спектр проблем. Задачей специалиста является грамотный подбор методов работы и правильная постановка целей и задач коррекционно-развивающей и реабилитационной работы с ребенком с ОВЗ.

Выполнение и реализация всех этих целей и задач способствует не только физическому развитию детей с ОВЗ, но и нормализации их психоэмоционального состояния,

созданию благоприятной психологической обстановки для реализации коррекционно-развивающих задач.

Если верить статистическим данным, то мы увидим следующую картину: только 3% людей с особыми потребностями включены в различные виды физической активности. Почему же эта цифра настолько мала? Прежде всего это связано с отсутствием мотивации и отсутствием специально обученных кадров, которые бы смогли организовать занятия по физическому самосовершенствованию для людей с ОВЗ. Такая отстраненность губительно влияет и на психологический настрой [2].

Адаптивная физическая культура имеет большое значение в психологической поддержке людей, переживших какое-либо событие, повлекшее за собой возникновение инвалидности либо ограничений полноценной жизнедеятельности. Человек, переживший такого рода проблему зачастую утрачивает стимул и мотивацию к дальнейшей жизни. Это связано с тем, что здоровье у многих людей является одной из важнейших жизненных ценностей. Утратив возможность воспринимать себя как физиологически здорового и полноценного человека, люди с ограниченными возможностями утрачивают веру в себя и свои силы. Именно верно подобранные упражнения позволяют пациенту увидеть свои сохранные возможности и вернуть психологическое благосостояние.

Если мы говорим о ребенке, то большая роль отводится тому, как родители смогут замотивировать ребенка. Родителям следует демонстрировать собственный пример положительного отношения к спорту и успехам в выполнении ребенком упражнений. Необходимо рассказывать, почему роль спорта и здорового образа жизни в нашей жизни довольно велика.

Вспомним крылатое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Данное высказывание в очередной раз подтверждает предположение о том, что для успешной социализации воспитанников с ОВЗ следует уделять внимание гармоничному развитию их личности. Необходимо не только прививать нормы социального поведения, но и обучать правильному отношению к себе и своему здоровью.

Адаптированная физическая культура может включать в себя самые разнообразные комплексы и упражнения, что позволяет абсолютно каждому человеку подобрать занятия в соответствии со своими особенностями здоровья.

С помощью АФК можно решить большое разнообразие проблем: подобрать общеразвивающие упражнения (ОРУ) при сердечно-сосудистых заболеваниях, при легочных заболеваниях, при нарушениях осанки и сколиозе, при нарушениях органов зрения; упражнения позволяют развить меткость, ловкость, выносливость, согласованность движений рук и ног, уменьшить последствия плоскостопия и многое другое.

Спорт помогает нам в сложных ситуациях восстановить психоэмоциональный баланс, выплеснуть негативные эмоции, обрести спокойствие и гармонию со своим телом. Человек с ОВЗ, видя свои даже небольшие успехи в выполнении тех или иных задач, будет обретать веру в свои силы и возможности, будет увереннее смотреть в завтрашний день. Именно поэтому своевременность введения АФК в процесс реабилитации также определяет успешность протекания адаптации воспитанника с ОВЗ в обществе.

Физическое и духовное здоровье человека тесно связаны. Без одного не будет другого. Физическое и духовное благосостояние важны для полноценной самореализации личности людей с особыми потребностями. Вопрос самосовершенствования особо важен для людей с проблемами здоровья. Только благодаря гармоничному развитию появляется возможность избежать деструктуризации и негативных отклонений в процессе формирования личности детей с ОВЗ.

Как и в любой образовательно-развивающей деятельности, в реализации АФК имеет ценность учебно-методическая база. Исследователи, педагоги, а также врачи непрерывно разрабатывают новые методики АФК, которые позволят достичь положительные результаты воспитанникам с разнообразными физическими или интеллектуальными ограничениями. Для разработки методик и схем адаптационных и реабилитационных мероприятий необходима



хорошая теоретическая база. На чьих исследованиях базируются основные вопросы адаптированной физической культуры? Из российских и советских авторов проблемой адаптированной физкультуры занимались следующие специалисты: Я.В. Крет, Л.В. Шапкова, Н. Г. Байкина и многие другие, также известны следующие исследователи: Л.Н. Ростомашвили, А.А. Потапчук, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Д.Ф. Морсунов [1].

Таким образом, адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью реабилитационного процесса детей с ОВЗ. АФК охватывает широкий спектр наук, как педагогических, так и медицинских. Реализация целей и задач АФК способствует не только физическому развитию детей, но и нормализации и стабилизации психоэмоционального состояния воспитанников.

#### Список использованных источников

1. Абдуллин, А.Г., Баранова, Ю.А., Линькова, М.В. Актуальные проблемы психического и физического здоровья детей в современном мире / А. Г. Абдуллин, Ю.А. Баранова, М.В. Линькова // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. – Ялта : РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 1. – 365 с.
2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 191 с.

## ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Максимова Светлана Юрьевна*  
доктор педагогических наук, доцент  
ОЦ «Первый шаг»  
( г. Волгоград, Россия)  
mal-msy@rambler.ru

***Аннотация.** В статье представлен материал по экспериментальному обоснованию методических приемов, повышающих эффективность физической подготовки детей с расстройством аутистического спектра. Автор в качестве таковых приводит прием визуальной поддержки двигательной деятельности, чередование обучающей нагрузки с заданиями на развитие общей выносливости организма, использования дополнительных отягощений.*

***Ключевые слова:** дети с расстройством аутистического спектра, физическая подготовка.*

В соответствии с международной классификацией болезней расстройство аутистического спектра (РАС) относится к группе психических заболеваний, характеризующихся искажением процесса развития личности [2]. Его ведущими чертами является предельное, «экстремальное» одиночество ребенка, наличие двигательных стереотипных движений (повторяющиеся моторные акты), патологическое развитие речи, проявляющееся в отсутствии ее коммуникативной функции (у ребенка может быть эхолалия, либо он молчит вообще).

