МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сборник научных статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 80-летию
Пензенского государственного университета

г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.

П о д р е д а к ц и е й
кандидата педагогических наук, доцента В. В. Беляевой;
кандидата педагогических наук, доцента Е. В. Дворяниновой

Пенза
Издательство ПГУ
2023

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
А43

А43 **Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры** : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Пензенского государственного университета (г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.) / под ред. канд. пед. наук, доц. В. В. Беляевой; канд. пед. наук, доц. Е. В. Дворяниновой. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2023. – 254 с.

ISBN 978-5-907752-78-8

Издание содержит исследовательские материалы по истории, теории и методике физической культуры и спорта, а также теории и практике адаптивной физической культуры и спорта.

Предназначено для работников в области физической культуры и спорта, студентов, преподавателей, научных работников, тренеров, спортсменов и учителей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Приказ
о проведении Всероссийской научно-практической конференции
обучающихся и научно-педагогических работников
«Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры»,
посвященной 80-летию Пензенского государственного университета
№ 1048/о от 17.10.2023

ISBN 978-5-907752-78-8

© Пензенский государственный университет, 2023

Дорогие друзья!

Мы выражаем огромную благодарность всем авторам, которые приняли участие в конференции, посвященной 80-летию Пензенского государственного университета.

Институт физической культуры и спорта ПГУ был и остается кузницей спортивных кадров, которые прославляют Пензенский край на самых разных уровнях. За многолетнюю историю было подготовлено более семи тысяч специалистов в области физической культуры и спорта, многие из которых стали прекрасными педагогами, заслуженными тренерами и учителями России.

Институт физической культуры и спорта ПГУ может гордиться высокими достижениями своих воспитанников в самых разных видах спорта. Наши студенты многократно поднимались на высшие ступени пьедесталов и становились чемпионами России, Европы, мира и Олимпийских игр.

Уверена, что наш коллектив ждут новые успехи в педагогической, научно-исследовательской, воспитательной и спортивной работе.

Дворянинова Елена Валентиновна,
директор Института физической культуры и спорта ПГУ

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА

СПОРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Е. С. Замчевская[1], Н. В. Шигапова[2], Н. А. Груздева[3]

[1,2] Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
[3]Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы развития спорта в жизни взрослого человека. Анализируются услуги различных фитнес-клубов и спортивных клубов города Белгорода и Белгородской области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, фитнес, образ жизни, жизнедеятельность человека

В последнее время все больше людей стало уделять время здоровому образу жизни выбирая для поддержания своей физической формы «фитнес». Фитнес является системой занятий, которая осуществлена в рамках программ, включающих себя бег, аэробику, пилатес и многое другое. Кроме того, данная система является целым образом жизни для людей разных возрастов, так как поддерживает не только ваше физическое здоровье, но и ментальное [1].

Фитнес индустрия постоянно растет каждый год открываются новые тренажерные залы и фитнес центры они подвержены течении моды.

Директор фитнес-клуба «Новая жизнь» Павел Польский считает – «в настоящее время популярна работа с собственным весом – кроссфит и работа с отягощением в тренажерном зале. Как не странно большинство мужчин в последнее время предпочитаю залы групповых программ, где занимаются функциональными тренировками» [5].

По мнению Рахматова А. А. «образ жизни – одна из важнейших биосоциальных категорий, дающая представление о жизнедеятельности человека. Образ жизни – это «лицо» человека и в то же время один их критериев общественного прогресса. При анализе образа жизни обычно рассматриваются его составные части (виды деятельности): профессиональная, общественная, социально культурная, бытовая и др.

В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главным образе жизни человека является то, как он живет, каковы основные способы и формы его жизнедеятельности, ее направленность [4].

Взрослые люди продолжительное время своей жизни занимавшиеся выбранным видом спорта с юных лет в Детско-юношеских спортивных школах, кто-то продолжил свой путь в профессиональном спорте, а кто-то в студенческих командах. Однако их всех объединяет любовь к определенному виду спорта. Очень мало людей завершив спортивную карьеру готовы серьезно заниматься другим видом спорта. Но современный быстро меняющийся мир практически не предлагает таким людям продолжать полноценно тренироваться и выступать на различных соревнованиях в своем виде спорта.

В настоящий момент любителям волейбола можно полученные навыки применить в пляжном волейболе, однако техника игры другая. Любителям баскетбола во взрослом возрасте можно заявиться на соревнования по «Стритболу» игра 3×3 правила игры слегка отличаются от классического баскетбола, но технические приемы остаются прежними.

Но регулярных и полноценных тренировок с тренером вышеизложенных примерах предлагает «Центр развития пляжных видов спорта SportAngar» направление пляжный волейбол, по другим направлениям любители спорта самостоятельно снимают спортивные залы. При групповых самостоятельных занятиях спортсмены играют, а не тренируются.

В настоящее время взрослому человеку в городе Белгороде и Белгородской области заниматься спортом возможно в сфере единоборств:

– СК «Бумеранг» направление кикбоксинг;

– Академия Боевых Искусств направление: борьба, дзюдо, самбо, кикбоксинг;

– МиксФайт (ММА), рукопашный бой;

– клуб львы «Белогорья» направление тхэквондо;

СКБИ «ДОДЗЕ2 спортивному и прикладному (самооборона) джиу-джитсу;

– клуб единоборств «Белогор» и др. Предлагаются групповые и индивидуальные тренировки и соревнования для детей и взрослых. Выполнение разрядных нормативов, тренировочные сборы, участие в соревнованиях. Так же есть спортивные клубы по фехтованию, настольному и большому теннису.

Самый масштабный проект в любительском спорте, проходящий в нашем регионе «Ночная хоккейная лига», созданная в 2011 году по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина и

прославленных хоккеистов с целью развития и популяризации массового любительского хоккея, пропаганды здорового образа жизни и создания условий для организации спортивного досуга населения.

Соревнования Ночной лиги проходят при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и Федерации хоккея России. Всероссийский турнир по хоккею среди любительских команд внесен в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

В настоящее время очень мало внимание отдается любительскому спорту людям старшего возраста. Как правил, организуются и проводятся различные соревнование по различным видам спорта. Практически нет полноценно организованного тренировочного процесса. Одним из таких организаторов в любительском спорте с взрослым населением города является БГТУ им. В. Г. Шухова в бассейне вуза проводятся тренировки и различные соревнования любительской лиги по водному поло.

Участие в различных соревнованиях для взрослого человека отличаются, по внутренним ощущениям, больше идет проверка его волевых качеств и самодисциплины, реализация своих возможностей, более критично анализируется уровень подготовленности возрастного спортсмена не только им самим, но и болельщиком. Потребность соревновательной деятельности возрастного человека - это психологический вызов самому себе. Возможность ощутить повторяемый опыт с юношеских лет, особенно если ранее игрок был профессиональным спортсменом. Роль спортивных соревнований играет большое значение в жизни возрастного спортсмена любителя.

Список литературы

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.

2. Бондарь Е. А., Амельченко И. А., Замчевская Е. С. Функциональное состояние как важный аспект здоровья студентов специального учебного отделения (2014–2017) // Дискурс. 2018. № 2. С. 6–12.

3. Крамской С. И., Бондарь Е. А., Тулинова Н. А. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XVI Междунар. науч. конф. Ч. 1. Белгород : Изд-во БГТУ, 2020. С. 140–146.

4. Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. 2016. № 2 (7). С. 5–7. URL: https://moluch.ru/th/4/archive/29/757/ (дата обращения: 18.08.2023).

5. Нужны ли Белгороду новые фитнес-клубы. URL: https://mirbelogorya.ru/content-articles/22627-industriya-sporta-i-zdorovya-nuzhny-li-belgorodu-novye-fitnes-kluby.html (дата обращения: 18.08.2023).

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 2023 г. СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

А. Н. Лутков[1], М. В. Битков[1], Е. А. Кузнецова[1], Е. С. Митрошин[1]

[1]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Приводятся анализ и результаты выступления членов сборной университета по лыжным гонкам в летнем сезоне 2023 г. Все соревнования проходили на лыжероллерах. Гонки на лыжероллерах являются одной из дисциплин вида спорта «Лыжные гонки».

Ключевые слова: соревнования, лыжники, лыжероллеры, классический стиль, коньковый стиль передвижения, результаты спортсменов

Летний сезон у лыжников-гонщиков был насыщен соревнованиями. Проводился кубок России по лыжероллерам в несколько этапов, Первенство России в д. Головино (Московская область), Чемпионат России в д. Кононовская (Архангельская область), Чемпионат России по лыжероллерам в Ханты-Мансийске, лыжероллерный фестиваль 21–23 июля там же в д. Кононовской.

Настоящей сенсацией прошедшего с 15 по 19 сентября в д. Кононовская (Архангельская область) чемпионата России по лыжным гонкам стала первокурсница ПГУ Алина Пеклецова. Она впервые стала чемпионкой России, а в заключительный день так же убедительно выиграла кросс.

Соревнования на лыжероллерах открыли среди женщин гонкой с раздельного старта на 15 км свободным стилем. Все три первых места заняли представительницы ПГУ. Алина Пеклецова финишировала быстрее всех – 39:40.4. 44.1 секунды ей уступила выпускница ПГУ Екатерина Смирнова. Бронза – также у студентки ИФКиС ПГУ – Анастасии Прокофьевой (+1:14.2). Мария Истомина – на 6-м месте (+1:56.9), Екатерина Никитина – на 7-м (+1:59.5).

Мария Истомина завоевала бронзу чемпионата в гонке на 15 км классическим стилем. Победу одержала Анастасия Фалеева (Санкт-Петербург) с результатом 43:36.1. Второе место заняла Ольга Царева (Республика Коми), уступившая победительнице 22 секунды. Третье — студентка ИФКиС ПГУ Мария Истомина (+27.2). В топ-20 гонщиц по итогам гонки попали также студентки ПГУ Анастасия Прокофьева (+47.8), финишировавшая пятой, Алина Пеклецова (+1:27.0), занявшая 7-е место, и Арина Каличева (+1:56.2) на 12-й строчке.

Турнир в ЦЛС «Малиновка» завершились кроссом на 5 и 7,5 км, которые носили статус Всероссийских соревнований. Алина Пеклецов снова влетела на высшую ступень пьедестала с результатом 18:03.9. 32.3 секунды ей проиграла Дарья Непряева, выигравшая серебро, на 1 минуту 3.9 сек. позже победительницы финишировала Лидия Горбунова (обе представляют Татарстан). В топ-10 также студентки ИФКиС ПГУ: на 4-м месте Александра Кононова (+1:14.2), на 6-м — Анастасия Прокофьева (+1:31.1).

С 23 по 27 августа на базе СШОР «Истина» в деревне Головино городского округа Истра Московской области прошло юбилейное XV первенство России по лыжным гонкам (лыжероллеры) среди юниоров и юниорок (19–20 лет). Мультимедалистами старта, как и в прошлом году, стали студенты Многопрофильного колледжа Пензенского государственного университета Екатерина Никитина и Владимир Митрошин.

Соревнования по лыжероллерам в Головино собрали 222 участника из 29 регионов страны и включали гонки с раздельного старта, спринты, эстафеты и масс-старты.

Студентка ПГУ Екатерина Никитина уверенно выиграла первую гонку первенства — гонку на 10 км свободным стилем. Он показала недосягаемое для соперниц время — 27:06.7. На 1 мин. 12.7 сек. от нее отстала Ульяна Лебедева (Ханты-Мансийский АО), бронза — у Юлии Васильевой (Чувашия), +1:20.8.

Студент Владимир Митрошин финишировал в индивидуальной гонке на 15 км на 8-м месте. Зато в эстафете (2 чел. × 2,5 км) х 3 свободным стилем Митрошин завоевал серебро в составе Республики Татарстан вместе с Вячеславом Мамичевым. Они уступили Санкт-Петербургу-2 (Алексей Ткач и Никита Смирнов). Бронза у Санкт-Петербурга-1 (Илья Рапкин и Максим Липкин).

В последний день турнира студентам Многопрофильного колледжа ПГУ удалось сделать золотой дубль! Екатерина выиграла с результатом 45:39.6. Второй финишировала Ульяна Лебедева из ХМАО-Югра (отставание +19.0), третьей – Виктория Бедина из Москвы (+1:08.5).

Владимир Митрошин с результатом 52:03.2 в створе опередил Максима Липкина из Санкт-Петербурга (00.2) и Егора Морозова из Нижегородской области (00.4).

В награждении победителей приняли участие президент Федерации лыжных гонок России, трехкратная Олимпийская чемпионка Елена Вяльбе и Олимпийский чемпион Александр Легков.

Напомним, прошлым летом Никитина также завоевала две золотых награды на Первенстве России по лыжероллерам, Митрошин выиграл тогда гонку с раздельного старта классическим стилем. Оба спортсмена были включены в юниорскую сборную команду России по лыжным гонкам. Екатерина Никитина является капитаном юниорской сборной.

С 25 по 30 июля в Ханты-Мансийске прошел чемпионат России по лыжероллерам. Медали удалось завоевать студенткам Пензенского государственного университета: Евгения Бижова привезла золото, Екатерина Кипяткова – серебро и бронзу.

Студентка Института физической культуры и спорта ПГУ, первокурсница **Евгения Бижова** впервые в карьере стала чемпионкой России. В Ханты-Мансийске в составе команды Санкт-Петербурга она завоевала золото в лыжероллерной эстафете 3х6 км. Вместе с ней бежали Арина Калинина и Евгения Крупицкая. Девушки опередили команду ХМАО-Югра в составе Анастасии Кирилловой, Анастасии Клепиковой и Виталии Муромцевой (+4.3 секунды) и ЦФО (Анастасия Шуткина, Арина Былинко и Анастасия Гунтарева, +6.9).

Другая представительница ИФКиС **Екатерина Кипяткова** дважды отличилась на индивидуальных дистанциях. В спринте на 200 м свободным стилем Екатерина заняла второе место, уступив Виктории Лукашовой (Московская область). Третье место досталось Наталье Матвеевой (Москва). В масс-старте на 15 км свободным стилем Кипяткова финишировала третьей, выше нее на пьедестале оказались те же Лукашова и Матвеева.

Чуть ранее, 21–23 июля, в центре лыжного спорта «Малиновка» в Архангельской области прошла контрольная тренировка – лыжероллерный фестиваль, в котором приняли участие спортсмены сборной команды России по лыжным гонкам из групп Юрия Бородавко, Петра Седова и Андрея Нутрихина, включая студентов ПГУ.

Александр Большунов выиграл масс-старт на 30 км классическим стилем и был вторым в спринте классическим стилем (отставание 4.29,6 сек.), уступив Александру Терентьеву. Выпускник ПГУ **Алексей Червоткин** занял второе место в масс-старте (+20,8), в индивидуальной гонке на 15 км свободным стилем (+21,8) и третье – в спринте (+4.30,3). **Никита Родионов** был 5-м в спринте (+4.36,2) и 8-м – в индивидуальной гонке (+1 мин. 59,1 сек.).

Елизавета Шалабода заняла третье место в масс-старте на 30 км классическим стилем (+4 мин. 57,8 сек.), финишировала пятой в спринте классическим стилем (+5.01,8 сек.) и седьмой – в индивидуальной гонке на 10 км свободным стилем (+2 мин. 04,9 сек.). **Екатерина Евтягина** была 4-й в спринте (+4.55,9 сек.). Выпускница ПГУ **Светлана Заборская** заняла четвертое место в индивидуальной гонке (+1 мин. 26,2 сек.). **Мария Истомина** была 6-й в масс-старте (+5 мин. 19,89 сек.).

Выступление наших спортсменов на всех соревнованиях были определенным элементом подготовки к зимнему сезону 2023-2024 года. Все спортсмены показали те результаты, на которые они в данный момент подготовки были готовы. К сожалению в тренировочный процесс вмешиваются травмы, текущие заболевания и т.д. Некоторые наши лыжники не смогли принять участие в этих стартах, но это не помешало им продолжать готовится к зимнему сезону.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО «САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ» IV–IX СТУПЕНЕЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

С. Е. Табаков

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Аннотация. Представлены основные подходы к формированию нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV–IX ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2023 г. Возрастной диапазон современного раздела «Самозащита без оружия» аналогичен предыдущему: с 12 до 29 лет (в предыдущем комплексе четвертая ступень начиналась с 13 лет). Для разработки новых нормативов были выделены до-

полнительные разделы: самостраховка с постоянным усложнением, включая падение на твердое покрытие с различной высоты; варианты удержаний и болевых приемов как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты; варианты бросков как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты; действия в ситуациях самозащиты при атаке соперника различными захватами; добавлены специальные приемы для сопровождения соперника (конвоирование).

Ключевые слова: «Самозащита без оружия», нормативные требования, самостраховка, ситуации самозащиты, приемы сопровождения, конвоирование

Проблематика 16 ноября 2023 года самбистская общественность празднует 85-летие отечественного вида боевых искусств. Много знаменательных страниц в истории этого вида единоборств было написано как до, так и после официального признания. Одним из значительных событий было включение в 1932 году раздела самозащиты в комплекс норм ГТО II ступени, как для мужчин, так и для женщин, который был разработан под руководством и при непосредственном участии В. С. Ощепкова.

В современной России мы подхватили эстафету поколений и в 2015 году разработали нормативные требования по «Самозащите без оружия» IV–VI ступеней ВФСК ГТО. Основные аспекты апробации нормативных требований в субъектах Российской Федерации были представлены в ряде публикаций [1].