Психолого-педагогическая практика отмечает трудности обучения и воспитания таких детей в силу их низкой способности к контакту, к установлению педагогического взаимодействия [1]. Вместе с тем, на сегодняшний день арсенал средств ее воздействия представлен методиками сенсорной интеграции, АВА терапии, глубокого сенсорного давления, мозжечковой стимуляции и пр. Целевой установкой коррекционно-педагогической работы является коррекция поведения ребенка с РАС, его обучение и социализация [3]. Большая роль в данной работе отводится адаптивному физическому воспитанию. Данная образовательная дисциплина, помимо укрепления здоровья детей и повышения возможностей их функциональных систем, способна нормализовать проприоцептивный контроль, обеспечить формирование жизненно необходимых локомоций, основных физических качеств. Более того, специально организованная двигательная деятельность и установленный в ее рамках педагогический контакт, могут выступать в качестве механизмов, запуска целостного процесса обучения ребенка с РАС.

Анализ научного и методического пространства адаптивного физического воспитания детей этой нозологической группы позволил констатировать низкий уровень разработанности. На сегодняшний момент запросы педагогической практики по организации физической подготовки ребят с РАС крайне высоки.

В рамках нашей научно-практической деятельности мы попытались обосновать некоторые методические приемы, повышающие эффективность их физической подготовки. При помощи методов педагогического контроля, а именно оценки ЧСС и активности детей на физкультурном занятии, мы анализировали эффективность использования различных средств и методов подготовки. Исследования проводились на базе оздоровительного центра «Первый шаг» г.Волгограда, где в рамках групповых занятий (не более 4 человек) занимались дети 8-11 лет.

Первоначально нас интересовал вопрос общей физической работоспособности детей на часовом занятии. Анализ полученных результатов позволил увидеть, что в целом ребята с РАС не проявляют высокой физической работоспособности, их средне групповой показатель

ЧСС в течение тренировочного часа находился в пределах 110-125 уд/мин. Выше этих пределов он не поднимался. Педагогические наблюдения показали, что дети с неохотой выполняли предлагаемый двигательный материал. Более того, полученные результаты позволили говорить о низком тренирующем, а следовательно, и оздоровительном и обучающем эффекте физкультурного занятия.

В качестве метода, повышающего психофизическую работоспособность ребят с РАС на физкультурном занятии, нами был выбран прием визуальной поддержки двигательной деятельности. Его специфика заключается в:

- наглядном проецировании предстоящей двигательной работы (в виде картинок на стене, они находятся в зоне визуального восприятия детей);
- акцентировании педагогом внимания детей на картинке, указывающей конкретный вид деятельности (подойти и указать пальцем на картинку. Педагог несколько раз повторяет суть задания: «Прыгать!»);
- выполнении задания детьми самостоятельно или с помощью педагога или волонтера. Обязательная похвала результатов деятельности (ребенок должен видеть, что он молодец и работал не зря);
- снятии со стены картинки, схематичное изображение задания которой, выполнено (педагог акцентирует внимание детей: «Выполнили, снимаем!»);
- рассматривании следующей картинки, демонстрирующей новое двигательное задание.

Экспериментальная оценка эффективности такого занятия (проводимого в третий раз) по сравнению со стандартным, позволила констатировать его статистически достоверное преимущество (таблица 1).

Анализ таблицы 1 показывает, что в условиях визуальной поддержки двигательной деятельности дети с РАС демонстрируют более высокую работоспособность, которая в большей степени просматривается в уровне их активности. В показателях физической работоспособности более высокие показатели ЧСС зарегистрированы в трех из шести изучаемых этапов, а в показателях активности детей этот показатель был выше в четырех из шести этапов оценки. Это позволяет сделать заключение о возможности повышения активности детей с РАС на физкультурном занятии при помощи средств визуальной поддержки.

Таблица 1– Оценка эффективности проведения физкультурного занятия с детьми с РАС с визуальной поддержкой двигательной деятельности

Части занятия	Показатели ЧСС		Р	Показатели активности		Р
	обычное занятие	занятие с визуальной поддержкой		обычное занятие	занятие с визуальной поддержкой	
10 мин	102,3±5,6	110,1±4,9	> 0,05	2,2 ± 0,3	2,4 ± 0,5	> 0,05
20 мин	107,4±4,2	134,2±3,9	< 0,05	2,4 ± 0,3	3,6 ± 0,4	< 0,05
30 мин	110,5±5,1	121,7±6,1	> 0,05	2,6 ± 0,3	3,7 ± 0,3	< 0,05
40 мин	103,7±6,3	119,9±3,7	< 0,05	2,5 ± 0,2	3,4 ± 0,4	< 0,05
50 мин	111,2±3,7	127,8±4,3	< 0,05	2,4 ± 0,2	3,1 ± 0,3	< 0,05
60 мин	95,5±3,5	98,3±4,5	> 0,05	2,1 ± 0,3	2,7 ± 0,2	> 0,05

*Примечание: Р – достоверность различий по критерию Стьюдента.*

С целью повышения физической работоспособности детей с РАС мы использовали методический прием чередования нагрузки обучающего характера с паузами на развитие общей выносливости организма. В качестве последних выступали бег через разновысотные планки, по ступенчатой преграде, через обручи, через степ-платформы. Следует отметить, что здесь так же использовался прием дополнительного отягощения – мы дополнительно нагрузили детей утяжелителями на руки и ноги (вес по 0,5-1 кг). Эффективность такого

занятия так же была оценена при помощи регистрации ЧСС и активности детей на занятии. Полученные результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка эффективности проведения физкультурного занятия с детьми с РАС с паузами на развитие общей выносливости

Части занятия	Показатели ЧСС		Р	Показатели активности		Р
	обычное занятие	занятие с паузами на развитие выносливости		обычное занятие	занятие с паузами на развитие выносливости	
10 мин	102,3±5,6	110,1±4,9	> 0,05	2,2 ± 0,3	2,4 ± 0,5	> 0,05
20 мин	107,4±4,2	122,1±3,7	< 0,05	2,4 ± 0,3	3,7 ± 0,3	< 0,05
30 мин	110,5±5,1	151,7±4,3	< 0,05	2,6 ± 0,3	3,9 ± 0,4	< 0,05
40 мин	103,7±6,3	139,3±3,3	< 0,05	2,5 ± 0,2	3,7 ± 0,5	< 0,05
50 мин	111,2±3,7	142,6±4,1	< 0,05	2,4 ± 0,2	3,9 ± 0,3	< 0,05
60 мин	95,5±3,5	102,4±3,8	> 0,05	2,1 ± 0,3	2,7 ± 0,2	> 0,05

*Примечание: Р – достоверность различий по критерию Стьюдента.*

Представленные результаты исследования показали, что чередование обучающей нагрузки с паузами на развитие общей выносливости способствует более высокому уровню физической работоспособности детей с РАС, уровень их ЧСС поднимался до отметки 151 уд/мин, что позволяет говорить о развивающем и общеукрепляющем воздействии занятий. Более того, оказалось, что в данных условиях ребята этой нозологии более активны – это показатель не снижался ниже 3,7 балла в течение всего занятия. Результаты исследования обосновывают необходимость таких пауз и дополнительного отягощения как необходимых условий эффективной двигательной подготовки.

Таким образом, проведенная серия поисковых экспериментов позволяет констатировать возможность оптимизации физической подготовки детей с РАС. Для этой цели можно использовать такие методические приемы как визуальная поддержка двигательной деятельности, чередование нагрузки обучающего характера с паузами на развитие общей выносливости организма, дополнительное отягощение на руки и ноги.

#### Список использованных источников

1. Геслак, Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Д. Геслак ; перевод с англ. У. Жарниковой ; предисловие С. Шора. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019.– 192 с.
2. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 22.00.04 / Чигрина Анна Яковлевна. – Нижний Новгород, 2011. – 24 с.
3. Янушко, Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта / Е.А. Янушко. – Москва : Теревинф, 2018. – 128 с.

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Матвеевко Александра Дмитриевна*  
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
karpunina.aleksa@mail.ru

*Меркулова Оксана Алексеевна*  
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «СПбГУ»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
oamerkulova.spbu@mail.ru

*Егорова Анна Михайловна*  
тренер

ГБУ СШ № 2  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
annli@mail.ru

**Аннотация:** в статье рассматриваются пути формирования положительного отношения к инклюзивной физкультурно - оздоровительной работе среди условно - здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и инвалидов.

**Ключевые слова:** студенты с ограниченными возможностями здоровья, студенты – инвалиды, условно – здоровые студенты, инклюзия, физкультурно – оздоровительная работа.

В современном мире число людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе лиц с инвалидностью постоянно увеличивается. В настоящее время количество людей с инвалидностью в Российской Федерации насчитывает 10 519 054 миллионов человек [1], из них количество студентов – инвалидов в возрасте от 18 – 30 лет, составляет 34045 человек. За последние тринадцать лет количество студентов – инвалидов увеличилось более чем в два раза (2008 г. – 14 871 чел., 2021г. – 34045 чел.) [2].

В соответствии с законом об образовании Российской Федерации каждый человек имеет право на получение высшего профессионального образования, в том числе лица с инвалидностью. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью для успешного освоения программы высшего профессионального образования. Также следует отметить, что именно физкультурно-оздоровительная работа способствует в большей степени социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. К сожалению, организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья и студентами-инвалидами, требует серьезной доработки среди специалистов. Из 776 вузов России практические занятия осуществляются лишь в 20 вузах. По данным В.И. Зиновьевой, М.В. Берсенева, А.Л. Носовой: «в российских вузах нет какой-либо общепринятой практики сопровождения студентов - инвалидов. Иногда студент не обращается за помощью до конца обучения, в других случаях, проучившись один семестр, они понимают, что его подготовки недостаточно» [3,с.182].

По нашему мнению, организацию физкультурно-оздоровительной работы в вузах, со студентами - инвалидами необходимо рассмотреть с нескольких сторон:

- практические занятия по расписанию;
- дополнительные занятия (спортивные секции по избранным видам адаптивного спорта, физической культуры и фитнеса);

- инклюзивные физкультурно–оздоровительные мероприятия, соревнования, праздники, дни здоровья, с обязательным совместным участием условно – здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из вышеперечисленного в процессе организации физкультурно–оздоровительной работы необходимо рассмотреть позиции всех участников:

- условно здоровых студентов,
- студентов с ограниченными возможностями здоровья, в том числе студентов – инвалидов,
- преподавателей,
- родителей студентов.

Положительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью необходимо формировать, начиная с самого раннего детства, а также продолжать совершенствовать за период обучения в школе и университете. Для изучения мнения условно – здоровых студентов о совместном обучении со студентами - инвалидами, был разработан и проведен опрос в виде анкетирования. В исследовании приняли участие 106 студентов, обучающихся по различным направлениям (за исключением студентов, обучающихся на кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта):

- РГПУ им. А.И. Герцена – 37 человек,
- ИТМО – 26 человек,
- СПбГУ - 25 человек,
- КФК и СЭТ СПбГУ – 18 человек .

На вопрос об отношении к занятиям физической культурой и спортом 85 человек ответили, что очень любят заниматься физической культурой и спортом, 18 студентов занимаются, потому что нужно, остальные ответы респондентов распределились следующим образом: 1 – «в целом не отрицательно»; 1 – понимаю необходимость, но не удобно заниматься в университете; 1- являюсь мастером спорта (рисунок 1).