Спустя восемь лет возникла необходимость пересмотреть объем и содержание нормативных требований, что и предопределило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: определить основные подходы к формированию нормативов по «Самозащите без оружия» IV-IX ступеней ВФСК ГТО и разработать требования.

Методы исследования анализ литературных источников, моделирование, педагогические эксперименты.

Результаты Основные аспекты нормативных требований, включая объемные требования по тестированию представлены в табл. 1–3.

Можно отметить, что практически возрастной диапазон современного раздела «Самозащиты без оружия» аналогичен предыдущему: с 12 до 29 лет (в предыдущем комплексе четвертая ступень начиналась с 13 лет). Деление на ступени стало более мелким и вместо 3-х стало составлять 6 ступеней. Увеличение количество ступеней повлекло за собой изменение требований. Ряд специалистов предлагал оставить прежние приемы, изменив только требования к участникам тестирования. На наш взгляд, этот подход не совсем корректен, так как перечень технических действий был весьма ограничен и обойтись только изменением шкалы оценки не представлялось возможным.

Таблица 1

Распределение материала тестирования по разделу «САМозащита Без Оружия» IV-V ступеней ВФСК ГТО (У- участник тестирования, А-ассистент)

Ступень		4	5
Возраст		12–13	14–15
Покрытие		Ковер самбо (или татами, гимнастические маты)	
Техника	1	Самостраховка при падении на спину перекатом	Самостраховка при падении на спину прыжком
	2	Самостраховка при падении на бок перекатом	Самостраховка при падении вперед на бок кувырком
	3	Самостраховка при падении вперед на руки	Самостраховка на спину через мост (через бедро)
	4	Удержание сбоку захватом двух рук	Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента
	5	Удержание верхом захватом шеи и руки с обвивом ног снаружи	Рычаг локтя захватом руки между ног
	6	Рычаг локтя после выполнения удержания сбоку	Рычаг локтя в положении стоя
	7	Узел локтя ногой после выполнения удержания сбоку (заправляя руку в подколенный сгиб)	Бросок задняя подножка с захватом ноги
	8	Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди	Бросок через бедро
	9	Бросок задняя подножка	Самозащита в положении лежа А: атакует со стороны ног Ответное действие – рычаг локтя
	10	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри	Самозащита в положении лежа А: атакует в положении верхом. Ответное действие – уход через мост, сбрасывая соперника.

Для разработки новых нормативов мы выделили дополнительные разделы, которые отражены также в Таблицах:

– самостраховка с постоянным усложнением, включая падение на твердое покрытие с различной высоты;

– варианты удержаний и болевых приемов как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты;

– варианты бросков как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты;

– действия в ситуациях самозащиты при атаке соперника различными захватами;

– добавлены специальные приемы для сопровождения соперника (конвоирование).

Таблица 2

Распределение материала тестирования по разделу «САМозащита Без Оружия» VI-VII ступеней ВФСК ГТО (У- участник тестирования, А-ассистент)

Ступень		6	7
Возраст		16–17	18–19
Покрытие		Пол спортивного зала (синтетический, деревянный)	
1	2	3	4
Техника	1	Самостраховка при падении на спину перекатом	Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с куба (со стула)
	2	Самостраховка при падении на бок перекатом	Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо из стойки
	3	Самостраховка при падении вперед на руки	Самостраховка при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела
	4	Рычаг кисти наружу	А: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. У: освободиться, сбивая руки «клином» и выполнить бросок захватом ноги (ног)
	5	Бросок захватом двух ног	А: выполняет обхват туловища без рук спереди. У: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка
	6	Зацеп голенью изнутри	А: выполняет обхват туловища с руками спереди. У: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро
	7	Бросок через спину	А: выполняет обхват туловища без рук сзади. У: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину
	8	А: выполняет захват руки (разноименной). У: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (локтя)	А: выполняет обхват туловища с руками сзади. У: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Окончание табл. 2

1	2	3	4
	9	А: выполняет захват руки (одноименной). У: освободить руку и выполнить рычаг наружу (кисти)	А: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). У: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка
	10	А: выполняет захват руки двумя руками У: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (локтя)	А: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). У: освободиться, накладывая ладонь на лицо соперника и опрокидывая его назад, захватывая другой рукой промежность

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников IV и V ступеней выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами). Для участников VI-IX ступеней демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок).

Таблица 3

Распределение материала тестирования по разделу «САМозащита Без Оружия» VIII-IX ступеней ВФСК ГТО (У- участник тестирования, А-ассистент)

Ступень		8	9
Возраст		20–24	25–29
Покрытие		Пол спортивного зала (синтетический, деревянный)	
1	2	3	4
Техника	1	Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через бедро)	Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через спину)
	2	Самостраховка при падении на бок из стойки перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания (со стула)	Самостраховка при падении на бок из стойки кувырком после прыжка вперед с куба (со стула)
	3	Самостраховка при падении вперед на руки, предварительно выходя в стойку на руках	Самостраховка при падении вперед на руки прыжком
	4	А: выполняет удар кулаком сбоку в голову. У: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь	Конвоирование рычагом кисти «под ручку», захватывая кисть разноименной рукой снаружи

Окончание табл. 3

1	2	3	4
	5	А: выполняет прямой удар кулаком в голову. У: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь	Конвоирование рычагом кисти, «под ручку», захватывая кисть одноименной рукой
	6	А: выполняет удар рукой снизу в голову. У: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу	Конвоирование рычагом локтя, захватом руки на «ключ»
	7	А: выполняет удар коленом в живот (в пах). У: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги	Конвоирование загибом руки за спину после выполнения рычага локтя
	8	А: выполняет удар ногой снизу в промежность. У: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия	Конвоирование загибом руки за спину при попытке соперника достать предмет из кармана, подходя спереди
	9	А: удар ногой сбоку в туловище. У: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги	Конвоирование загибом руки за спину, атакуя соперника сзади толчком в локтевой сгиб
	10	А: прямой удар ногой в живот. У: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги	Конвоирование соперника с помощью ассистента (вдвоем) в любом сочетании способов воздействия

Серия экспериментов по проведению занятий в курсе «Самооборона» Российского университета спорта (ГЦОЛИФК) подтвердила безопасность методических походов по обучению студентов, не специализирующихся в единоборствах, способам безопасных падений на твердой поверхности, исключая возможность получения травм [2].

Включение в базовый уровень некоторых вариантов удержаний и новых бросков расширил диапазон базовые умений и навыков для использования в ситуациях самозащиты. Для девятой ступени нами были предложены различные способы сопровождения (конвоирования) «нарушителя». При кажущейся простоте материала опыт преподавания данного раздела показывает, что занимающиеся достаточно сложно овладевают всеми тонкостями воздействия на организм оппонента.

После разработки нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV–VI ступеней ВФСК ГТО 2015 года поступало много предложений по включению различных предметов у нападающего: палка, нож, пистолет. В разделе самозащиты комплекса ГТО 1932 года образ-

цы оружия присутствовали и этому было свое объяснение: население страны готовили к потенциальной войне. Исходя из общей философии «самозащиты без оружия» и повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничного развития личности, популяризации здорового образа жизни, а также патриотического воспитания подрастающего поколения было рекомендовано не включать разделы с оружием в современный комплекс.

Безусловно для проверки состоятельности предложенного комплекса нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV–IX ступеней ВФСК ГТО потребуется некоторое время и консолидация усилий специалистов по данному направлению.

Важным фактором успешного овладения предложенным материалом является наличие учебно-методических пособий, которые необходимо разработать с детализацией материала для участников, преподавателей, судей, организаторов тестирования.

Заключение

1. Современный раздел «Самозащиты без оружия» аналогичен предыдущему по возрастному диапазону с 12 до 29 лет. Деление на ступени стало более мелким и вместо 3-х ступеней стало 6. Для разработки новых нормативов были выделены основные позиции: самостраховка с постоянным усложнением, включая падение на твердое покрытие с различной высоты; варианты удержаний и болевых приемов как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты; варианты бросков как основа для освоения защитных и атакующих действий в ситуациях самозащиты; действия в ситуациях самозащиты при атаке соперника различными захватами; добавлены специальные приемы для сопровождения соперника (конвоирование).

2. Для проверки предложенного комплекса нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV-IX ступеней ВФСК ГТО потребуется серия дополнительных полевых испытаний с экспертным анализом полученных данных.

3. Для эффективного внедрения комплекса нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV-IX ступеней ВФСК ГТО необходимо разработать учебно-методические пособия с детализацией материала для участников, преподавателей, судей, организаторов тестирования.

Список литературы

1. Ломакина Е. В., Табаков С. Е. Основные аспекты апробации нормативных требований по «самозащите без оружия» IV–VI ступеней ВФСК ГТО // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 216–222.

2. Табаков С. Е. Методика обучения студентов способам безопасного падения на твердое покрытие в программе курса «самооборона» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 384–387.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО САМБО КАК СРЕДСТВА «МЯГКОЙ СИЛЫ» «РУССКОГО МИРА» НА ПРИМЕРЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

В. Г. Волков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Исследуются вопросы, связанные с перспективами развития самбо внутри страны и спортивной дипломатии России. В качестве объекта анализа выбрана проблема популяризации борьбы самбо как эффективного российского бренда и как средства воспитания россиян. Утверждается, что в современном мире важным средством влияния государств на мировую политику является «мягкая сила». Одним из самых недооцененных ресурсов «мягкой силы» Российской Федерации является спорт, в частности борьба самбо, имеющая в этой связи серьезные перспективы развития. В отличие от хорошо известных за границей, но порой весьма «лубочных» российских брендов, самбо обладает гигантским инновационным потенциалом и отличными стартовыми возможностями. Предлагаются законотворческие меры по изменению внутренней и внешней политики для развития самбо.

Ключевые слова: «русский мир», вид спорта самбо, «мягкая сила», самбо в вузах, публичная дипломатия, спортивная дипломатия, государственный имидж, национальный бренд, студенческий спорт

Самбо – единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. Самбо – это авангард российской культуры в борьбе с ценностями западного мира, противопоставление англосаксонским видам спорта с «бухгалтериями» в Лозанне и Лондоне.

В последние годы в отечественной науке поднят вопрос о мягкой силе «Русского мира» и средствах самбо для доминирования первой [1–6].

Известно, что основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Инвентарь и форма вида спорта – российские.

Философия самбо подразумевает, что самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

Универсальность занятий по самбо заключается в создании ситуаций, непосредственного противоборства лицом к лицу и в условиях

массы сбивающих факторов. Где задачей ставится выйти только победителем из схватки, и самбист стремится к ее выполнению. Психологический аспект этой ситуации, для граждан России неоценим, поскольку развиваются такие важнейшие для воина качества как точность в действиях, координация, смелость и решительность, уверенность в собственных силах, сближение с противником и уничтожение его всеми доступными средствами. Учебная практика в единоборствах приучает самбистов более активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний. Можно с уверенностью констатировать, что самбо будет и дальше занимать важное место в боевой подготовке, в системе военного обучения и воспитания, в системе образования силовых структур.

Самбист в ходе многолетней подготовки воспитан как личность способная долговременно терпеть голод, жажду и значительные болевые ощущения. Самбисту свойственны традиционные ценности, патриархальное воспитание и устройство семьи.

Современный чемпионат России по самбо среди студентов характеризуется высоким уровнем конкуренции и по своим качественным и количественным характеристикам занимает второе место после финала чемпионата России по самбо. В свою очередь чемпионат России по самбо наряду с чемпионатом Европы и Мира является одним из самых экстремальных мероприятий в области спорта на планете. Добиться призового места на финале чемпионата России по самбо чрезвычайно сложно (около 800 спортсменов после отбора – 2023 г.). Сравнить уровень спортивной подготовки высококвалифицированного самбиста из России можно только с уровнем футболиста из Аргентины или Бразилии, дзюдоиста из Японии.

Наш Сурский край славен традициями самбо. В ПГУ история самбо уходит в 80-е годы, когда студенты В. Мирош и И. Далныкин выигрывали золотые медали на студенческих первенствах нашей великой Родины.

В РФ студенческое самбо активнее стало развиваться именно в начале 2000-х годов, когда в ПГУ была сформирована конкурентоспособная команда в том числе и с участием студентов из бывших республик СССР. Такая работа ведется в вузе и по сей день (воспитаны чемпионы России по самбо среди студентов, победители кубка мира по самбо среди студентов, команда ПГУ – победитель и призер Всероссийской летней универсиады).

Самбо в вузах – это явление традиционное для нашего Отечества, воспитано около 300 докторов наук, академиков из числа высококвалифицированных самбистов, крупные предприниматели. Большинство

наших студентов – в прошлом членов команды ПГУ – сотрудники силовых структур, элитных спецназов, военнослужащие вооруженных сил, отцы семейств. Сейчас или немного ранее они находятся в зоне СВО, непосредственно успешно решая боевые и оперативные задачи по защите Родины.

Самбо в любом университете напрямую зависит не только от организаторов спорта и тренеров, но и напрямую от детско-юношеского спорта в том или ином регионе, притока абитуриентов.

Однако сейчас количество высококвалифицированных самбистов-абитуриентов в Пензенской области снизилось, чему причиной было не включение самбо в базовые виды спорта региона, известное закрытие областной бюджетной школы борьбы, невнимание администрации к виду спорта, отток талантливых юных самбистов из региона по причине не финансирования и отсутствия премиальной системы поощрения.

Замечательно, что за пределами нашего Отечества самбо является самым мощным средством продвижения мягкой силы «Русского мира». Позволю себе утверждать, что и сейчас, и ранее вопросы развития или не развития самбо носят метафизический характер.

Сегодня впервые в истории самбо Пензенской области у нас есть возможность высказать свои пожелания и предложения для развития самбо, как вида спорта. Десять лет назад мною было выдвинуто предположение в интервью газете Советский спорт, что иносказательно самбо это и есть наш «Засадный полк», и вот сейчас он потихоньку выдвигается из леса для атаки [4].

Президиум генерального совета «Единой России» совместно с Всероссийской федерацией самбо утвердили федеральный партийный проект «Za Самбо», т.е. самбисты официально признаны всенародно избранной партией особо качественно выделенной общностью, приоритетной в развитии.

От лица федерации самбо Пензенской области для развития нашего вида спорта предлагаю следующие меры, предложения и законодательные инициативы.

На местном уровне:

• Лицензировать тренерский состав и место проведения учебно-тренировочных занятий по самбо.

• Разработать и законодательно утвердить законом Пензенской области «Областную программу развития самбо» на 4-8 лет.

• Организовать и открыть Центр образования в г. Пензе по типу всемирно известного «Самбо-70».

• Сформировать штатную областную команду профессиональных спортсменов.

• Учредить внебюджетный областной фонд развития самбо при Федерации самбо ПО (с попечительским советом).

На федеральном уровне:

• Для развития самбо в вузах внести в рейтинг ректоров вузов пункт и критерии оценки показателей развития самбо.

• Кафедрам информатики и программирования оформить заявку на грант или привлечь инвестиции для разработки компьютерной игры «САМБО» на базе ОС Андроид по аналогии превосходящую игры ФИФА Мобайл или Бразильское джиу-джитсу (BJJ) и другие аналогичные.

• Чтобы переформатировать учителя физкультуры с игровика на отечественный вид спорта предлагаем заменить в учебных планах физкультурных специальностей в высшей школе часы, выделенные на спортивные игры на часы дисциплины самбо или сделать наоборот в процентном соотношении.

• Локальным законодательным актом приравнять титул чемпиона мира по самбо к победителю ОИ, для получения пожизненного ежемесячного материального обеспечения – стипендии из президентского фонда.

Для революционного процесса смены качества элит российского общества предлагаем законодательно освободить гражданина РФ - чемпиона мира по самбо от налогообложения любого характера, включая транспортный, земельный, налог на прибыль и прочие налоги, что позволит в течение нескольких лет внедрить самбистов в соучредители крупных торгово-финансовых и производственных компаний, сделать наш вид спорта независимым от финансовых проблем, привлечь еще большее количество молодых людей к занятиям самбо. Подобный опыт в мировой практике спортивного права уже есть.

Список литературы

1. Наумов А. О., Основин Я. А. Самбо как эффективный бренд России: проблемы и перспективы // Интеграция науки и практики в единоборствах : материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, проф. Евгения Михайловича Чумакова (Москва, 16 февраля 2017 г.). М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. С. 43–49.

2. Наумов А. О. К вопросу о перспективах спортивной дипломатии России (на примере популяризации борьбы самбо) // Государственное управление. Электронный вестник. 2017. № 62. С. 56–70.

3. Паршин П. Б. Два понимания «мягкой силы»: предпосылки, корреляты и следствия // Вестник МГИМО-Университета. 2014. № 2. С. 14–20.

4. Самбо как бренд // Всероссийская федерация самбо. 22.01.2017. URL: http://sambo.ru/press/news/2017/4356 (дата обращения: 08.07.2023).

5. Терешкин Н. Д., Новоселов М. Н. Самбо как национальный компонент спортивной дипломатии России (проблемы и перспективы развития) //

Актуальные вопросы взаимодействия образовательных организаций и практических подразделений правоохранительных органов России в ходе профессионального обучения : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. (Нижний Новгород, 15 мая 2018 г.). Н. Новгород : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2018. С. 24–28.