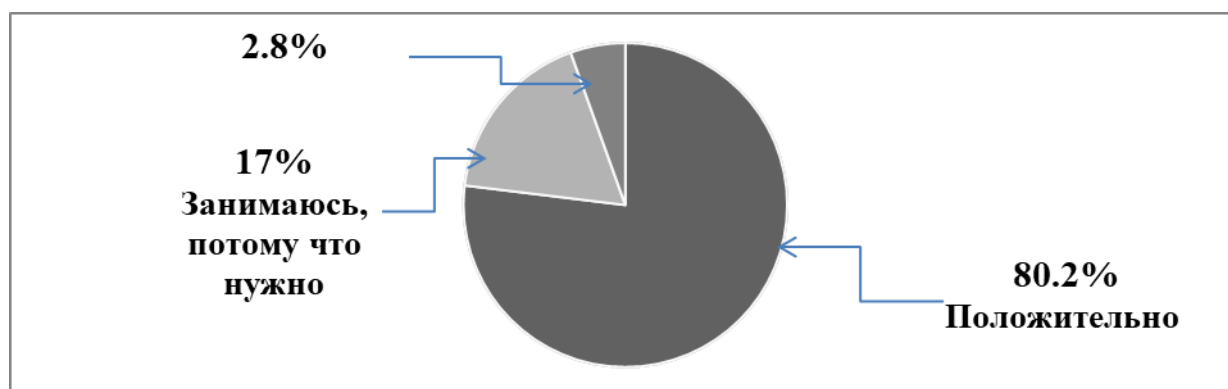


Рисунок 1– Распределение ответов участников на вопрос №1

К сожалению, с понятием «инклюзия» знакомы только 47 человек. Из 106 человек 53 человека - никогда не слышали о данном термине; по 1 человеку распределились все остальные ответы респондентов: «знаю, но смутно; слышал, но не помню; слышала, но не знаю, мне только что сказали; догадываюсь; что – то слышала об этом» (рисунок 2).

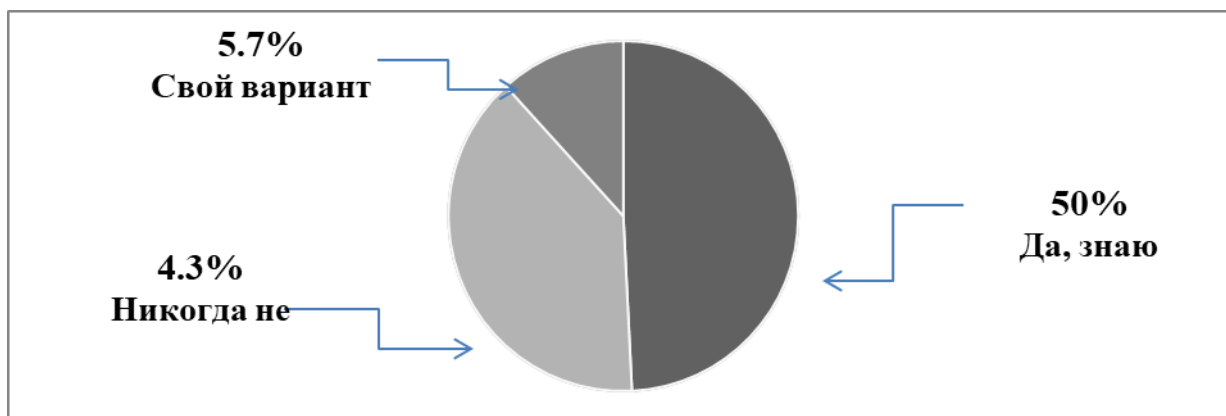


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос: Знаете ли Вы, что такое понятие «инклюзия?»

На вопрос: «Как Вы относитесь к совместному обучению в вузе студентов с инвалидностью и условно здоровых студентов» 82 человека ответили – положительно, что соответствует 77,4 %. На вопрос: «В вашем вузе обучаются студенты с инвалидностью?», 53 человека уверенно ответили – да, учатся; 45 человек ответили, что не знают. Интересным фактом является, что во всех представленных вузах обучаются студенты с инвалидностью; но 8 студентов убеждены в том, что в их учебном заведении нет студентов с инвалидностью (рисунок 3).

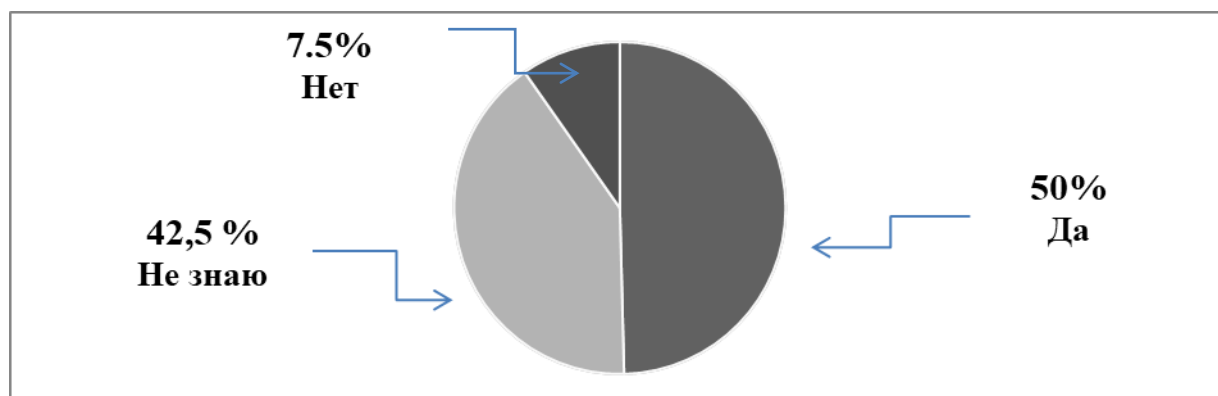


Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Обучаются ли в Вашем вузе студенты с инвалидностью»

Положительным фактом оказалось, что 61,3 % человек не испытывают отрицательные эмоции при виде человека с ограниченными возможностями здоровья и самое главное считают его равным себе. При встрече со студентом – инвалидом 51,9 % человек предложат помощь и не пройдут мимо.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что в нашем городе достаточно секций, спортивных клубов, реабилитационных центров для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья», мнения студентов распределились следующим образом: 35,8% человек - да, 38,7% человек – нет, 6,5 % - не изучали данный вопрос. Целых 66 студентов хотели бы участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях и только 40 человек отказались (рисунок 4).