6. Терешкин Н. Д., Новоселов М. Н. Самбо как неотъемлемая часть «мягкой силы» России (проблемы и перспективы развития) // Актуальные вопросы взаимодействия образовательных организаций и практических подразделений правоохранительных органов России в ходе профессионального обучения : сб. науч. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. (Нижний Новгород, 15 мая 2018 г.). Н. Новгород : Издательско-полиграфическая компания «Новое время» (Чебоксары), 2018. С. 364–368.

ОЦЕНКА УЧАСТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С 1976 ПО 1996 г.

Я. Д. Жучков

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

Аннотация. Рассматривается динамика результатов отечественных баскетболисток на Олимпийских играх с 1976 по 1996 г. На основании оценки результативности сборных команд стран раскрывается проблематика олимпизма. Результаты были получены с использованием метода педагогического наблюдения, а также с помощью анализа научной литературы и динамики показателей. Отмечается спад результатов, показываемых на Олимпийских играх, начиная с 1992 г., но несмотря на это, российские команды соревнуются наравне с командой США и сохраняют лидирующие позиции.

Ключевые слова: Олимпийские игры, отечественные баскетболистки, динамика

Ранее считалось, что в Олимпийских играх должны участвовать только мужчины. По анализу данных, женщины в современном спорте имеют высокие достижения и возможности, так же показывают приемлемые спортивно-технические результаты в баскетболе. Так исходя из научной литературы, личного опыта и оценки работы тренеров, мы произвели оценку данных подготовки и участия, Олимпийских играх российских баскетболисток.

По мнению тренеров, для победы над соперником обязательно надо учитывать все критерии, а именно собственный опыт и владение информации о соперниках в предстоящих играх, анализ методических материалов, постоянное медицинское обследование игроков команды.

Исходя из материалов участия российских баскетболисток с 1976–1996 года позволяет оценить и выявить ход развития женской команды.

При этом в ходе исследования разных методов и подходов тренеров, не только российских, но и зарубежных источников можно применять в тренировочном процессе, и корректировать для улучшения результативности в дальнейших играх. С 1976 года в Олимпийских играх надо отметить, что на мировом рейтинге женских баскетбольных команд наблюдается стремительное развитие и резкий рост количества команд на международных соревнованиях.

После обработки научных материалов и источников выявили, что с 1976–1984 года в 3-х Олимпийских турнирах участие принемало всего 6 команд, далее постепенно заинтересованность на мировом уровне повышалось. Так в 1988 и 1992 годах уже представлялись 8 команд, в 1996 году выросла численность до 12 команд. По историческим данным литературы отечественный баскетбол является одной из синейшей команды. Так наши баскетболистки 21 раз покарали титул чемпионок Европы, чемпионками мира 6 раз, на Олимпийских играх сборные команды СССР – СНГ одерживали 3 раза победу. Так же сборная команда США учувствовала на равных с отечественными спортсменами. Но особенности подготовки у каждой команды разные, поэтому отличительной чертами, а именно в ходе соревнований лидерами баскетбола являются команды США и СССР – СНГ.

Таблица 1

Динамика результатов женских команд на Олимпийских играх 1976–1996 гг.

года / страны-участницы	1976 Канада	1980 СССР	1984 США	1988 Корея	1992 Испания	1996 США
СССР- СНГ-Россия	1	1	Не уч.	3	1	5
США	2	Не уч.	1	1	3	1
Австралия			5	4	8	3
Болгария	3	2		5	7	
Бразилия					6	2
Венгрия		4				
Заир						12
Италия		6				8
Канада	6		4			11
Китай			3	6	2	9
Куба		5			4	6
Украина						4
Чехословакия	4			8	5	
Югославия		3	6	2		
Южн.Корея			2	7		10
Япония	5					7

Лидерами 80-х годов мирового рейтинга среди женских команд считались американская, азиатская и европейская школы. У всех разные преимущества введения борьбы. Если американская школа вела мужское восприятие игры, более дальние броски при передачи, высокая техничность на любых скоростях. Отличительной особенностью является постоянная нацеленность, заряженность игроков на борьбу, как в защите, так и в нападении, высокий уровень бойцовских качеств и самоотдачи, преобладание игры в нападении, где ставка делается на индивидуальное мастерство игроков.

То азиатская школа так же сильно не отличались в быстроте, техничностью и результативностью, у них отличительной чертой было скорострельность 3-х очковых бросков и финтами, так же применяли тактику неожиданности действий. Слабым звеном, что сказывалось единственным недостатком команды – отсутствие высокорослых игроков, лишь единицы присутствовали в сборной.

Европейская команда вела игру более с тактической стороны, рациональным подходом к использованию командных возможностей, а главное присутствие строгой дисциплины выводило команду в топлучших сборных в международных соревнованиях. Преимущество нашей сборной от других команд 1976–1996 года это высокорослые игроки, постоянное обновление команды 7–8 человек после каждого олимпийского цикла. Как правило, первых на замену рассматривают игроков задней линии, после нападающих и реже центровых.

Таблица 2

Анализ результатов с 1976-1996 годы Олимпийские игры

Игровые показатели	1976 год		1980 год		1988 год		1992 год		1996 год	
	план	реал	план	реал	план	реал	план	реал	план	реал
Атаки корзины (к-во)	80	90	85	89	85	71	81	73,8	80	72,4
Броски с игры (%)	48	52,7	52	58	54	43	50	45,7	52	42
Трехочковые броски (%)					43	32	45	43,1	43,1	29
Штрафные броски (%)	75	71,4	76	79	80	73	81	72,2	80	76
Борьба за мяч (%)										
Свой щит	75	75,6	75	76	72	71	71	71,1	72	70,2
Щит противника	43	57,2	45	59	42	31	41	31,2	36	30
Перехваты и накрывания			12	17	14	10,2	15	15,3	12	15,8
Быстрый прорыв(к-во,%)			20/64	22/61	24/61	7/69	19/62	16/61	16/76	12/56
Атакующие передачи (к-во)			15	11	14	6,8	12	21,9		14,2

После проведенного нами анализа результатов с 1976–1996 годы, показал, что тактическая и техническая составляющая идет на спад. После 1992 года состав сборной команды России начала выступления

на международных соревнованиях самостоятельно. Из-за нехватки кадров и постоянным мигрированнием игроков и тренеров самые низкие показатели отмечались на Олимпийских играх 1988 и 1996 года, то 1992 году при изменении тактических действий достигли лишь 43 %. Увеличения оттока сильнейших баскетболистов за рубеж, значительное сокращение числа занимающихся баскетболом в большинстве клубов и ДЮСШ, реорганизация органов управления развитием баскетбола привнесла определенное снижение качества тренировочного процесса и проведения российских соревнований, а, главное, снизилось качество подготовки сборных команд к международным соревнованиям (С.А.Белов).

Таким образом, несмотря на недостатки и спад результатов на Олимпийских играх с 1992 года российской команды, до сих пор наравне с командой США имеют возможности и сохраняют лидирующие позиции на играх.

Список литературы

1. Костикова Л. В., Чернов С. В., Фураева Н. В. Анализ участия отечественных баскетболисток в олимпийских играх 1976–1996 гг. // Сборник трудов ученых Российской государственной академии физической культуры. М., 2000. С. 28–34.

2. Харабуга Г. Д. Проблемы современного международного олимпийского движения // Проблемы истории физической культуры и олимпийского спорта : тез. докл. Всесоюз. симпозиума. М., 1981. 124 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. К. Абдуллина

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

Аннотация. Рассматривается гибкость детей младшего школьного возраста. Проведены исследования с участием контрольной и экспериментальной групп. Выявлено, что разработанный комплекс упражнений эффективно влияет на повышение уровня гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: гибкость, обучающиеся, младший школьный возраст, урок физической культуры

Актуальность исследования. В процессе физического воспитания одним из важнейших факторов является сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Физическая подготовленность считается одним из приоритетов в нашем мире [3].

В физической подготовке гибкость играет одну из ключевых ролей в воспитании физических качеств. Как известно из теории методики физической культуры и спорта, наиболее благоприятным периодам для гибкости считается возраст с 6–12 лет. Хорошо развитая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Различные элементы даже в повседневной жизни требуют большой подвижности лучезапястном, локтевом, плечевом, тазобедренном, голеностопном суставах, а так же гибкость позвоночного столба [1, 2].

Проблема исследования. Поиск наиболее эффективных средств, методов и технологий развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста.

Цель исследования. Выявить эффективность комплексов упражнений направленных на развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ Гимназия № 6 Приволжского района г. Казани, в педагогическом эксперименте приняли участие 40 человек (9–10 лет) из 3Б и 3В

класса. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 20 обучающихся в каждой группе.

Было составлено 4 комплекса упражнений, который включал по 8 упражнений. Комплексы упражнений были для: лучезапястного сустава, плечевого сустава, поясницы и тазобедренного сустава.

Все комплексы составлены из упражнений активного, пассивного, статического и динамического характера. Каждое упражнение повторялась по 3 подхода и усложнялась с помощью гантель; уменьшая или увеличивая расстояние; увеличивая время статического держания; с помощью партнера.

Занятие длилось 45 минут и делилось на 3 части: подготовительная, основанная, заключительная. Комплексы упражнений длились в среднем 15 минут и проводились в подготовительной и заключительной частях урока, а так же включал в себя упражнения для каждого сустава, который участвовал в тесте.

Анализируя результаты, полученные в ходе эксперимента можно отметить следующее: в контрольной группе в тесте 1 круг палкой назад, результат улучшился на 3,35 см. (4,93%). В тесте 2 наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, результат улучшился 0,8 см. (17,39%). В тесте 3 разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), результат улучшился на 4,3 см. (25,2%). В тесте 4 гимнастический мост, результат улучшился на 0,8 см. (1,5%). (рис. 1 и рис. 2).

В экспериментальной группе в тесте 1 круг палкой назад, результат улучшился на 10,9 см. (16,14 %). Это говорит следующее, что прирост оказался на 11,21 % больше, чем в контрольной. В тесте 2 наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, результат улучшился 5,2 см. (55,39 %).Прирост оказался на 38 % больше. В тесте 3 разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), результат улучшился на 9,6 см. (60,5 %) и это говорит, что прирост оказался на 35,3 % больше. В тесте 4 гимнастический мост, результат улучшился на 9,6 см (19,1 %). Прирост в данном тесте был 17,6 % больше. Данные контрольные и экспериментальной группы можно увидеть на рис. 1 и 2.

За время проведенного эксперимента, в двух группах улучшились показатели. Спустя пять месяцев показатели развития гибкости изменились и у контрольной и у экспериментальной группы. В ходе стандартной школьной программы, в контрольной группе выявлен закономерный небольшой прирост показателей гибкости. Возможно, это связанно с тем, что общепринятая образовательная система дает положительный, но не большой эффект для формирования достаточного уровня гибкости в младшем школьном возрасте.

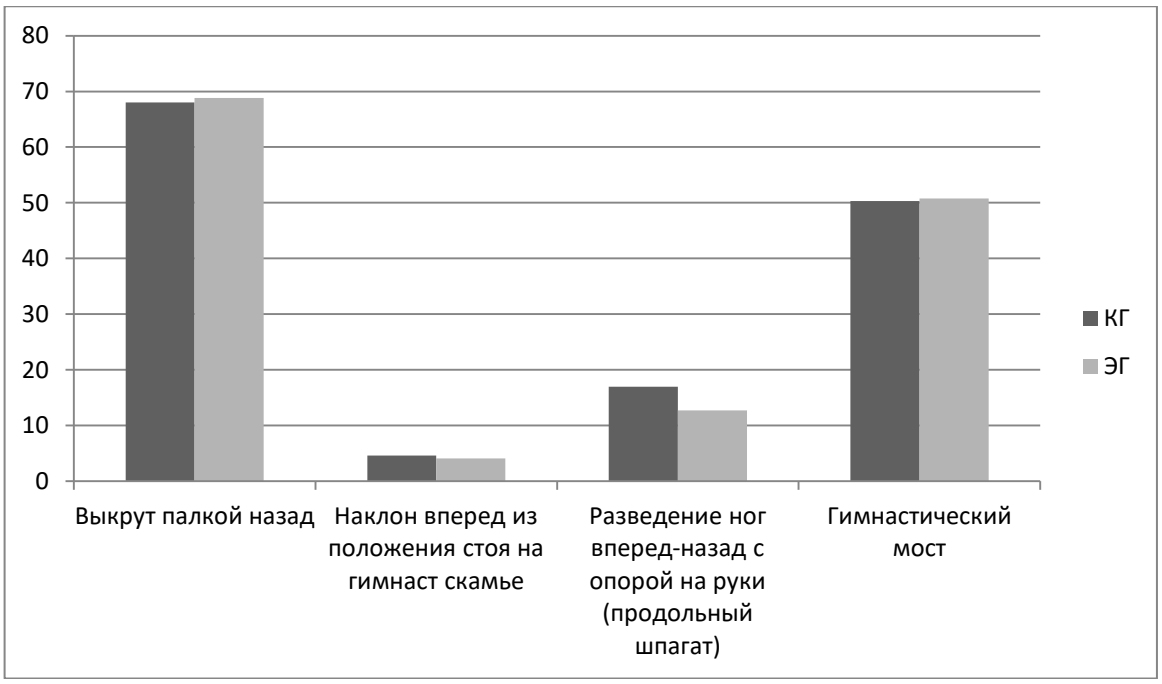


Рис. 1. Результаты педагогического тестирования до эксперимента

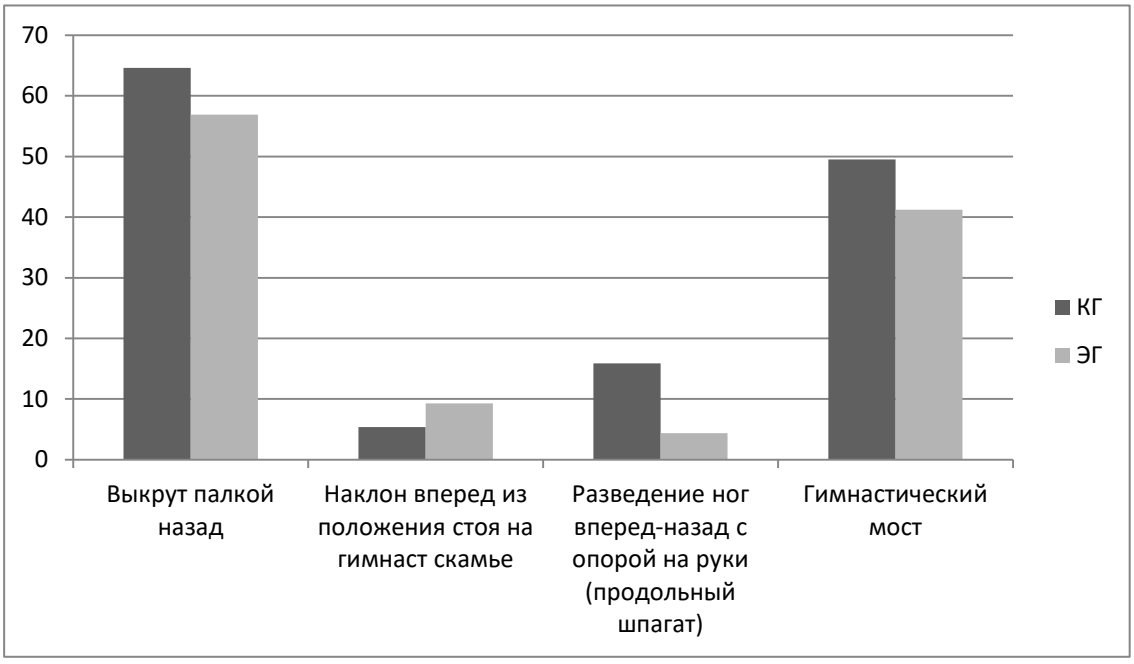


Рис. 2. Результаты педагогического тестирования после эксперимента

Вывод. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что использование разработанных комплексов упражнений для развития гибкости эффективен в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Васильев Е. П. Исследования гибкости тела и экспериментальное обоснование средств ее воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 91–92.

2. Доленко Ф. Л. Определение гибкости тела человека // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. С. 208.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2012. 481 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А. В. Анисимов[1], А. А. Русина[2], А. И. Сафронов[3]

[1,2,3]Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия

Аннотация. Рассматриваются направления и содержание применения здоровьесберегающих технологий в образовательной среде. Проведен анализ нормативно-правововой базы и методических литературных источников по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении. Представлена примерная содержательная сторона разработки и применения технологий на стыке здоровьесбережения и цифровизации образовательного процесса.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, учебно-воспитательный процесс, цифровая педагогика

Современное обучение в высшем учебном заведении часто сопряжено с интенсивными учебными нагрузками, способными спровоцировать переутомление, стресс, нарушить индивидуальное психическое и физическое здоровье участников образовательного процесса.

Вопрос организации учебно-воспитательного процесса в ВУЗе тесно связан с проблемой внедрения здоровьесберегающих технологий, представляющих собой реализацию бакалаврских и магистерских программ с учетом решения задачи сохранения и укрепления здоровья студентов и преподавателей, что требует соответствующего правого регулирования.

В нашей стране условия реализации здоровьсберегающих технологий закреплены на законодательном уровне посредством следующих правовых актов [1, с. 3]:

1) Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;

2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

4) Приказ министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. № 1418 «Об утверждении «Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников учебного учреждения»;

5) Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Анализ литературных источников по проблеме разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс образовательных организаций показал, что в дополнение к законодательной базе существует ряд методических и учебных пособий, систематизирующих их содержание и направления реализации на практике, что представлено в табл. 1 [2, с. 4].

Таблица 1

Направления и содержание программ реализации здоровьесберегающих технологий (ЗТ) в образовательных организациях

Направление реализации ЗТ	Содержание программы
Медико-гигиенические	Обеспечение санитарно-гигиенической и противоэпидемиологической безопасности, профилактические осмотры, санитарно-просветительская работа
Физкультурно-оздоровительные	Комплекс мер, направленных на физическое развитие студентов (организация занятий физической культурой, внедрение факультативных спортивных программ)
Экологические	Использование сертифицированных материалов на этапах строительства и эксплуатации помещений учебной организации, благоустройство и озеленение обучающей среды, участие в природоохранных мероприятиях
Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	Охрана труда, разработка планов эвакуации, внедрение системы противопожарной безопасности, работа с охранными организациями, различными сегментами гражданской обороны, пожарной инспекцией, внедрение контрольно-пропускной системы
Образовательные технологии	Составление учебного плана с учетом распределения интенсивности нагрузки, оптимизация учебного процесса с целью предотвращения утомления и переутомления

Из табл. 1 видно, что в рамках медико-гигиенического направления реализации ЗТ студенты высших учебных заведений проходят профилактические осмотры. В период профилактического осмотра медицинский сотрудник учебного заведения работает в формате сотрудничества с государственными медицинскими организациями. Подобным образом медицинские кадры учебных заведений курируют и вакцинацию обучающихся в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям и в формате взаимодействия с амбулаторными медицинскими учреждениями [3, с. 15].

В формате санитарно-просветительской работы сотрудники высших учебных заведений проводят специальные беседы, викторины и лектории, направленные на формирование культуры здорового образа жизни и с целью профилактики заболеваний. Санитарно-просветительская работа может быть реализована не только с помощью бесед и подобных практик, но и с помощью наглядного материала, такого как брошюры, презентации и инфографики, санбюллетени, фото- и видеоматериалы. Возможно привлечение специалистов сторонних государственных и социальных организаций с целью обмена опытом.

Кроме того, медицинское подразделение учебного заведения уполномочено оказать первую экстренную доврачебную помощь студентам или сотрудникам при выявлении острого состояния.

ЗТ физкультурно-оздоровительной направленности предполагают использование комплекса оздоровительных средств, с целью формирования физической культуры личности студента, например по средством организации занятий физической культурой в соответствии с учебным планом. В дополнение к практическим занятиям необходимо уделять внимание теоретической подготовке студентов, пропаганде здорового образа жизни, организации лекториев, посвященных физической культуре и спорту, возрастным анатомо-физиологическим особенностям человеческого организма, обучению студентов технике выполнения физических упражнений, соблюдению правил техники безопасности.

Экологические технологии внедряются в соответствии с актуальной повесткой дня, связанной с загрязнением окружающей среды, стремительной урбанизацией и ролью человека в этом процессе.

Для соблюдения экологических требований, предъявляемых к учебному процессу, применяют комплекс мер:

– формирование экологической культуры как характеристики личных качеств обучающихся, представляющих собой единство совокупности знаний о природных явлениях и осознанного участия во взаимодействии с окружающей средой;

– использование экологических сертифицированных материалов в организации учебного процесса, исключение негативного влияния

токсичных веществ на обучающихся и сотрудников учебной организации в соответствии с правилами СанПиН;

– обильное озеленение территорий, прилегающих к зданиям учебных организаций;

– участие субъектов учебного процесса в общественных природоохранных мероприятиях [5, с. 130].

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности студентов и сотрудников высшего учебного заведения включает в себя несколько аспектов, начиная с планировки учебных помещений. Здание учебной организации должно быть обустроено с соблюдением техники противопожарной безопасности и учетом инженерно-технического обеспечения (такого как адекватная вентиляция помещений, достаточное освещение, распределение предметов мебели по законам эргономики).

Кроме того, образовательным организациям предъявляют требования по обеспечению гражданской безопасности; привлекаются сотрудники охранных предприятий, внедряются контрольно-пропускные системы для установления, управления и разграничения доступа на объект. Подобные технические меры дополняются системой видеонаблюдения и пожарной сигнализацией [6, с. 5].

ЗТ в рамках обеспечения безопасности жизнедеятельности также подразумевают охрану труда сотрудников высшего учебного заведения. Рабочий процесс организуется строго в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации, а также в соответствии с пунктами должностной инструкции, где изложены требования к специалисту, его права и обязанности, а также ответственность.

Требования же к составлению учебного плана можно отнести к образовательным ЗТ, где речь идет непосредственно об оптимизации нагрузки в учебном процессе, проведению работы по распределении академических часов в соответствии с регламентом направлений подготовки обучающихся и нагрузкой преподавательского состава.

В заключении необходимо отметить, что современное развитие психолого-педагогической науки расширяет наше представление о направлениях применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Это, прежде всего, направление, связанное с разработкой и применением здоровьесберегающих технологий в условиях увеличения роли цифровых и информационно-коммуникационных средств и методов как организации учебно-воспитательного процесса в ВУЗе, так и взаимодействия его участников. Следовательно, на наш взгляд, обосновано наметить примерную содержательную сторону разработки и применения технологий на стыке здоровьесбережения и цифровизации образовательного процесса:

– здоровьесберегающие технологии в условиях дистанционного обучения;

– здоровьесберегающие технологий с позиций цифровой педагогики;

– адаптация существующих здоровьесберегающих технологий для их реализации в процессе цифровизации учебно-воспитательного процесса;

– формирование ценностного отношения к своему здоровью участников образовательного процесса в ходе информационно-коммуникационного взаимодействия;

– разработка здоровьесберегающих моделей в условиях цифровой образовательной среды.

Список литературы

1. Агеева Л. Ф., Вольтов А. В., Матюхина Е. В. Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения: аналитический обзор. СПб. : ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2014. С. 4–49. (Здоровье в школе).

2. Асафова Е. В. Педагогические стратегии развития экологической культуры студентов в классическом университете // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. Т. 153, кн. 5. Казань : КФУ, 2011. С. 129–130.

3. Максимович В. А., Коледа В. А., Городилин С. К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. Гродно : ГрГУ, 2012.

4. Орехова И. Л., Тюмасева З. И., Гладкая Е. С., Нуртдинова А. А. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании. Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. С. 3–45.

5. Баканов М. В., Титлов А. Ю., Сафронов А. И. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в организации и проведении занятий по ФК в государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ) г. Коломны Московской области // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. (Саратов, 30 октября 2020 г.). Саратов : Саратовский источник, 2020. С. 12–18. EDN HGZPEC.

6. Солтан М. М., Борисова Т. С. Медико-гигиеническое сопровождение образовательного процесса в современных условиях. Минск : Белорусский государственный медицинский университет, 2014. С. 15–16.

МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

С. Н. Беляев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Эффективность построения тренировочного процесса во многом определяется направленностью на формирование оптимальной

структуры деятельности для сдачи норм ВФСК ГТО, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся, их физическую и функциональную подготовленность.

Ключевые слова: подготовка, тренировочный процесс, нормы ВФСК ГТО, воспитание физических качеств, планирование

Актуальность. Подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО необходимо рассматривать как сложный, многосторонний процесс целесообразного и эффективного использования всей совокупности факторов: т.е. средств и методов, а также условий, обеспечивающих направленное развитие занимающихся и необходимую степень их готовности к контрольным нормативам. При этом рациональность построения тренировочного процесса во многом определяется направленностью на формирование оптимальной структуры деятельности для сдачи норм, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся. Для этого необходимы правильные представления о дифференцированных нагрузках, их направлениях, соотношения основных средств подготовки на отдельных тренировочных занятиях и на этапах и циклах учебно-тренировочного процесса в целом. Эффективность такого подхода во многом связана с необходимостью четкого количественного и качественного распределения нагрузок для технического обучения и совершенствования, а также развития необходимых физических качеств и умений. Кроме того, актуальность работы в данном направлении обусловлена изменениями нормативных требований комплекса ВФСК ГТО.

Правильнее всего подготовку осуществлять под руководством специалистов – тренеров, педагогов, инструкторов по физической культуре и спорту. Специалисты обращают внимание на сущность и построение подготовки. Ошибки в методике самостоятельной подготовки занимающихся часто служат причиной не только неудачного выступления, но и замедленного роста спортивных достижений.

Чтобы качественно и своевременно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО необходим научный подход. В первую очередь нужно определить алгоритм предстоящей работы.

На начальном этапе подготовки необходимо:

– изучить требования и контрольные нормативы своей возрастной ступени;

– проанализировать уровень своих способностей в каждом из видов тестирований;

– отобрать для подготовки минимальное количество видов тестирования, обозначенное требованиями, с учетом обязательных тестов и тестов по выбору.

В альтернативных тестах необходимо определиться с наиболее удобными для вас, сопоставимые с вашими умениями, антропометри-

ческими данными и функциональным развитием. Например, для высоких граждан легче сдать тест на быстроту в беге по прямой, а низкорослым в челночном беге, или занимающимся, имеющим большой вес, в тестах на силу лучше сдавать рывок гири, а с малым весом подтягивание. Очень высоким спортсменам труднее держать линию горизонта в тесте на отжимание, здесь преимущество у людей малого роста. А в метаниях преимущество будут иметь люди с наибольшим размахом рук и высокого роста. Так что, нужно проанализировать все параметры и выбрать оптимальные тесты для подготовки в них.

На втором этапе необходимо поставить цель и задачи подготовки и спланировать тренировочный процесс. Его построение будет зависеть от предполагаемого количества занятий в неделю и их продолжительности. Причем, в тех тестах в которых вы выполняете необходимые результаты, нужен поддерживающий режим нагрузок, т.е. им уделяется меньше тренировочного времени, а тем качествам, которые требуют развития – больше тренировочного времени.

Тренировку нужно строить как у многоборцев [1], т.е. нужно соблюдать последовательность видов как при сдаче нормативов, если мы сдаем первым спринтерский бег, а потом силовые упражнения и тест на гибкость, то и тренировать эти качества мы должны в этом порядке. Организм адаптируется к последовательности и соответствующим нагрузкам. Все выбранные виды тестирований невозможно включать в одну тренировку, поэтому разбиваем работу по связкам видов на различные дни тренировочных занятий.

Еще один методический подход предусматривает построение тренировочного занятия в соответствии с функциональными особенностями организма. То есть после подготовительной части занятия («разминки») работают над развитием быстроты, затем силы или выносливости, в заключительной части можно дать стретчинг (упражнения на гибкость и растяжку). Говоря про такое качество как ловкость, то его рекомендуется развивать в конце вводной или в начале основной части, пока не притупилось внимание и есть способность анализировать совершаемые действия. За тренировочное занятие можно развивать как одно физическое качество, так и несколько, но последовательность должна быть физиологически обоснованной. Нельзя развивать быстроту после выносливости и т.п.

Специалисты [2,3] указывают – при направленном воспитании скоростно-силовой подготовленности следует придерживаться следующей последовательности педагогических воздействий:

– первыми по ходу учебно-тренировочного занятия (начиная с подготовительной части) подлежат воспитанию быстроты и формы ее проявления, гибкость, ловкость (для оптимального функционирования нервно-мышечного аппарата и «свежего» психоэмоционального состояния);

– далее (по мере нарастания утомления) следует использовать упражнения на воспитание скоростно-силовых и силовых способностей; при этом «скоростные» нагрузки и упражнения должны предшествовать силовым;

– заключительная фаза основной части может быть посвящена воспитанию выносливости, так как эффект от упражнений на выносливость возрастает по мере утомления и на его фоне. Скоростно-силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени). Средством заключительной части учебно-тренировочного занятия служат разнообразные физические упражнения, главной методологической особенностью которых является их контрастность по отношению к предыдущей деятельности: после анаэробных нагрузок – упражнения аэробного характера (медленный бег, дыхательные упражнения); после значительных физических и психоэмоциональных нагрузок – упражнения, связанные с расслаблением участвующих в работе мышечных групп, психогигиенической саморегуляцией (аутотренингом).

Средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжковые упражнения, метания, ускорения с отягощениями, тренажерные устройства. Только прыжковых упражнений можно назвать не один десяток: прыжки с места и с разбега, в длину и в высоту, на скакалке, в глубину, многоскоки, выпрыгивания, опорные прыжки, тройной, прыжковая имитация лыжников и конькобежцев [3].

Для решения задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

а) с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения и на гимнастических снарядах;

б) с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, прыжковых упражнениях, прыжках в высоту и в длину;

в) с использованием воздействий внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру);

г) с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2–5 кг, гантели и гири весом 16–32 кг, мешки с песком весом 5–15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса 2–10 кг, гири весом 16–32 кг).

Подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно постоянно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант – только на правой и только на левой ноге), прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1–3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей служат число подтягиваний, отжиманий, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п. Развитие скоростно-силовой подготовки должно быть оптимальным, повышение оптимального уровня приведет к обратному эффекту – снижению результата, так как, если усилия значительно возрастут, увеличится и время толчка, из-за чего нарушится ритм напряжения и расслабления мышц [2].

Специалисты строят подготовку и тренировочный процесс с учетом сенситивных периодов развития того или иного физического качества. В большей степени это касается подрастающего поколения. В любом случае нужно учитывать этот фактор в тренировочном процессе. Так у детей на развитие гибкости в занятие может отводиться от 5 до 15 минут, у старшего поколения это время должно быть значительно больше. Это же можно сказать и про развитие ловкости, причем упражнения на координацию должны быть проще, чем у взрослых.

С точки зрения специалистов [2] оптимальное управление тренировочным процессом, обеспечивающим достижение наилучшего результата при наименьших затратах труда и времени, предполагает наличие исчерпывающей информации об уровнях развития физических качеств занимающегося и о закономерностях их динамики в процессе повышения физической подготовленности. В связи с этим, необходимо регулярно, желательно после каждого цикла или микроцикла подготовки, осуществлять контроль динамики в каждом из запланированных тестов сдачи норм ВФСК ГТО, и в случае прекращения прироста результата вносить коррекцию в тренировочный процесс, изменяя средства (упражнения), объем или интенсивность нагрузки.

Список литературы

1. Беляев С. Н. Легкоатлетические многоборья : метод. рекомендации для студентов ФФК. Пенза : ПГПУ, 1999. 38 с.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : учебник. М. : Физкультура и спорт, 2005. 200 с.

3. Рунова М. А. Двигательные качества и методика их развития : учебник. М. : Физкультура и спорт, 2003. 140 с.

4. Соболевски К. Л. Инновационная методика силовой подготовки десятиборцев на основе избирательного тренирующего воздействия на функциональные звенья двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 32–35.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА В СРЕДНЕГОРЬЕ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

А. О. Вагенлейтнер[1], А. В. Манжурин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Проводится анализ и систематизация экспериментально полученных данных с целью оценки влияния тренировочного сбора в городе Кисловодске на спортивные результаты контрольной группы спортсменов (бегунов на средние дистанции).

Ключевые слова: среднегорье, тренировочный процесс, средние дистанции, спортивные показатели, общая и специальная выносливость

Рост спортивных показателей при многолетних тренировках в легкой атлетике обеспечивается непрерывным тренировочным процессом и постоянной корректировкой условий проведения тренировок индивидуально для каждого спортсмена. В современной спортивной практике накоплены различные методы и способы улучшения функциональной подготовки легкоатлетов, а соответственно и их спортивных результатов. Одним из таких методов является тренировочный сбор в условиях среднегорья, как средство подготовки и подведения к основному старту сезона [4].

В качестве тренировочных баз для подготовки к сезонным стартам во многих видах спорта, в том числе и в легкой атлетике, используются города, находящиеся на высоте 500–2000 м над уровнем моря, т.е. находящиеся в среднегорье.

Климат среднегорья – это золотая середина между климатом равнинной местности, где проводятся основные тренировочные циклы, и высокогорным климатом, который может оказаться губительным для неподготовленного организма. Среднегорье дает почувствовать все особенности высокогорья, но в более щадящей дозировке, достаточной для того, чтобы организм спортсмена «встряхнулся» и мобилизовал свои силы.

При реализации тренировок в таких условиях у спортсмена за счет разреженности воздуха, происходит учащение сердцебиения, дыхание становится глубже. В результате чего кровь больше насыщается кислородом – до 98 % при обычных 94–96 %. Уже в первый день пребывания в горах объем крови, циркулирующей через легкие, увеличивается, и это отражается на кровоснабжении всех органов и систем. Помимо этого, изменяется и качественный состав крови: в частности, увеличивается число эритроцитов и повышается гемоглобин. Подсчитано, что после двухнедельного пребывания в горах число эритроцитов и уровень гемоглобина могут увеличиться на 15 % [5].

Среднегорье является наиболее благоприятной средой для тренировок спортсменов, выступающих на средних дистанциях. Это происходит по следующим причинам [2]:

1. Уменьшенное количество кислорода. Воздух на высоте более разреженный, то есть имеет более низкую концентрацию кислорода в воздухе. Это приводит к увеличению производства эритропоэтина – гормона, стимулирующего производство красных кровяных клеток, которые транспортируют кислород к мышцам. За счет этого увеличивается выносливость спортсмена.