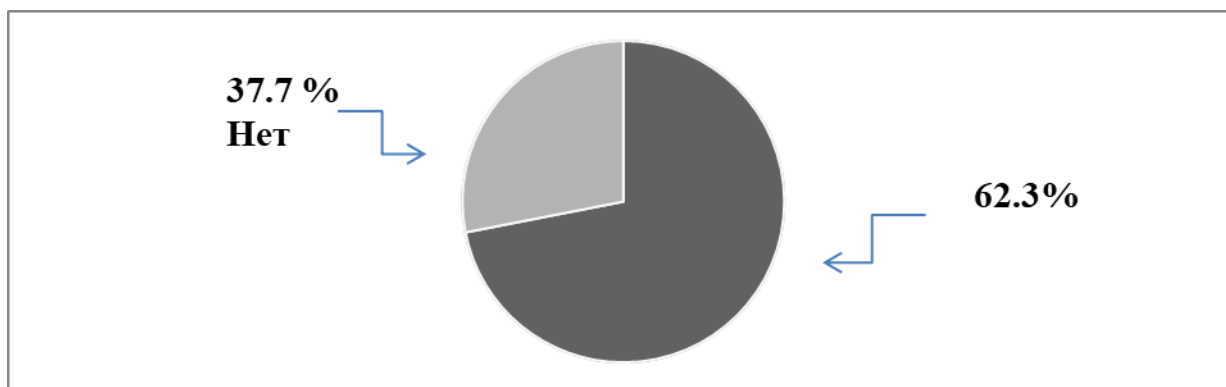


Рисунок 4 – Распределение ответов студентов на вопрос «Хотели бы Вы участвовать в физкультурно–оздоровительной работе совместно со студентами – инвалидами»

Из 106 человек только 13 принимали участие в инклюзивных праздниках и мероприятиях.

Таким образом, мы выявили, что в целом условно – здоровые студенты положительно относятся к студентам с ограниченными возможностями здоровья и студентам - инвалидам, а также большинство из опрошенных проявило желание участвовать в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формирование инклюзивного «понимания», необходимо для всех студентов вузов. Большинство студентов не знакомы с адаптивными спортивными играми, такими как: бочча, новус, шоудаун, голбол, волейбол сидя, баскетбол на колясках. На базе РГПУим. А. И. Герцена регулярно проводятся различные мероприятия (инклюзивные игры, адаптивные фестивали, студенческие конференции), в которых студент – инвалид на равных правах и возможностях со всеми вместе может участвовать в мероприятиях, в качестве участника, волонтера, фотографа. Данные мероприятия необходимо проводить на уровне всех вузов России.

#### Список использованных источников

1. Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. – Москва. – 2022. – URL : <https://rosstat.gov.ru/folder/13964/> (дата обращения: 16.04.2022г.).
2. Федеральная государственная информационная система. Федеральный реестр инвалидов: официальный сайт. – Москва. – 2022. – URL : <https://sfri.ru/analitika/chislennost> (дата обращения: 16.04.2022г.).
3. Зиновьева, В.И., Берсенев, М.В., Носова, А.Л. Инклюзивное образование и вуз: анализ мнений и факторы развития / В.И. Зиновьева, М.В. Берсенев, А.Л. Носова // Вестник Томского государственного университета. История. – 2020. – № 67. – С.182-187.



## К ПРОБЛЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

**Умнякова Нина Львовна**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
umnyukova@rambler.ru

**Хамбур Ирина Георгиевна**

учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
ГБОУ школа № 115  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
irinnazhuravleva@yandex.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается изучение проблемы двигательной депривации детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, проводится сравнительный анализ с детьми дошкольного возраста, выявляются основные условия ее проявления.

**Ключевые слова:** двигательная депривация, обучающиеся с нарушением зрения, двигательные предпочтения, двигательная активность.

**Актуальность.** С целью повышения двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья большое внимание уделяется организации внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако как отмечает В. В. Кириченко [1] с возрастом степень влияния внешних и внутренних факторов на двигательную активность существенно меняется. Как указывает, А. В. Шаповалов двигательная активность детей при поступлении в школу снижается и связано это с увеличением времени образовательных занятий и ранее начало дошкольного систематического обучения [3]. При этом для основной массы детей и подростков главным местом получения определенных объемов двигательной активности является школьный урок физической культуры.

Актуальность исследования состоит в изучении проблем двигательной депривации детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Предыдущие наши исследования [2] возникновения двигательной депривации у детей с ограниченными возможностями здоровья показали наличие объективных и субъективных условий ее проявления:

- объективные – это двигательные и сенсорные нарушения;
- субъективные – факторы, которые влияют на проявление двигательной депривации:

К субъективным условиям относится семейная среда, недостаточная заинтересованность родителей и педагогов в физическом воспитании детей, что делает ребенка неуспешным и многократно повышает риск возникновения депривации в образовательном процессе; среда в образовательной организации; детская субъектность (отношение к двигательной активности).

Как показали исследования среди субъективных условий, на первом месте стоит семейная среда: отношение родителей к ребенку (87%), которое выражается в сильной опеке, игнорировании самостоятельности, недостатком любви и заботы. На втором месте стоит не всегда объективное оценивание достижений ребенком, недооценка и недопонимание необходимости двигательной активности ребенка (85%). Отношение ребенка к двигательной активности стоит на третьем месте (75%).

С целью повышения двигательной активности и выявления предпочтений занятий внеурочной деятельностью обучающимися был проведен опрос, в котором приняли участие школьники с нарушением зрения классов коррекционной направленности общеобразовательной школы, в количестве 241 человек: из них 113 человек начальной школы и 128 человек основной школы. Внеурочная деятельность в школе представлена занятиями по хореографии, айкидо и дзюдо. Всего при школе из опрошенных занимается 45% человек: хореографией - 15% человек, айкидо - 17% человек и дзюдо 14% человек. Остальные дети 56% опрошенных занимаются в других местах. Опрос обучающихся с нарушением зрения начальной школы показал, что большинство занимается в разных секциях и кружках. Так на вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом или другими видами двигательной деятельности?». Ответили утвердительно 66 человек это 58% опрошенных, при этом не занимаются спортом и не посещают другие кружки 42% опрошенных. В основном преобладают такие занятия, как хореография, плавание, спортивные единоборства, футбол, акробатика. При этом несколько детей занимаются сразу несколькими видами спорта: лыжные гонки, биатлон, горные лыжи, сноуборд, теннис, маунтинбайк. Для выявления влияния мнения родителей на выбор секции ребенком был задан вопрос: «Кто помогал выбрать занятие?». Варианты ответов детей можно видеть на рисунке 1.