2. Развитие мышечной силы. Более сложный рельеф среднегорья может оказывать большее сопротивление бегунам, что приводит к увеличению нагрузки на мышцы.

3. Развитие мышечной координации. Бег в горной местности может помочь развить координацию движений благодаря необходимости передвижения по неровной поверхности. Это влияет на технику бега и баланс, что в свою очередь повышает скорость и эффективность бега.

4. Улучшение психологической стойкости. Бег в среднегорье требует большей сосредоточенности и усилий. Тренировки в таких условиях могут помочь спортсменам развивать психологическую устойчивость и настойчивость, что важно для успеха в любой дисциплине.

Тестирование уровня подготовленности контрольной группы спортсменов до спортивного сбора в среднегорье проводилось на равнинной местности в г. Пенза, на стадионе «Первомайский» (круг 400 м). Легкоатлетам был дан контрольный тест, позволяющий определить у них уровень развития скоростной выносливости. Условия выполнения были близки к соревновательным. В качестве контроля спортсменам было предложено пробежать 300 метров (скорость соревновательная). Для определения эффективности предложенной методики развития скоростной выносливости, оба спортсмена будут сдавать такой же тест по окончании спортивного сбора, в условиях идентичных первому тестированию.

В результате проведенного тестирования легкоатлетов были получены следующие результаты:

– 1-ый спортсмен (Анастасия) – 47,6 с,

– 2-ой спортсмен (Андрей) – 40,5 с.

Для проведения спортивного сбора был выбран город Кисловодск, расположенный на высоте 725–1200 метров над уровнем моря.

Кисловодск является наиболее популярным местом в нашей стране для проведения спортивных сборов. Он расположен в Кавказских горах, окружен горными ландшафтами, что создает благоприятные условия для тренировок на свежем воздухе. В городе есть множество спортивных объектов, включая спортивные комплексы, стадионы.

Кисловодск известен своими минеральными источниками, что также обеспечивает дополнительные возможности для оздоровления и восстановления спортсменов после тренировок. Употребление минеральной воды Кисловодска нормализует обмен веществ, способствует усилению мышечного скелета, восстанавливает щелочность крови.

В качестве восстановительных мероприятий на тренировочном сборе применялись техники самомассажа с использованием массажного ролика и перкуссионного пистолета, а также купание в сероводородных источниках города Пятигорска. Сероводородные ванны являются исключительным методом восстановления спортсменов, благодаря следующим своим воздействиям [3]:

– ускорение кровообращения;

– активизация обменных процессов в организме;

– улучшение метаболизма в сердечной мышце;

– увеличение потребления кислорода органами и тканями;

– повышение скорости восстановительных процессов в поврежденных тканях;

– нормализация АД;

– нормализация пульса и ритма сердечных сокращений;

– расслабление ЦНС и др.

По приезде в место проведения сбора, первые 4 дня спортсмены выполняли тренировки, состоящие в основном из медленных длинных бегов, нацеленных на благоприятную акклиматизацию и привыкание к горному рельефу. Полноценный тренировочный сбор состоит из 2 микроциклов по 7 дней каждый, нацеленные на повышение аэробной выносливости атлетов. Тренировки проводились дважды в день, за исключением четверга (восстановительный день) и воскресения (выходной, активный отдых).

Примерный тренировочный план сведен в табл. 1.

Таблица 1

Тренировочный план

День недели		Работа	Цель тренировки
Понедельник	Утро	Специальные беговые и прыжковые упражнения в гору, беговая работа: 300 м в гору + 200м на равнине (3 серии), 5 по 200м на равнине	Увеличение у атлетов ширины шага, развитие специальной выносливости
	Вечер	Восстанавительный кросс 5–6 км	Восстановление после отрезков
Вторник	Утро	Силовая тренировка, ОФП	Развитие мышечной силы и выносливости
	Вечер	Длительный кросс 10–12 км	Восстановление после силовых упражнений и развитие общей выносливости
Среда	Утро	Беговая работа (на стадионе или на Башкирском круге): 2×1000 м, 2×800 м, 2×600 м, 2×200 м, 2×150 м	Развитие аэробной выносливости с плавным переходом в анаэробную
	Вечер	Восстанавительный кросс 5-6 км	Восстановление после отрезков
Четверг	Утро	Прыжковые упражнения в гору, пробежки в гору	Развитие координации и взрывной силы ног
	Вечер	Активный отдых, восстановление	–
Пятница	Утро	Беговая работа (на стадионе или в гору): 600 м+500 м +400 м+300 м *2–3 подхода + 3–4*150 м по равнине	Развитие анаэробной выносливости, ширины шага и взрывной силы ног
	Вечер	Восстанавительный кросс 5–6 км	Восстановление после отрезков
Суббота	Утро	Силовая тренировка, ОФП	Развитие мышечной силы и выносливости
	Вечер	Кросс 8–10 км	Восстановление после силовых упражнений и развитие общей выносливости

По возвращению в г. Пенза, спортсменам было предоставлено несколько дней отдыха, которые необходимы для акклиматизации и мобилизации сил организма перед предстоящим контролем. В эти дни

проводились восстановительные тренировки, включающие кроссовую подготовку, ОФП и легкие ускорения. После чего было снова проведено контрольное тестирование в виде бега на 300 м в соревновательной скорости. Показаны следующие результаты:

– 1-ый спортсмен (Анастасия) – 46,3 с,

– 2-ой спортсмен (Андрей) – 40,1 с.

Очевидно, что произошло значительное улучшение результата. Также это можно проследить, сравнив результаты, показанные на основных дистанциях (800 м, 1500 м) в зимнем сезоне – до тренировочного сбора, и летнем сезоне – после тренировочного сбора и поводки (уменьшения тренировочного объема и увеличения скорости интервалов) [6]. Данные результаты переведены в балльную систему World Athletics [1] и сведены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты контрольной группы спортсменов в зимнем и летнем сезонах

Соревнование	**Андрей**	**Баллы по таблице WA**			
		400	600	800	1500
Махалино 9–10 декабря 2022	800 – 2:11,8			499	
Кубок обл. 23–24 декабря 2022	600 – 1:31,5 | 1000 – 2:50,1		557		
ПО до 23 лет 10–11 февраля 2023	800 - 2:12,1 | 1500 – 4:44,3			493	412
ЧО 17–18 февраля 2023	800 – 2:07,8			582	
Кубок обл. 19–20 мая 2023	800 – 2:06,2 | 1500 – 4:24,6			616	589
ПО до 23 9–10 июня 2023	800 – 2:08,5 | 1500 – 4:23,4			567	601
Соревнования	**Анастасия**	**Баллы по таблице WA**			
		400	600	800	1500
Махалино 9–10 декабря 2022	800 – 2:24,2			770	
Кубок обл. 23–24 декабря 2022	600 – 1:44,7 | 1000 – 3:06,1		731		
ПО до 18 лет 27–28 января 2023	400 – 1:06,2	642			
ПО до 23 лет 10–11 февраля 2023	800 – 2:21,5 | 1500 – 4:56,3			810	796
ЧО 17–18 февраля 2023	800 – 2:21,6			808	
Кубок обл. 19–20 мая 2023	800 – 2:20,6 | 1500 – 4:55,2			823	803
Универсиада 26–27 мая 2023	800 – 2:21,6 | 1500 – 4:55,8			808	799
ПО до 23 9–10 июня 2023	800 – 2:20,4 | 1500 – 4:50,8			826	832
ПО до 18 16–17 июня 2023	400 – 1:03,7 | 3000 - 10:57,1	718			

Для большей наглядности, динамика результатов в беге на дистанцию 800 м была представлена на графике (рис. 1).

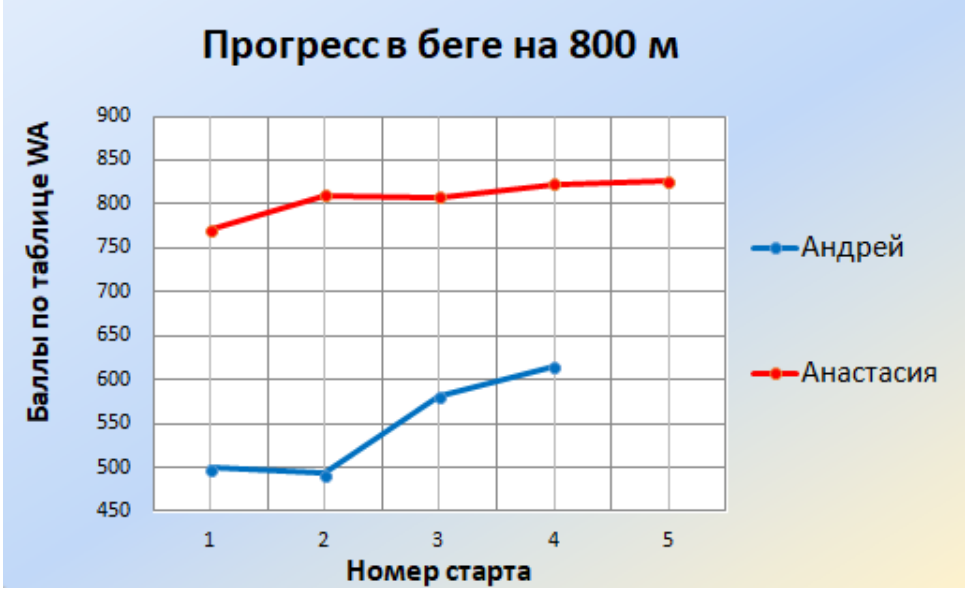


Рис. 1. Динамика результатов в беге на дистанцию 800 м

Проанализировав полученные зависимости, можно убедиться, что результаты обоих спортсменов выросли на 7 % и 2 3% соответственно. Отсюда можно сделать вывод, что, в целом, среднегорье может оказать положительное влияние на тренировочный процесс и результаты спортсменов, бегающих средние дистанции. Однако, важно помнить, что тренировки в таких условиях требуют дополнительных мер по подготовке и соблюдению безопасности, чтобы избежать возможных рисков для здоровья и травм.

Список литературы

1. World Athletics scoring tables of indoor athletics 2022. URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/world-athletics-scoring-tables-of-athletics-indo.pdf (дата обращения: 10.09.2023).

2. Балашова Е. А., Афанасенкова Н. В. Влияние тренировки в условиях среднегорья на физические качества спортсменов // Студенческий научный форум : материалы XIII Междунар. студ. науч. конф. URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018024650 (дата обращения: 05.10.2023).

3. Габисова А. К., Кубалова Л. М. Лечебное действие сероводородных минеральных вод // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 3-3. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15083 (дата обращения: 05.10.2023).

4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016. 464 с.

5. Пенкина Ю. Н., Вишневский А. А. Адаптация к физическим нагрузкам и использование барокамерных условий для тренировочных целей // Пе-

дагогические и медико-биологические аспекты физвоспитания и спортивной подготовки в Кыргызстане. 1995. С. 63–64.

6. Чеснокова Н. Н. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. М. : Физическая культура, 2010. 576 с.

ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

О. И. Вершкова[1], Е. С. Новак[2], О. А. Логутова[3], М. Н. Торгашин[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются основные факторы, влияющие на развитие костной системы и приводящие к ухудшению осанки и, как следствие, общего состояния здоровья. В качестве решения проблемы рассматривается современное направление фитнеса – пилатес, способствующее вовлечению граждан, обладающих разным уровнем здоровья и степенью физкультурной подготовки, в систематические занятия физической культурой с последующей коррекцией. Рассматриваются основные преимущества этого вида физической активности и его влияние на организм человека и образ жизни.

Ключевые слова: осанка, физические упражнения, пилатес, влияние физических упражнений на организм человека

Полноценное развитие человеческого организма зависит от множества факторов, среди которых особое значение имеет социально-экологические факторы: питание, окружающая среда и т.д. Современная молодежь в силу требований современного общества и своих возрастных особенностей далеко не всегда соблюдает основные правила здорового образа жизни, в связи, с чем часто сталкивается с проблемами. Так, еще в детском возрасте дефицит питательных веществ, солей или нарушение обменных процессов, связанных с синтезом белка, незамедлительно отражаются на росте костей. Недостаток витаминов C, D, кальция или фосфора нарушает естественный процесс обызвествления и синтеза белка в костях, делает их более хрупкими. С возрастом снижается уровень физической активности [1], следовательно возникают проблемы с подвижностью суставов, формой позвоночника, вызванные длительным статичным положение тела. То есть молодежь вступая во взрослую жизнь уже обладает рядов физических отклонений.

Решение проблемы коррекции осанки и восстановления активности суставов возможно путем использования физических упражнений. На изменение скелета влияют и физические нагрузки. При систематическом выполнении значительных по объему и интенсивности статиче-

ских и динамических упражнений кости становятся более массивными, в местах прикрепления мышц формируются хорошо выраженные утолщения – костные выступы, бугры и гребни. Происходит внутренняя перестройка компактного костного вещества, увеличиваются количество и размеры костных клеток, кости становятся значительно прочнее. В целом весь опорно-двигательный, состоящий из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий также подвергается положительному воздействию физических упражнений. Ведь большинство сочленяющихся костей соединены связками и мышечными сухожилиями, образуя суставы конечностей, позвоночника и выполняют основные заложенные природой функции – опора и перемещение тела и его частей в пространстве.

Таким образом правильно организованная физическая нагрузка при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений способствует замедлению процесса старения костей.

Главная функция суставов – участвовать в осуществлении движений. При систематических занятиях физическими упражнениями и спортом суставы развиваются и укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость. И, наоборот, при отсутствии движений разрыхляется суставной хрящ и изменяются суставные поверхности, сочленяющихся костей, появляются болевые ощущения, возникают воспалительные процессы.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. К сожалению, в настоящее время среди молодых людей фиксируется высокий процент отклонений. При патологических состояниях позвоночника чаще всего отмечаются искривления как в передне-заднем направлении (кифоз, лордоз), так и в боковом (сколиоз).

Таким образом, осанка, являющаяся привычной позой непринужденно стоящего человека наглядно демонстрирует проблемы со здоровьем. Зависит она от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса. Различают осанку правильную, сутуловатую, кифотическую, лордотическую и выпрямленную.

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки. Нередко некорректные занятия несоответствующим видом спорта, ранняя специализация (гимнастика, штанга и др.) ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности человека в целом.

Рассматривая тему здорового образа жизни и сохранения здоровья молодежи, стоит рассмотреть исходное понятие здоровья, которое звучит как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефек-

тов», из чего мы можем сделать вывод, что физического укрепления здоровья и наращивания мышечной массы недостаточно, чтобы быть «здоровым человеком». Стоит отметить, что осанка – правильная поза во время стояния, сидения, ходьбы и работы – напрямую связана со здоровьем человека.

Учеными-физиологами доказано, что невозможно пребывать в состоянии «здоровья», если у человека имеется существенное искривление позвоночника. Позвоночник – центральная система организма человека, отвечающая за положение тела в пространстве. Во взрослом возрасте осанка человека регулируется мозгом неосознанно, самостоятельно, то есть во время формировании осанки стоит обращать внимание на то, сутулится ли ребенок или нет, потому что позже организм привыкнет к подобному положению в пространстве и будет бессознательно возвращаться в это положение [2]. На наш взгляд, необходимо рассмотреть виды осанки человека. Первый – нормальная осанка, когда человек легко передвигается, меньше устает. При таком положении тела нагрузка равномерно распределяется, что предостерегает от проблем с суставами и межпозвоночными дисками. Реже встречается второй вид осанки – выпрямленная, при которой изгибы позвоночника выражены минимально, но есть риск бокового искривления позвоночника, что влечет за собой недостаток кислорода, поступающего в легкие.

При третьем виде осанки – сутуловатой осанке – шейный отдел позвоночника вогнут сзади, спина полукруглая. Чаще всего таким искривлением позвоночника страдают дети, так как мышцы шеи недостаточно развиты и не могут полноценно удержать 63 тяжелую голову, непропорциональную телу. Такое нарушение может быть выражено физическими факторами: неправильным положением во время сидения, недостатком физической активности, а также психологическими факторами, например, неуверенностью, которая влечет за собой искривление позвоночника [3]. При кифотической осанке живот выпячен, колени находятся в полусогнутом состоянии, а плечи сведены вперед. Чаще всего такой вид искривления происходит из-за неправильной физической нагрузки.

Последний вид осанки – лордотическая осанка, признаками которой являются выпяченный вперед живот и отведенное назад туловище. Получается так, что центр тяжести смещается вперед и прогиб в пояснице становится слишком большим. Чаще всего подобное искривление возникает в результате лишнего веса. Многие взрослые люди твердят, что невозможно изменить осанку во взрослом возрасте, преподнося это как пожизненный приговор, но мы поговорим о способах исправлении осанки, ведь в этом деле важно увидеть причину возникшей проблемы и начать действовать. В большинстве источников говорится о таких способах «излечения» от сутулости и искривления

осанки, как правильное положение во время сна и твердая ровная поверхность, а не мягкая удобная кровать, в которую хочется провалиться после тяжелого рабочего дня. Также стоит регулярно лежать на валике, который помогает «проминать» проблемные участки, расслабляя мышцы спины, избавляя их от напряженности [4]. Такая ежедневная процедура не помешает и здоровому позвоночнику. Помимо этого, нужно следить за осанкой во время рабочего процесса за компьютером. Важно выбрать правильную высоту стула, хорошее освещение и периодичность разминок-тренировок, чтобы держать организм в тонусе.

Утренняя зарядка также будет полезна в борьбе с искривлениями позвоночника. Конечно, все вышеперечисленные способы избавления сутулости можно использовать в повседневной жизни, но это скорее рекомендации для поддерживания хорошей осанки, а не для ее исправления. Предлагаем обратить 64 внимание на такой вид физической активности как пилатес. Первооткрывателем этого чудодейственного способа преодоления сутулости был Джосеф Пилатес, в честь которого и был назван этот тип фитнеса. Он говорил: «Десять уроков – и вы почувствуете себя лучше. Двадцать занятий – и вы будете лучше выглядеть. Тридцать занятий – и вы получите совершенно новое тело». Одним их самых важных достоинств такой практики является то, что любой человек, любого возраста, пола и телосложения может заниматься не только в тренажерном зале, но и дома. Возможность травм при правильном выполнении упражнений и чувствовании своего тела сведена к минимуму. Во время занятий есть возможность не только улучшить осанку, но и разогнать кровообращение и метаболизм, улучшить координацию, укрепить мышцы спины, пресса, а также улучшается подвижность суставов [5]. Но стоит помнить, что все упражнения необходимо выполнять медленно, плавно, концентрируясь на правильности выполнения.

Существует концепция, которая говорит о том, что пилатес учит тело двигаться правильно, так как нервная система достаточно гибка, чтобы перестроиться на нужный лад, приспосабливаясь к изменяющимся условиям. В процессе заучивания упражнений, во время правильного их выполнения мозг и тело запоминают то, в каком состоянии нужно находиться организму и мышцам, превращая все упражнения в привычные для тела, другими словами, это – энграмма мышечной памяти. Рассматривая основные принципы пилатеса, стоит, во-первых, обратить внимание на то, что тренировка направлена на проработку глубоких мышечных слоев, то есть на мышечный корсет. Соединяя тренировку глубоких мышц с их растягиванием, можно добиться хорошего результата – исправления осанки.

Важно помнить, что пилатес – это не только синтез растяжения и нагрузки мышц, но и концентрация, благодаря которой достигается

гармония тела и духа. Правильное, спокойное дыхание также помогает расслабить разум и улучшить координацию движений. Еще одним важным принципом является центрирование – взращивание «каркаса прочности», то есть в процессе 65 упражнений укрепляется центр тела – позвоночник, избавляя человека от риска развития болезней.

Основной методикой выполнения упражнений является переход из одного положения (упражнения) в другое – нет никаких пауз, остановок, передышек; мышцы задействованы на протяжении всей тренировки. Но самый важный и незаменимый принцип – постоянность. Невозможно преуспеть в этом виде физической нагрузки без регулярных тренировок – минимально 3 раза в неделю. При всех упражнениях нужно помнить про положение грудной клетки и позвоночника. «The BOX» – грудная клетка во время занятий должна расходиться, легкие раздуваться, привнося в организм большой приток кислорода. «The SPINE» – позвоночник должен быть прямым, но расслабленным, лопатки сведены вместе сзади и опущены вниз.

Таким образом, можно сделать вывод, что свое тело можно и нужно менять, выполнять физические упражнения для достижения желаемого результата, оздоровления и омоложения организма. Пилатес – один из самых безопасных и вместе с тем эффективных способов растяжки мышц и исправления нарушений осанки, являющейся важной составляющей организма здорового человека. Не стоит забывать заботиться о себе и своем теле, ведь как говорил Г. Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

Список литературы

1. Ионова О. В., Новинская С. Г., Шерыхалина Ю. Б., Солдатов В. А. Проблемы сохранения здоровья современной молодежи // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Е. В. Дворяниновой, А. А. Рогова, А. Н. Луткова, С. В. Петруниной. Пенза, 2020. С. 69–72.

2. Ионова О. В. Фитнес в структуре досуга студенческой молодежи // Традиционное, современное и переходное в условиях модернизации российского общества : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. Пенза : Приволжский дом знаний, 2018. С. 94–97.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 2001. 232 с.

4. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. 2016. № 1. С. 50–53.

5. Хомякова Н. Правильная осанка – залог здоровья // Навигатор. 2003. № 45.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Дворянинова[1], И. А. Симашова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов и принципы ее развития, а также изучается положение о создании установки на здоровый образ жизни. Был проведен анализ закономерностей формирования здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, двигательная активность, спорт, мотивация, установка

Основополагающим компонентом жизнедеятельности каждого человека является состояние его физического и психологического здоровья, которое складывается в результате корректного ведения здорового образа жизни.

Современные студенты безрассудно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих их людей, причиной чему является отсутствие базовых знаний о важности здоровья и здорового образа жизни. У студентов отсутствует представление о сущности здоровья человека и всех включающих его элементов. Они также не понимают всей потребности в ведении здорового образа жизни.

На нынешнем этапе развития практически 90 % обучающихся имеют отклонения как физического, так и психологического здоровья, включая алкоголизм, наркоманию и токсикоманию. Многие из студентов злоупотребляют курением, что подтверждает довод о низком уровне гигиенических знаний и гигиенического воспитания населения. Современным студентам необходимо уяснить, что целесообразно принять на себя ответственность за собственное здоровье, в противном случае их ждет неблагоприятный исход.

В студенческом возрасте происходят физиологические и психологические изменения организма, поэтому формирование здорового образа жизни у данного контингента исключительно важная задача [1].

Здоровый образ жизни – это образ жизни каждого, отдельно взятого человека, влияющий как на профилактику заболеваний, так и на укрепление состояния здоровья.

Здоровый образ жизни включает следующие составные элементы:

– режим труда и отдыха;

– режим питания;

– организацию сна;
– организацию двигательной активности;
– выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
– профилактику вредных привычек;
– культуру межличностного общения;
– психофизическую регуляцию организма.

Каждый из этих элементов имеет исключительную важность для организма человека. Более подробно рассмотрим двигательную активность.

Двигательная активность – это необходимый фактор для формирования здорового образа жизни студентов. Он состоит из физических нагрузок, которые должны соответствовать полу, возрасту и состоянию здоровья человека [3].

Большинство обучающихся проводят перед экраном компьютера более 8 часов в день, что намного преувеличивает допустимую норму. В следствии данного обстоятельства у студентов развивается гиподинамия. От курса к курсу она становится все прогрессивнее. Это доказывает необходимость формирования физической культуры студентов, которая в значительной степени влияет на здоровье человека [2].

Также, учитывая результаты исследования в Пензенском областном медицинском колледже, мы делаем выводы о том, что студенты, кроме того, что практически все имеющееся у них время уделяют учебной деятельности (данный факт отмечен 75 % студентов), проводя его перед экраном компьютера, не заинтересованы в физкультурных занятиях. Это свидетельствует о том, физическая культура отсутствует в жизни молодых людей, что занятия в учебном заведении единственные, на которых студенты занимаются двигательной активностью, а значит именно на них необходимо формировать здоровый образ жизни обучающихся и прививать им любовь к спорту.

Начать формирование здорового образа жизни необходимо с развития мотивации на него. Преподаватель может поспособствовать формированию мотивации через изучение спортивных интересов студентов, на основе которых он и будет проводить физкультурные занятия. Таким образом педагог дает возможность обучающемуся сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Требование от студента правильного поведения в данном вопросе может привести к конфликту, а затем и к полному нежеланию обучающихся вести здоровой образ жизни, поэтому прививать им любовь к спорту необходимо малозаметными действиями.

Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокой заинтересованности студента, поэтому необходимо постепенно формировать

у обучающихся убеждение в том, что качество жизни зависит от того, как он относится к здоровью.

Мотивация к здоровью и здоровому образу жизни должна занимать главное место при обучении студентов, так как она воздействует на их желание заниматься своим здоровьем.

Мотивация к здоровому образу жизни – это понимание человеком важности сохранения состояния своего здоровья и соблюдения условий здорового образа жизни с целью гармоничного развития личности.

Мотивация побуждает студентов к действию. Она делится на 6 видов:

1. Мотивация самосохранения. Подразумевает, что человек не совершает какого-либо злодеяния по отношению к своему здоровью под предлогом знания, что это действие может навредить ему (не курит).

2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям имеет место в жизни человека по причине его желания быть полноправным членом общества.

3. Мотивация получения удовольствия от здоровья приводит к тому, что постоянные занятия физической культурой могут войти в привычку и начнут приносить большее удовлетворение в жизни человека.

4. Мотивация возможности самосовершенствования проявляется в конкурентности (студент понимает, что получить какое-то вознаграждение с набольшей вероятностью сможет здоровый человек).

5. Мотивация возможности маневрировать проявляется в желании и способности человека изменять свои род деятельности и место проживания, так как у него есть на это физические и психологические силы.

6. Мотивация достижения максимально возможной комфортности проявляется в желании человека быть спокойным за свою жизнь (за свое здоровье).

Для студентов наибольшее значение имеет мотивация возможности самосовершенствования, поскольку обучающиеся практически весь учебный процесс и всю внеучебную жизнь конкурируют между собой. Они хотят выглядеть лучше остальных, быть сильнее, привлекать внимание противоположного пола. Мотивация, связанная с самочувствием не имеет для них особой важности, что является большой проблемой. Если человек с молодого возраста не усвоит ценность здоровья и правила здорового образа жизни, то во взрослый период он так и не начнет о нем заботиться, пока не столкнется с трудностями (болезнями), поэтому необходимо привлекать студентов к сохранению и укреплению своего здоровья, пока они молоды и у них есть на это физические и психологические ресурсы.

Обучение здоровому образу довольно сложный и длительный процесс, который полностью зависит от желания человека стать полноценной личностью. Достижение высокого уровня здоровья строится на основе установки на здоровый образ жизни и предшествующей ей мотивации с личностными ценностями обучающихся [3].

Установка на здоровый образ жизни – это состояние готовности человека к определенной физической активности. Установка обуславливает целенаправленный характер деятельности и является основой активности человека.

Формирование установки на здоровый образ жизни происходит посредством двух факторов: потребность человека и соответствующая ситуация.

Здоровьесберегающих образовательных технологий на данный период времени недостаточно для формирования у молодых людей установки на здоровый образ жизни. Студент должен быть сам заинтересован в укреплении своего здоровья.

Однако, чаще среди обучающихся встречается асоциальный образ жизни, а здоровье для них не является главной ценностью. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения, что подводит нас к необходимости формирования у студентов привычку ведения здорового образа жизни [1].

Таким образом, делаем вывод, что большая часть студентов не заинтересована в развитии собственного здоровья, так как они не только не занимаются физической культурой, но еще и ведут асоциальный образ жизни.

Это дает нам понять, что учебным заведениям необходимо прививать любовь к спорту. Для этого на занятиях по физической культуре педагогу необходимо развить в них мотивацию, что в дальнейшем создаст установку на здоровый образ жизни среди студентов, а значит, студенты начнут заботиться о своем здоровье.

Список литературы

1. Клочкова Е. В. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов. М. : Теревинф, 2015. 273 с.

2. Люкин М. Е., Юшманова Е. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы XIII Междунар. студ. науч. конф. / под ред. М. П. Лебедевой. Архангельск : САФУ, 2021. С. 116–118.

3. Рустамов А. Ш. Представления студентов о здоровом образе жизни : монография. Махачкала : ДГУ, 2018. 183 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е. С. Замчевская[1], Н. В. Шигапова[2], А. И. Хохлов[2]

[1,2,3]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация. Представлены возможности и вызовы, связанные с использованием дистанционных образовательных технологий в физической культуре. Проведен мониторинг литературных источников, представлены результаты анкетирования. Итоги социологического опроса показали, что студенты доверительно относятся к программам тренировок дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционные технологии, студенты, физическая культура, интерактивные методы

На сегодняшний день, сложившаяся ситуация с эпидемиологической обстановкой в мире, а также диссеминацией короновирусной инфекции, несмотря на постепенный переход к цифровизации образовательного процесса, привело к увеличению потребности в дистанционном образовании в высшей школе [1]. Педагоги и студенты высшей школы, в силу установившихся обстоятельств, присутствуют на занятиях индуцировано, что приводит к получению знаний в режиме частичной, а порой и полной самоизоляции. Налаживание образовательного процесса в режиме дистанционного обучения явилось эффективным решением в возникшей ситуации. Правовые нормы Российской Федерации гарантируют представителям образовательного процесса, в частности, студентам получать качественное и полноценное образование в должной степени. Организация образовательного процесса непосредственно в дистанционной форме, позволит студентам высшей школы получить знания согласно своему профилю подготовки без потери должного качества обучения.

Существенность развития организации процесса дистанционного обучения (ДО), невзирая на сформированность информационных технологий в образовательной среде, определило непредвиденное появление возникшей ситуации. Процесс дистанционного образования необходимо развивать по дифференциальным дисциплинам высшей школы, включая модуль по физическому воспитанию и культуре.

В формате дистанционного образования могут быть применены различные формы и виды деятельности студентов в учебном процессе, а именно: лекционные и семинарские занятия, консультации педагогов, занятия, как практическое решение заданий, контрольные и лабораторные работы и НИРС. Обучение в дистанционной форме по дифферен-

циальным дисциплинам, в частности, общегуманитарного и профессионального циклов проходят в аспекте постоянного контроля и аттестации промежуточного характера, проходящие в режиме прокторинга, как реального времени, так и офлайн, что предоставляет возможность педагогу осуществлять консультирование в двух обозначенных режимах, а также направлять методические материалы обучающимся [2]. Все участники образовательного процесса, педагоги и студенты, обладают доступом к информационно-образовательной среде электронного формата, а также к системе обучения дистанционного характера для осуществления учебно-методического взаимодействия посредством консультирования и опосредованного участия. Для идентификации личности, проходящего обучение в режиме дистанционного образования, высшее учебное заведение генерирует и предоставляет им логины и пароли. Сформированные личные кабинеты предоставляют возможность обучающимся в режиме самостоятельной подготовки осваивать материал учебной направленности, принимать участие в практических и лекционных занятиях, проходить текущий контроль и аттестацию промежуточного формата, получать консультации педагога, как в индивидуальном порядке, так и совместно с группой. Педагоги являются ответственными лицами за результативность учебного процесса, осуществляемого с применением дистанционных технологий.

Необходимо отметить, что технологическая структура учебного процесса по физическому воспитанию и культуре в высшей школе сформирован в следующем виде: на образовательных платформах, а именно так называемых webплатформах, транспонируется пласт информации, позволяющий осуществлять процесс реализации задач учебного и административно-управленческого характера; коммуникационный аспект между представителями образовательного процесса разворачивается в рамках непосредственно онлайн-платформы благодаря встроенным цифровым инструментам (сервисы для видеотрансляций занятий и обмена сообщениями, чаты и др.) наравне с аналогичными сторонними интернет-сервисами (к примеру, YouTube, Zoom и др.) [3]. Для возможности применения данных ресурсов необходимо использовать webссылку и пройти процесс авторизации. Наиболее частно применяемыми интернет-ресурсами в российской высшей школе являются Blackboard, Moodle и Teams.

Материалы и методы

Для проведения исследования были использованы следующие методы: опрос, обобщение и теоретический анализ. В начале сентября 2023 года было проведено анкетирование первокурсников Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» с целью определения отношения студентов к использованию мобильных приложений и электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания. В опросе участвовало 175 студентов.

Результаты

В результате проведения исследования, а именно опроса среди студентов об их отношении к вариативности и определенности применения цифровых технологий в процессе проведения занятий спортом и физическими упражнениями было установлено: 62 % респондентов используют дифференциальные гаджеты; 33 % не применяют никаких девайсов, оставшиеся 5 % не интересуются ими вовсе (рис.1.)

Одной из основных причин отказа от применения цифровых технологий явилось отсутствие возможности приобретения гаджетов (27 %), при этом 18 % респондентов не видят пользы в применении новых технологий в процессе обучения.

Рис. 1. Распределение ответов (в %) респондентов на вопрос «Применяете ли вы гаджеты спортивной направленности в процессе самостоятельных тренировок и учебных занятий ?».

Несмотря на то, что в последние годы мобильные приложения спортивной направленности среди молодежи стали популярны, результаты исследования выявили, что большая часть респондентов (57 %) изъявили желание формировать занятий физической активности и спорта в самостоятельном аспекте используя технологии цифрового формата в режиме дистанционного обучения (рис. 2.).

Рис. 2. Распределение ответов (в %) респондентов на вопрос «Хотели бы вы, чтобы учебный процесс по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении включала в образовательной среде информационной направленности возможность самостоятельных дистанционных занятий?».

По итогам проведения опроса необходимо сделать вывод о том, что обучающиеся образовательной системы достаточно доверительно расположены к программам проведения тренировок, размещенным в сети интернет. Однако на данный момент опрошенные не обладают необходимым уровнем спортивного опыта и знаний в непосредственном выполнении определенной техники упражнений для проведения занятий без травм. Что обуславливает организацию процесса обучения по обозначенной дисциплине с использованием цифровых технологий в дистанционном и очном формате с более усиленным педагогическим управлением и контролем.

Заключение

Исходя из вышесказанного необходимо сделать вывод, что дистанционные образовательные технологии в физической культуре предоставляют возможности для расширения границ образования, гибкого обучения, доступа к разнообразным образовательным ресурсам и мониторинга прогресса студентов.