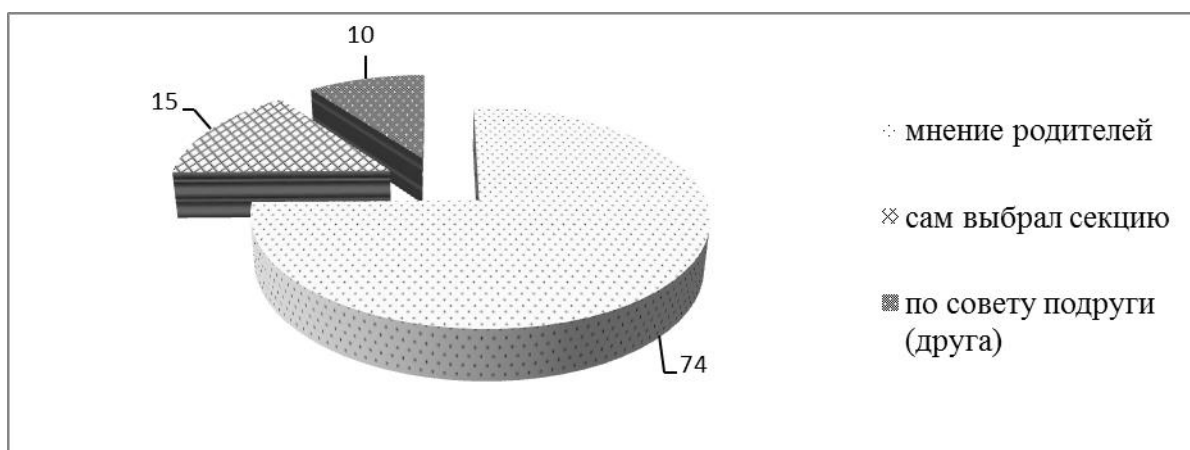


Рисунок 1– Выбор секций обучающимися с нарушением зрения

Из рисунка видно, что на выбор детьми спортивных секций влияет мнение родителей 74%, сами выбрали секцию 15% детей, и 10% детей помогли друг или подруга. Для выявления причин отказа от занятий спортом ребятам так же был задан вопрос, рисунок 2.

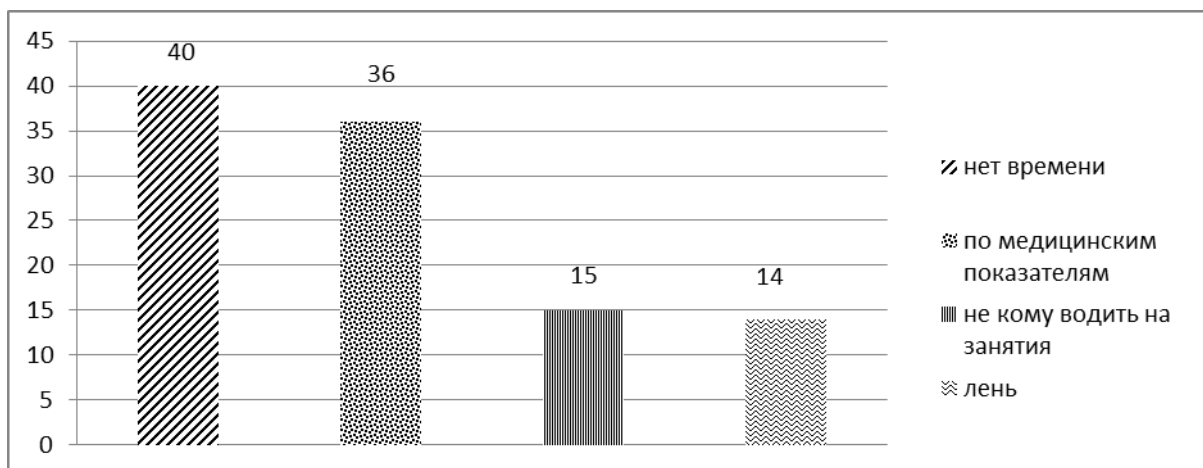


Рисунок 2 – Причины не заниматься спортом обучающихся начальной школы

Как видно из рисунка большое количество ребят обращают внимание на отсутствие времени 40% опрошенных, связанных с большой нагрузкой учебного материала, по медицинским показателям не занимаются в секциях 36% опрошенных, 15% опрошенных указывают на то, что «не кому водить» на занятия, при этом на лень ссылаются 14% опрошенных.

Опрос обучающихся с нарушением зрения основной школы показал, что занимаются спортом или другими видами двигательной деятельности 65% опрошенных. В основном обучающиеся отдадут предпочтение занятиям хореографии, фитнесом, спортивные единоборства, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, посещают в тренажерные залы. При этом ни чем не занимаются 35% респондентов. Нас также интересовал вопрос: «Кто повлиял на выбор секции?» рисунок 3.