Однако, они также представляют вызовы, связанные с ограничениями в определенных аспектах физической культуры. Важно развивать и совершенствовать дистанционные образовательные технологии, чтобы максимально использовать их потенциал и обеспечить качественное образование в области физической культуры для всех студентов.

Основным выводом выступает то, что процесс дистанционного образования при формировании условий определенного порядка улучшает его, увеличивает эффективность получения знаний и делает его мобильным. Однако процесс дистанционного образования должен проходить в совокупности с традиционными аудиторными занятиями.

Список литературы

1. Гузеев М. С., Фасоля А. А. Использование цифровых технологий в деятельности образовательной организации высшего образования // Человеческий капитал. 2020. № 3 (135). С. 181–186.

2. Иорданская Ф. А. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 31–44.

3. Мрочко Л. В., Рощина Т. М., Рощин Н. С. «Плюсы» и «минусы» обучения на «удаленке» (что показал опрос студентов-первокурсников московских вузов) // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2020. № 2. С. 142–147.

ОГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИФИКА КРИТЕРИЕВ СУДЕЙСТВА В ХИП-ХОП-ТАНЦЕ

А. Н. Иванов[1], В. Д. Кряжев[2], О. Н. Серова[3], Л. О. Редина[4]

[1,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
[2]Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

Аннотация. Кратко рассматриваются правила и критерии проведения судейства соревнований в хип-хоп-дисциплинах с учетом специфики хип-хоп-культуры.

Ключевые слова: хип-хоп-танец, танцевальные школы, танцевальные направления

В конце XX, в начале XXI века в мире спорта наметилась устойчивая тенденция увеличения числа видов спорта, спортивных дисциплин, за счет появления, развития и становления новых представителей различных субкультур, например таких, как хип-хоп танец, социальный танец, танец личного и коллективного общения, давно ставший востребованным временем, где возможность широкой реализации двигательных способностей человека, в рамках которых не просто формируется художественный образ, а выстраивается целенаправленная, спортивная траектория, на основе интегральности видов спортивной подготовки, создавая при этом непосредственные предпосылки вовлечения в свои ряды, в не зависимости от возраста, уровня подготовленности и гендерной принадлежности, достаточно большого количества, как подрастающего, так и уже взрослого населения.

Несмотря на то, что хип-хоп культура возникла еще в конце 60-х годов, буквально за несколько десятилетий она совершила полноценный скачок от бедных кварталов Америки до всемирной популярности. Сейчас хип-хоп танец не просто востребован. На сегодняшний день существует несколько видов спорта, в которые включены дисциплины хип-хопа.

Брейкинг, один из танцевальных стилей хип-хоп культуры, который неустанно продолжает завоевывать сердца молодежи и уже является олимпийской дисциплиной. На данном этапе развития в мире существует несколько международных федераций, которые имеют свои представительства в разных странах мира, в рамках которых проводятся национальные и международные соревнования, с учетом всех возрастных категорий [2].

При этом отметим, что зрелищность и привлекательность хип-хоп танца, это его основная идеология, которая понятна и доступна, в первую очередь огромной аудитории в лице современной молодежи и именно это способствует невероятному росту популярности и не только в среде желающих активно заниматься подобного рода деятельностью, но и среде людей среднего и старшего поколения, которые еще недавно выступали, как в роли родителей, так и в роли неутомимых поклонников и рьяных болельщиков.

Хип-хоп танец – это уличное танцевальное направление, которое развивалось как часть хип-хоп культуры. Он включает в себя широкий диапазон танцевальных стилей, каждый из которых имеет свою историю возникновения, идеологию, базовые шаги и элементы, технику исполнения и требования предъявляемые к ним. По сути своей, каждый танцевальный стиль хип-хопа это отдельная и вполне «серьезная наука»: от изучения возникновения танцевального стиля до физической, технической подготовки и совершенствования, как базовых, так и основных двигательных действий соответственно [5].

Следует подчеркнуть, что все спортивные мероприятия по хип-хопу проводятся в соответствии с международными правилами соревнований, в которых четко определяются регламент и условия для участия в них. При этом существует несколько возрастных дивизионов, согласно которым танцоры, они же спортсмены, могут выступать в следующих номинациях: команда 5–9 человек, большие группы от 10 до 25 человек соответственно (в некоторых федерациях эта цифра достигает до 40 человек), мини группы составляют 3 человека, есть дуэты и личные соревнования (так называемые баттлы).

Выступление команды, как показывает практика сегодняшнего дня, это яркое, завораживающее шоу, четко регламентируемое временем, за которое необходимо продемонстрировать свою физическую и техническую подготовку, показать владение максимальным количеством танцевальных стилей, креативную хореографию, в сочетании с эмоциональной подачей и оцениваемую, как правило, по следующим критериям:

– техника исполнения и сложность;
– музыкальное сопровождение и интерпретация;
– разнообразие и креативность;
– перестроения и визуальные образы;
– командная работа и подача [3].

В первом критерии оценивается высокий уровень технической подготовки, качественное и сложное исполнение движений во всех используемых стилях, контроль над всеми частями тела, высокий уровень координации и естественность в двигательных действиях. При этом спецификой в подготовке, например, группы танцоров, является до-

стижении ими единого уровня исполнения всех без исключения простых или сложных двигательных комбинаций и технических элементов, так как команда должна работать как единый механизм. Чтобы добиться подобного эффекта, каждый танцор, должен владеть одинаковым набором знаний, совершенных двигательных навыков, иметь хорошую физическую подготовку и соответствующей спортивный опыт в тех танцевальных стилях, которые используются, в рамках уже реализуемой или при постановке новой программы [1].

При этом хотелось бы отметить, что хип-хоп имеет огромное количество танцевальных стилей и это, подчас, становится серьезной проблемой, особенно при спортивном отборе танцоров разного уровня подготовленности, а также является своеобразной особенностью современной хип-хоп культуры.

Второй критерий – это музыкальная структура, которая занимает особое место в хип-хоп танце. При этом структура музыкальной композиции сама по себе достаточно сложна и имеет, как правило, несколько музыкальных отрезков, отражающих конкретный танцевальный стиль, в рамках набора которых, путем аранжировки формируется одно целостное произведение. Если рассматривать целостный формат используемой музыкальной композиции, то ее можно условно разделить на отдельные музыкальные партии в ходе сопровождения танцевальных движений танцора, в условиях, как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов: мелодия, ударные инструменты, вокал, инструментальные партии, бит, музыкальные эффекты и т.д. Сложность постановки хип-хоп танца в этой части состоит, как правило в том, чтобы достоверно точно и выверено исполнить, так называемую «раскладку», как используемого музыкального сопровождения, так и технических действий танцора, когда каждый музыкальный слой в сопряженном взаимодействии с танцевальным хореографическим рисунком, с учетом изменения в режиме работы музыкального размера, ритма, а также скорости и синхронности невероятно пластичных, филигранно отточенных движений, в рамках используемой композиции, позволят более полноценно преподнести и раскрыть «глубину» выбранного танцором стиля, в соответствии с музыкальным произведением. При этом оценивается способность последнего выразить музыку в насыщенных творчеством танцевальных композициях [2].

Под третьим критерием понимается оригинальность и непредсказуемость: движений, переходов при перестроении или для построения визуальных художественных образов, изменения в вертикальных уровнях хореографии, разнообразие в использовании, как пространства, так и работы собственного тела. Другими словами говоря, насколько творчески реализованы исполнительские идеи и являются ли они частью выбранной по итогам композиции.

В продолжении отметим, что важным элементом работы с командой, в не зависимости от ее численного состава, гендерной принадлежности и уровня подготовленности, остается формирование собственного, узнаваемого и неповторимого стиля («лицо команды»), который с одной стороны может брать свое начало, как от названия самой команды или создаваемого ей образа, с другой стороны, от креативных и собственно разработанных хореографических решений. Здесь же подчеркнем, что в самой хип-хоп культуре это относится к показателю высокого профессионального уровня, когда команда смогла не просто сформировать свой неповторимый стиль, т.е. создать соответствующий имидж, но и получить при этом широкую известность и признание.

В четвертом критерии оцениваются все виды перестроений в композиции и насколько качественно отображены визуальные эффекты в различных перемещениях: использование пространства, создание выразительных рисунков и работа внутри их, все виды уровней и полное взаимодействие между членами команды. Интересная роль отводится трюкам, которые, как правило, должны выполнятся уверенно, надежно и без предварительной подготовки и быть частью хореографии, а не отдельным ее элементом. В случае если трюк выполняется неуверенно, то он автоматически считается травмоопасным. Спецификой же здесь является то, что акробатические трюки не получают надбавки к выставленной судьями оценке, даже если являются достаточно сложными. Суть в том, что в приоритете находятся только те трюки, которые относятся к хип-хоп культуре. При этом сложные технические элементы, относящиеся к другим видам спорта, судья может засчитать только в зависимости от контекста исполнения последнего [6].

Заключительный критерий отвечает за командную работу, в рамках которой оценивается динамичность и насыщенность настоящего выступления, синхронность, костюм и внешний вид танцора, высокий уровень исполнения технических действий всеми членами команды, на протяжении всего выступления. Специфика этого критерия заключается в умении всех членов команды выражать одинаковые эмоции, путем работы своего тела, а не искусственно создаваемых гримас. Это демонстрирует высокий уровень осознанности у танцоров и вызывает не поддельные эмоции и большой интерес у зрительного зала.

Наставник в хип-хопе это отдельная специфика субкультуры – по обыкновению тренер и хореограф в одном лице. У представителей хип-хопа это принципиальный вопрос. Для сохранения аутентичности и идеологии, не достаточно быть профессионально обученным наставником. Тренер любой команды в хип-хопе – это личность, которая должна иметь танцевальный опыт, быть лидером мнений, уважаемым другими представителями хип-хоп культуры и соответственно примером

для подражания у своих подопечных. И если рассматривать хип-хоп танец, как уже состоявшийся и перспективный вид спорта, то именно в этом вопросе вырисовывается основная проблема развития данного направления – это сохранение идентичности культуры хип-хопа, как танца, спортивного танца и развитие профессиональных навыков для достижения запланированных результатов учениками. Из этого следует, что тренер в хип-хопе должен сочетать в себе, по сути, две профессии: тренера и хореографа. Специалист в данной отрасли должен владеть глубокими знаниями в области физической культуры и спорта, педагогики, психологии, знать методику преподавания современного танца на высоком профессиональном уровне, умело реализовывать в своей производственной деятельности практические навыки, с учетом возрастных особенностей формирования двигательных возможностей танцоров различного возраста и пола, на всех этапах профессиональной подготовки и т.д. Спектр задач для тренера в этом направлении увеличивается кратно, а если учесть, что в танцевальном мире особым признанием пользуются танцоры – универсалы, то есть те, кто может выполнять максимальное количество танцевальных стилей, то тренеру необходимо полноценно продумывать весь учебно-тренировочный и соревновательный процессы по каждому стилю отдельно [2, 4].

Отдельный серьезный пункт – это судейский корпус. При условии, достаточно сложных для понимания (не представителей субкультуры) критериев оценки, судья имеет аналогичные требования, как и тренер. Ни один, даже высококвалифицированный судья, не имеющий танцевального опыта в хип-хопе, не сможет объективно оценить выступающего танцора или полноценную команду. Исторический аспект, развитие и техника исполнения каждого танцевального стиля – это огромный пласт современных знаний, которые необходимы для максимально точной оценки, работы на брифинге и фитбэке [5]. Нельзя не отметить, что состав судейской бригады зачастую являются определяющим фактором для танцоров при выборе определенного уровня соревнований. При этом уровень судьи-танцора, постоянно подтверждающего свой высокий профессиональный уровень, только укрепляет высокий статус, как самого спортивного мероприятия, так и в целом направлении хип-хоп культуры, всегда являясь «маяком», как для привлечения большого количества участников соревнований, так и репутации самого мероприятия.

Список литературы

1. Александрова В. А., Шиян В. В. Некоторые виды координационных способностей спортсменов танцоров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 6. С. 33.

2. Никитин В. Ю. Модерн джаз танец. История. Методика. Практика. М. : Изд-во ГИТИС, 2000. 400 с.

3. Правила соревнований по хип-хопу по версии HIP-HOP Unite. URL: http: // www.fitness-aerobics.ru/ru/sport/rules (дата обращения: 12.09.2023).

4. Семенова Ю. В. Фитнес-аэробика – одно из средств реформирования физического воспитания студентов ССУЗа // Актульные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сб. трудов Всерос. науч. конф. Волгоград, 2010. С. 62.

5. Хип-хоп культура. URL: http://www.hip-hop.ru (дата обращения: 12.09.2023).

6. Янович Ю. А., Корнелюк Т. В., Дюмин И. М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения : учеб.-метод. пособие. Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. 57 с.

КЛАССИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

О. В. Ионова[1], Ж. Д. Бобкова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются возможности применения классических теорий мотивации в процессе физкультурной подготовки студентов вузов. Выделяются основные потребности и мотивы студенческой молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенческая молодежь, физкультурно-оздоровительная деятельность, активный отдых

В современном мире все большее значение приобретает понятие мотивации, которое в широком смысле определяется как побуждение человека к действию. Существует множество подходов к определению этого понятия, одни ученые трактуют мотивацию как совокупности внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека к деятельности, определяющих границы и формы этой деятельности и придающих ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей. Другие рассматривают ее как процесс, и с этой точки зрения мотивация выступает как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей и целей окружающих. Существует так же комплексное определение мотивации как процесса побуждения к деятельности, направленного на формирование мотивов под воздействием комплекса внешних и внутренних факторов. Мотивация определяется наличием внутренней потребности у человека и возникает в случае недостатка чего либо.

Доказано, что чем лучше замотивирован человек, тем больше он будет прилагать усилий к той или иной деятельности. Следовательно, главной задачей педагога является побуждение студента к деятельности, которая приведет к достижению поставленных целей. Результативным этот процесс может быль лишь в случае, если поставленные педагогом задачи будут максимально соответствовать внутренним целям студента.

В образовательной сфере можно выделить три вида мотивации: нормативную, принудительную и мотивацию посредством стимулирования. Каждая из них имеет свои методы воздействия. Нормативная мотивация – побуждение студента к определенному поведению посредством идейно-психологического воздействия: убеждения, внушения, информирования, психологического заражения и т.п. Принудительная мотивация, основывается на использовании перспективы неполучения зачета по дисциплине в случае невыполнения соответствующих требований. А мотивацию посредством стимулирования в свою очередь оказывает воздействие не непосредственно на личность, а на внешние обстоятельства с помощью благ – стимулов, побуждающих студента к определенному поведению.

Для успешной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо выстраивать процесс вокруг потребностей студента, которые являются основным объектом воздействия с целью побуждения к действию, и состоят из:

– оценки неудовлетворенных потребностей;

– формулирование целей, направленных на удовлетворение потребностей;

– определение действий, необходимых для удовлетворения потребностей.

Стимулы выполняют роль раздражителей, воздействующих на студента извне с целью побуждения его к деятельности. Воздействие стимулов переводит существующие потребности в мотивы при условии соответствия их друг другу. Побуждение к деятельности может идти не только извне (посредством стимула), но и от самого студента. Здесь источником побуждения является мотивационная структура индивида, которая формируется под влиянием личностных факторов, воспитания, обучения.

Мотивы порождает сам человек, сталкиваясь с задачей или проблемой. Например, мотив достижения, познания и т. п. или мотив страха. Поведение человека приводит к конкретному результату, который подвергается оценке. Степень удовлетворения влияет на поведение человека в сходных ситуациях в будущем. При этом люди стремятся повторить то поведение, которое ассоциируется с удовлетворением потребности, и избегать такого, которое ассоциируется с неудовлетворенностью.

Среди мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности можно выделить:

– улучшение состояния здоровья, корректировка недостатков физического развития;

– повышение основных функциональных способностей организма;

– владение требуемыми в будущей профессиональной деятельности умениями и навыками;

– активный отдых;

– достижение отличительных спортивных результатов [1].

– выполнение учебной программы;

– рекомендации врача, настояние родителей и т.д.;

– соответствие тенденциям окружающей социальной среды [2].

Потребность – это нужда в чем-то, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, личности или социальной группы. Потребности могут быть естественными и социальными; врожденными и приобретенными; первичными и вторичными, осознанными и неосознанными. Различают также материальные, духовные и социальные потребности.

Потребность характеризует готовность к действию, в то время как мотив наделяет активность новым более действенным характером. В процессе обучения мотивом следует считать направленность обучающихся на конкретные стороны учебного процесса, в частности: получение знаний, получение оценки, одобрение со стороны педагога и родителей, а так же выстраивание положительных отношений со сверстниками. То есть побудить учебное поведение возможно несколькими мотивами одновременно.

Физкультурно-оздоровительная деятельность способна удовлетворять большинство потребностей современной молодежи:

– потребность в здоровье;

– двигательная активность;

– восстановление и воспроизводство утраченных сил;

– развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость);

– самосовершенствование;

– самореализация;

– самовыражение;

– самоорганизация;

– общение;

– совершенствование внешних данных;

– соответствие модным тенденциям.