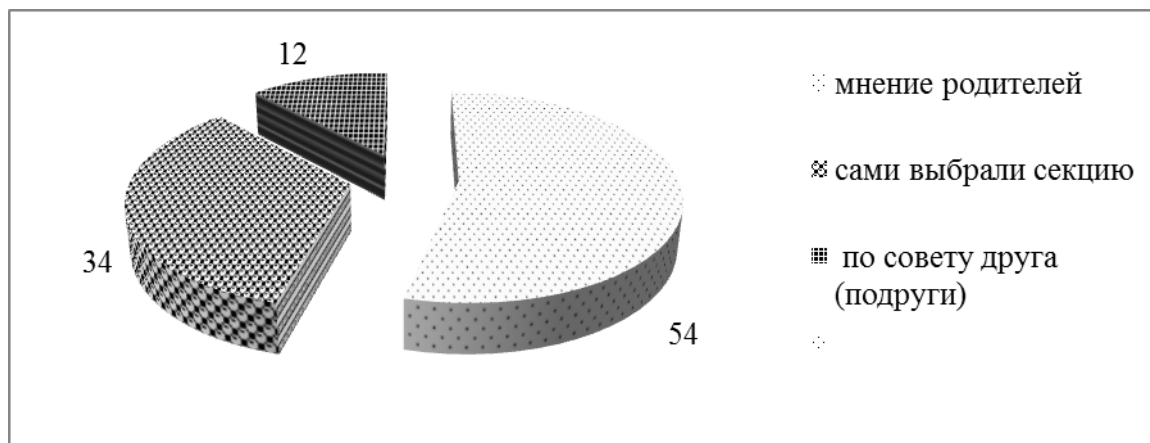


Рисунок 3 – Выбор секции обучающимися основной школы

Из рисунка видно, что на выбор детьми спортивных секций влияет мнение родителей 54%, сами выбрали секцию 34% детей, и 12% указали, на помощь друга или подруги. Для выявления причин не заниматься спортом ребятам так же был задан вопрос: «Почему не занимаешься спортом?» рисунок 4.

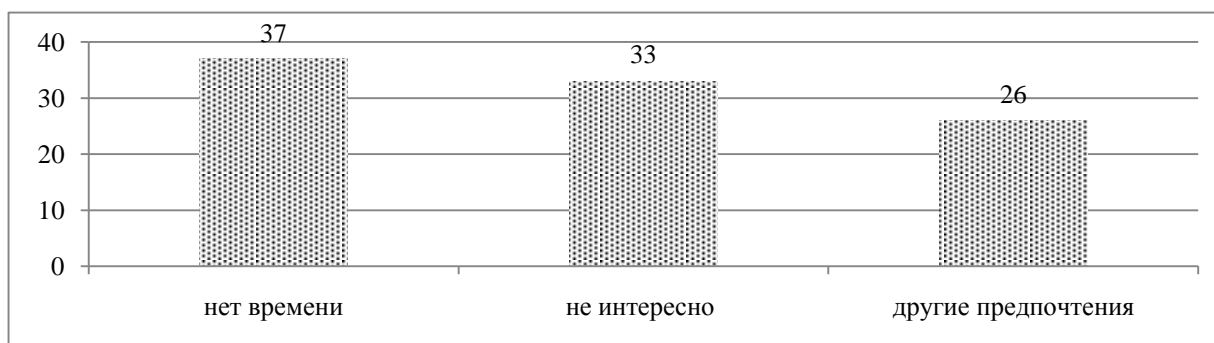


Рисунок 4 – Причины не заниматься спортом обучающихся основной школы

Как видно из рисунка, одной из причин не заниматься спортом является отсутствие времени - это 37% опрошенных, связанных с большой нагрузкой учебного материала, 33% опрошенных указали на отсутствие мотивации и 26% опрошенных отмечают изменение интересов на другие сферы деятельности: художественная школа, занятия в музыкальной школе.

Таким образом, на двигательную депривацию в школьном возрасте оказывают объективные условия - зрительная депривация, к субъективным условиям, мы относим влияние родителей обучающихся как начальной так и основной школы, оно остается на

высоком уровне (74% и 54% родителей). При этом отношение детей к двигательной активности смещается на второе место. Хотя желание заниматься спортом остается у большинства опрошенных детей с нарушением зрения.

#### Список использованных источников

1. Кириченко, В.В. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В.В. Кириченко // Вестник КемГУ. – 2013. – № 4 (56). – С. 79-83. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti-shkolnikov-v-sisteme-neprepryvnogo-fizicheskogo-vozpitaniya-analiz-regionalnogo-opyta> (дата обращения: 06.04.2022).
2. Умнякова, Н.Л. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья старшего дошкольного возраста с двигательной депривацией : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Умнякова Нина Львовна. – Санкт-Петербург, 2019. – 210 с.
3. Шаповалов, А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1 (173). – С. 151-154. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-soderzhatelnye-osnovy-sovershenstvovaniya-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-obsheobrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 06.04.2022).

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»,  
РЕАЛИЗУЕМОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БАКАЛАВРОВ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.02**

**Эйдельман Любовь Николаевна**

доктор педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
ejdelmanl@herzen.spb.ru

**Соловьёва Татьяна Валерьевна**

кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»  
(г. Санкт-Петербург, Россия)  
tansol75@yandex.ru

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности преподавания дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», являющиеся базой для получения теоретических и практических знаний, позволяющих сформировать целостное представления о будущей профессиональной деятельности у бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02.*

***Ключевые слова:** технологии физкультурно-спортивной деятельности, адаптивная физическая культура.*

Программа по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» (ТФСД) изучается обучающимися кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта на протяжении 5 семестров. Она является смежной со многими предметными дисциплинами в области физической культуры и адаптивной физической культуры. На изучение некоторых тем данной дисциплины отводятся отдельные предметы. Это способствует более подробному изучению частных вопросов адаптивной физической культуры.

В содержание дисциплины входят: особенности подбора, моделирования и проведения подвижных игр для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, организации и проведения спортивных праздников; изучаются традиционные и нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре, аэробика и другие виды фитнеса, плавание и гидрореабилитация. Системное и целенаправленное изучение учебного материала в рамках дисциплины позволяет получить студентам-бакалаврам достаточно широкий диапазон знаний в области адаптивной физической культуры.

Анализ образовательной программы по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» на примере дисциплины «ТФСД» показал, что у студента-бакалавра должны быть сформированы следующие компетенции:

- *ОПК-1* – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- *ОПК-2* – способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

- *ОПК-3* – способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;

- *ОПК-13* – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- *ПКО-2* – способен проектировать и реализовывать образовательные программы по преподаваемому предмету, в том числе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Теоретическое обучение состоит из 396 часов, из которых 180 часов работы с преподавателем и 216 часов самостоятельной работы. Большая часть (55%) изучения данной дисциплины студентом-бакалавром отводится на самостоятельный поиск, изучение и закрепление материала, написание конспектов уроков, подготовку к участию в круглых столах, диспутах, тестированиям, зачету и экзамену.

Дисциплина «ТФСД» затрагивает различные аспекты профессиональной деятельности, которые затем более подробно изучаются и дополняются на других дисциплинах образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02.

Рассмотрим некоторые направления для потенциального формирования метапредметных знаний у студентов, изучающих данную дисциплину, и имеющих тесную взаимосвязь с другими дисциплинами образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02:

1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных праздников и соревнований в зале, на улице, квесты для лиц с ОВЗ; контроль состояния занимающихся во время проведения праздников и соревнований, во время проведения занятий с использованием подвижных игр. Данные темы подробнее изучаются на дисциплине «Режиссура инклюзивных праздников» и «Мейнстриминг в инклюзивном образовании».

2. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре. Методика организации и проведения адаптивных игр: шоу-даун, бочче, новус, голбол, дартс. Эти темы в дальнейшем углубляются на дисциплине «Теория и методика пара- и сурдлимпийского спорта».

3. Гимнастика для лиц с ОВЗ. Аэробика и её виды в адаптивной физической культуре. Структура и содержание занятий. Контроль и самоконтроль в процессе занятий. Данные темы изучаются параллельно с элективной дисциплиной «Физическая культура». При этом необходимо отметить, что элективная дисциплина включает в себя изучение учебного материала по аэробике, степ-аэробике, ритмической гимнастики и для «условно» здоровых лиц.

4. Шейпинг в адаптивной физической культуре. Стретчинг в адаптивной физической культуре. Пилатес в адаптивной физической культуре. Бодибилдинг в адаптивной физической культуре. Кроссфит в адаптивной физической культуре. Данные темы дополняются знаниями, полученными на дисциплине «Фитнес-технологии в адаптивной физической культуре» и «Адаптивный фитнес».

5. Плавание для лиц с ОВЗ. Особенности обучения начальному плаванию для лиц с нарушением: слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта. Изучение данной темы базируется на уже приобретенных знаниях, которые студенты-бакалавры приобрели в рамках изучения дисциплины «Плавание».

Все вышеперечисленные составляющие рабочей программы позволяют сформировать метапредметные знания у студентов-бакалавров в процессе освоения дисциплины «ТФСД», которые формируются с учетом воспитания их профессионального мышления и при определённых педагогических условиях.

Эффективность педагогических условий в рамках рассматриваемой дисциплины, на наш взгляд, определяется следующими особенностями преподавания [1]:

- *интегративностью педагогического процесса*. Дисциплины между собой должны иметь взаимные интегративные связи, которые по итогам обучения выпускник должен

находить, формировать в своей деятельности интегративное знание, получая новую информацию и ставя новые задачи. Рассматриваемая дисциплина по своему содержанию имеет потенциал к формированию интегративного знания;

- *стимулированием мотивации и самомотивации обучающихся*. Данная особенность выражается в желании приобретать новые знания и дополнять уже полученные. В дисциплине проявляется через дополнительные творческие и научно-поисковые задания, участие студентов-бакалавров в волонтерской деятельности в рамках мероприятий спортивной направленности, осуществлении помощи судьям на спортивных соревнованиях по различным видам адаптивного спорта;

- *соответствием содержания интегративному характеру дисциплины*. Изучаемое в данном исследовании направление подготовки студентов-бакалавров является интегративным. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» имеют сформированное содержание, соответствующее интегративному содержанию;

- *реализацией специальной технологии обучения*. Внедрение современных, инновационных технологий обучения, способствующих повышению эффективности усвоения учебного материала, что влияет на формирование целостного (интегративного) восприятия дисциплины, модуля и направления подготовки в целом. В рамках рассматриваемой дисциплины применяются следующие технологии обучения: проблемная лекция, дискуссия, проведение студентами фрагментов урока с последующим обсуждением, разработка сценариев мероприятий в групповом формате подготовки;

- *вовлечением обучающихся в творческую и поисковую деятельность*. Данное условие является фактором формирования интегративного знания, так как в ходе творческой или поисковой деятельности студенты-бакалавры применяют знания, изученные на нескольких дисциплинах. Они вынуждены интегрировать их самостоятельно, что способствует более успешному применению интегративного знания в дальнейшей профессиональной деятельности будущих специалистов. Творческая деятельность студентов в ходе изучения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» проявляется в составлении конспектов уроков и секционных занятий, а также составлении сценариев спортивных мероприятий и соревнований по адаптивным видам спорта.

Исходя из анализа научной литературы, а также собственных исследований, большое значение для формирования интегративного знания имеет *модификация характера умственной деятельности студентов*. Деятельность должна чередоваться для повышения степени усвоения студентами учебного материала. Лекционная часть занятия может сменяться дискуссией с обучающимися по проблемным вопросам темы лекции с возможностью применения мультимедийного сопровождения. В ходе педагогических наблюдений было выявлено, что модификация умственной деятельности в рамках дисциплины «ТФСД» реализуется и применяется в рамках большинства занятий. Это подтверждают результаты опроса студентов-бакалавров, а также результаты педагогических наблюдений.

Таким образом, рассматриваемые особенности преподавания являются базой для получения теоретических знаний и практических умений, позволяют сформировать целостное представления о будущей профессиональной деятельности у студентов-бакалавров.

#### Список использованных источников

1. Эйдельман, Л.Н Педагогические условия, способствующие формированию интегративного знания у студентов-бакалавров, обучающихся по направлению «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» / Л.Н. Эйдельман // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов национальной научно-практической конференции, 13 мая 2020 года, Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 274-276.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ:  
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции  
«ГЕРЦЕНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»**

*Под научной редакцией:  
Эйдельман Любовь Николаевны,  
Фокина Александра Михайловича,  
Зюкина Анатолия Васильевича,  
Габова Михаила Владимировича*

Подписано в печать 25.07.2022. Формат 60 x 84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объём 27,0 усл. печ. л.  
Тираж 500 экз. Заказ № 2507/22

Типография ООО «Р-КОПИ»,  
190031, г. Санкт-Петербург, пер. Гривцова, д. 6, лит. Б