Мотивы выполняют определенные функции:

– ориентирующая: мотив направляет поведение человека в ситуации выбора вариантов поведения;

– смыслообразующая: мотив определяет субъективную значимость данного поведения для человека, выявляя его личностный смысл;

– опосредующая: мотив рождается на стыке внешних и внутренних побудителей, опосредуя их влияние на поведение;

– мобилизующая: мотив мобилизует человека, если это необходимо для реализации значимых для него видов деятельности;

– оправдательная: в мотиве заложено отношение индивида к должному, к нормируемому извне образцу, эталону поведения, социальной и нравственной норме;

– побуждающая: отражает энергетику мотива и обоснована тем, что мотив есть субъективно выраженное побуждение к деятельности.

Наиболее общая классификация мотивов в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности выглядит следующим образом:

– физические мотивы (сохранение здоровья; развитие физических качеств, восстановление потраченных сил т.д.);

– духовные мотивы (человек занимается физической культурой потому, что ему нравится сам процесс, содержание деятельности);

– социальные мотивы (для человека важным является его место в коллективе и складывающиеся внутри него взаимоотношения). Кроме того, на основе классификации различных видов потребностей можно выделить мотивы достижения самоуважения, самоактуализации, мотивы стремления к самой деятельности, к успеху и избеганию неудачи и т.д.

Структуру мотивации студенчества следует рассматривать как основу его действий. Ее можно определить как относительно нестабильную, в силу возрастной группы, то есть подвержена изменениям под влиянием окружающей социальной среды, образования и личностного развития. Поведение личности под воздействием мотивационной структуры основывается на его индивидуальных особенностях и конкретной ситуации. Влиять на поведение студента можно, используя грамотно подобранные стимулы.

Разновидности мотивации по В. Герчикову предлагают систематизацию по пяти типам трудовой мотивации, то есть видов поведения по отношению к выполняемой работе: профессиональный, хозяйственный, инструментальный, патриотический и люмпенский (люмпенизированный). Четыре типа относятся к достижительному классу мотивации, последний, люмпенский – к избегательному. Характеризовать различия этих видов можно с помощью примера: «Достижительный» тип будет думать о том, что надо заниматься физической культурой, чтобы сохранить свое здоровье, а «избегательный» – что надо заниматься физкультурой, чтобы не заболеть. Анализируя мысли этих людей можно сделать вывод, что один стремится «к» чему-то, другой

«от» чего-то. И тот и другой тип мотивации не являются плохими или хорошими. Важно правильно применить методы воздействия к каждому из них.

В своей работе Герчиков не сосредотачивает внимание на глубинных мотивах, но при этом его исследование позволяет четко представить картину на внешнем уровне, уровне поведения людей. Плюсами данной методики является то, что она не предполагает наличие только одного типа мотивации у человека. Теория повествует о наличии процентного сочетания нескольких или всех пяти типов, среди которых отношение к собственным действиям определяется ведущим типом мотивации.

Следующей широко известной моделью мотивации, основанной на потребностях, является двухфакторная теория Герцберга. Согласно этой теории удовлетворенность людей связана с содержанием деятельности, а неудовлетворенность – с внешними условиями. Факторы, вызывающие удовлетворенность, Герцберг назвал мотиваторами, а неудовлетворенность – гигиеническими факторами (или поддерживающими, то есть обеспечивающими поддержание разумного уровня мотивации).

Несмотря на то, что в своем исследовании Герцберг изучал трудовую деятельность, на наш взгляд основы его теории применимы к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Согласно проведенным исследованиям, среди молодежи активно занимающейся физкультурой основным мотивом является желание заниматься этой деятельностью. Причем те, кто занимается в спортивных секциях, активно принимает участие в соревнованиях и стремятся к признанию и высокой оценке своих результатов [3]. Условия в которых занимаются эти студенты не всегда близки к идеальным, однако они продолжают заниматься.

Стоит отметить, что современная молодежь действительно предъявляет высокие требования не только к организации самих занятий физической культурой, но места их проведения. Так, например посещение специализированных спортивных комплексов и фитнес-центров имеет достаточно широкое распространение в студенческой среде. Среди тех, кто регулярно занимается физической культурой их выбирают 37 %. Они получают удовольствие от занятий и планируют и дальше заниматься физической культурой. Среди студентов, не занимающихся физкультурной деятельностью, основным мотивом было отсутствие желания, и отмечалось воздействие следующих факторов:

– нехватка свободного времени;
– отсутствие единомышленников среди друзей и родственников;
– высокая стоимость услуг спортивных залов;
– недостаток средств на покупку сопутствующих товаров для занятий;

– отсутствие поблизости проживания организованных мест для занятий [4].

Сопоставление теории Герцберга с результатами исследования позволяет сделать выводы о возникновении неудовлетворенности физкультурной деятельностью при отсутствии или недостаточном присутствии гигиенических факторов. В то же время их присутствие в достаточной мере, не способствует возникновению мотивации студентов к занятиям физической культурой. Совершенно иначе себя проявляют мотиваторы. Их отсутствие или неадекватность не приводит к неудовлетворенности деятельностью. Однако наличие их в полной мере вызывает удовлетворение и мотивирует людей на эффективную деятельность.

Список литературы

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2011.

2. Кошарная Г. Б. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Социально-гуманитарные знания. 2017. № 9. С. 263–271.

3. Ионова О. В. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи : автореф. дис. … канд. наук. Пенза, 2018. 21 с.

4. Ионова О. В. Влияние различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. № 3 (55). С. 71–79.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О. В. Ионова[1], В. А. Демина[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются методы формирования учебных групп по дисциплине «Физическая культура» на основе индивидуального подхода, позволяющие каждому студенту выбрать наиболее интересные для него виды занятий, на которых он сможет применять и совершенствовать уже имеющиеся у него умения и навыки.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, вуз, саморазвитие, самовоспитание

Современная студенческая молодежь в период обучения в вузе развивает и совершенствует свои умения и навыки по ряду дисциплин, необходимых для освоения той или иной выбранной ими профессии. Поступая в вуз, большинство студентов уже определились с будущей специальностью, или как минимум со своими способностями к изучению тех или иных предметов. То есть следует говорить об осознанном выборе своих научных интересов. При этом физическая культура является обязательной дисциплиной, освоение которой является необходимой частью обучения в вузе. И уже от части по этой причине вызывает у молодых людей ряд недовольств, а в совокупности с непониманием необходимости прохождения этого предмета вообще приводит к негативному отношению к нему [1].

Задачей вуза является сформировать у студенческой молодежи осознанное отношение к занятиям, содержащие в своей основе постоянную мотивацию, активную установку на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в физической деятельности [2]. Именно на решение этой задачи направлено воспитательное воздействие вуза.

На наш взгляд достаточно результативной является система, принятая в Пензенском государственном университете. В первую очередь, при поступлении в вуз, студенты каждого факультета проходят анкетирование, целью которого является выявление спортивных интересов, уровня имеющихся навыков и умений в каком-либо виде спорта. Таким образом, у студентов появляется возможность самостоятельно выбрать то направление физической культуры, которым они ранее занимались, и хотят продолжить заниматься в вузе.

По результатам прохождения анкетирования студенты распределяются в учебные группы по физической культуре, по тем направлениям, которые наиболее предпочтительны для них. Причем, согласно опросу преподавателей кафедры «Физическое воспитание и спорт», чем сильнее подбирается состав группы, тем интереснее становятся занятия для самих студентов [3]. Особенно это ярко выражено в игровых видах – посещаемость таких занятий остается на высоком уровне до конца обучения.

Помимо этого, учебные занятия по физической культуре в формате смешанных групп позволяют студентам налаживать коммуникации между собой, находить новых друзей с общими физкультурными интересами, то есть отчасти решают проблему отсутствия единомышленников для занятий в свободное время.

Рассматривая недостатки такого способа организации учебных занятий, отметим:

– не все желающие заниматься конкретным видом попадают в группы, в связи с ограничением количества мест (по нормам в группе

может быть не более 20 человек). Студенты, не прошедшие отбор перераспределяются в группы по другим направлениям физической культуры (где есть свободные места) и это, сказывается негативно на их мотивации к занятиям.

– не всегда удается набрать группу из студентов, владеющих навыками и умениями в данном виде спорта. В этом случае в группа укомплектовывается из тех, кому в принципе интересно было бы заниматься этим видов, но навыков у них нет. В этом случае преподавателю приходится обучать с нуля новичков, в то время как опытные игроки скучают. Либо ориентироваться на опытных, в ущерб новичков. И том и в другом случае уровень удовлетворения занятием у студентов будет ниже;

– не всегда на каждом факультете представлены все виды, которыми располагает вуз. Причина весьма банальна и заключается в распределении нагрузки между преподавателями и общим количеством учащихся на факультете студентов;

– несмотря на разнообразие представленных видов в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, удовлетворить потребности всех студентов невозможно. Причиной является недостаточная материальная база, не позволяющая реализовывать большее количество видов занятий по дисциплине. Студентам приходится выбирать из того, что есть.

Все перечисленные недостатки, безусловно, снижают уровень удовлетворенности занятиями у студентов.

Для решения этой проблемы следует принимать следующие меры:

– донести до студентов, что при заполнении анкеты, необходимо указывать не один, а несколько приоритетных для них направлений физкультурной подготовки, в порядке убывания их значимости. Ориентируясь по этим данным, ответственный за распределение будет иметь возможность направлять студентов в те группы, которые им наиболее интересны, а в случае отсутствия возможности зачисления, перенаправлять туда, где так же будет интересно заниматься студентам;

– обязательно указывать тот вид спорта, которым он ранее занимался, отмечая, как долго посещались эти занятия, свои достижения в нем. Это позволит более точно ориентироваться при комплектовании наиболее популярных групп стоит ли изначально отдавать место именно этому студенту;

– оставлять небольшой резерв в каждой группе, для возможности перезачисления студентов, не попавших в нее по каким либо причинам (не прошедших своевременно анкетирования по уважительным причинам, не прошедших отбор);

– отказывая студентам в зачисление в приоритетную группу, четко и грамотно обосновывать причины отказа, предлагая альтернативные направления;

– составлять резерв из числа студентов, стремящихся попасть в ту или иную группу, временно направляя их в группы общей физической подготовки;

– в индивидуальном порядке решать проблему отсутствия занятий в рамках учебной подготовки по видам спорта, в которых студент имеет высокий спортивный разряд, звание;

– предлагать студентам, выделяющимся особыми перспективными способностями, посещать спортивные секции, предусмотренные дополнительным образованием в вузе.

Все перечисленные меры, позволяют повысить интерес к занятиям, следовательно, и уровень удовлетворенности у студентов.

Список литературы

1. Паначев В. Д., Леготкин А. Н. Формирование у студентов мотивации здорового образа жизни: социологический анализ // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2013. № 4 (28). С. 120–131.

2. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы регион. науч. конф. Владивосток, 2003. С. 108–111.

3. Ионова О. В. Влияние различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. № 3 (55). С. 71–79.

ВАРИАТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

А. А. Карпушкин[1], Г. А. Чернецов[2], В. А. Крупнов[3], К. К. Скоросов[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены два способа проведения тренировочного процесса у шорт-трековиков – равномерный и переменный. Делается вывод, что не следует противопоставлять один способ другому: по-видимому, в одних случаях эффективнее будет стандартная, а в других – переменная работа.

Ключевые слова: вариативность, переменная работа, равномерная работа, соревновательный темп

Современных шорт-трековиков при всем различии методов их подготовки объединяет одна общая черта, отличающая их от шорт-трековиков прошлого, – большие объемы тренировочной работы,

а следовательно и большой расход времени на занятия спортом. Эта тенденция современного спорта постоянно сталкивается со стремлением спортсмена, как и любого человека, к экономии времени и рациональному его использованию, стремлением, порождаемым напряженным ритмом жизни, в котором очень мало свободного времени для спортсмена-любителя.

Как организовать тренировочное занятие, чтобы при меньших затратах времени получить наибольший эффект? Вопрос этот интенсивно исследуется, многое уже достигнуто, хотя до полного его разрешения, по-видимому, не так близко.

Поиски путей более эффективного использования тренировочного времени привели в последние годы к отказу от ряда общеразвивающих упражнений, к укорочению интервалов отдыха между отрезками и сериями, к увеличению в общем объеме удельного веса непрерывной работы, дающей абсолютный «предел» моторной плотности (100 %) [1].

Другое направление повышения эффективности использования тренировочного времени – более широкое применение вариативности тренировочной работы на разных ее «уровнях» в отрезке, в серии, в занятии, в микроцикле и т.д. [2].

Так, отдельный отрезок можно пробегать не с равномерной, а с переменной скоростью, например с ускорением в конце; при неизменной скорости можно менять соотношение между длиной и частотой шагов. Серия отрезков может быть разнородной по их длине, скорости и интервалам отдыха. В занятии вариативность может относится к сериям в целом, в микроцикле – к занятиям.

Какое же значение имеет варьирование скорости в отрезке? С точки зрения эффективности использования мышечной энергии равномерная скорость более эффективна [3]. Это подтверждается также относительно равномерной раскладкой времени многих рекордов, которые в современном спорте, как правило, устанавливаются в сравнительно спокойной обстановке, при отсутствии острой тактической борьбы. Однако в шорт-треке для победы в забегах, которые если проходят в условиях очень сильной конкуренции, помимо высокого уровня технической и физической подготовленности требуется еще умение и способность к тактической борьбе. А все тактические действия в циклических видах спорта, шорт-трек не исключение, основаны на перемене соревновательного темпа – будь то стартовое ускорение или спурты на дистанции при тактике, обгона, отрыва, преследования или финишный рывок. Другими словами, шорт-трековик, претендующий на выигрыш в забеге, должен быть способен на любом отрезке дистанции легко и быстро переключаться на более высокий темп (при этом часто меняется и ритм движений), а при снижении темпа быстро вос-

станавливаться и быть способным к новым рывкам. Средством развития этих способностей являются упражнения с переменной скоростью.

Варьирование параметров работы между отрезками в серии являются уже не столько приемом тактической подготовки, сколько способом психологического облегчения тренировки.

Разнообразие как фактор положительных эмоций надо особенно широко использовать в тренировке юных шорт-трековиков, чаще переключаясь с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Даже в такое «классически монотонное» упражнение, как длительный бег, нужно вносить разнообразие, включая в него ходьбу, ускорения, пригибную ходьбу.

Поэтому вопросу, однако имеется и другая точка зрения. Некоторые авторы [3, 4] считают, что в ряде случаев разнообразие упражнений оказывает большую нагрузку, чем стандартная работа, по их мнению, смешанный вариант прерывного метода более труден, чем работа на стандартных отрезках, и его можно применять лишь на протяжении нескольких недель в период вхождения в спортивную форму.

Преимущество стандартных однонаправленных упражнений отстаивают многие отечественные и зарубежные физиологи. В. В. Михайлов [5], опираясь на литературные материалы, данные собственных исследований и анализ фактов из спортивной практики, пришел к выводу, что чрезмерная вариативность не оправдана и что не всякое переключение на другую работу следует считать активным отдыхом.

И все же, несмотря на более высокую физиологическую стоимость переменной работы (а может быть, именно из-за этого) и на то, что при этом значительно затрудняется регулирование нагрузки, большинство тренеров в шорт-треке отдают ей предпочтение.

Нам представляется, что не следует противопоставлять один способ другому: по-видимому, в одних случаях эффективнее будет стандартная, а в других – переменная работа. И еще надо заметить, что в практике тренировки рядовых шорт-трековиков, злоупотребление разнообразием встречается гораздо реже, чем однообразие тренировки.

Список литературы

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : Астрель, 2003. 863 с.

2. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. М. : САМ, 1995. 448 с.

3. Михайлов В. В. Критерии экономичности бега // Биоэнергетика. 1973. С. 107–115.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

5. Михайлов В. В. Исследование двигательной дыхательной функции на стационарных и нестандартных режимах в циклических движениях : автореф. дис. … д-ра биол. наук. Л., 1971. 42 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е. П. Керенцева[1], М. В. Крапчина[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается развитие основных физических качеств детей школьного возраста на занятиях физической культурой, где особое внимание уделено методике физической подготовки школьников с учетом их возраста и физического состояния.

Ключевые слова: школьный возраст, средства и методы, физические качества, физическое развитие

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания в школе, является обеспечение оптимального развития физических качеств у детей. Специфические методы педагогического воздействия оказывают большое влияние на развитие физических способностей школьников в разные возрастные периоды. Учителя физической культуры при развитии физических качеств должны хорошо знать и опираться на сенситивные периоды их развития.

Основные показатели быстроты движений, по мнению ученых, достигают высокого уровня развития к 12–14 годам. Ученые отмечают, что возраст от 10 до 14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты [4].

Для эффективного развития быстроты на уроках физической культуры необходимо применять упражнения разнообразного характера. Упражнения должны быть направлены на охват различных групп мышц, совершенствование регуляторной деятельности центральной и периферической нервной систем, повышение координационной способности.

По мнению ученых в области физической культуры и спорта, для развития скоростных навыков в процессе повторения упражнений рекомендуется использовать интервал отдыха не менее 2 минут, но интервалы между отдыхом и работой должны быть непрерывными. Они должны быть варьированы для того, чтобы не допустить стабилизации уровней скорости и скоростных качеств, связанных со сменой ритма работы [1,2].

При развитии быстроты на уроках физической культуры учитель должен учитывать следующие положения:

- упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине урока, так как на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость;

• упражнения должны быть технически не сложными;

• техника упражнений должна быть хорошо освоена, чтобы ребенок направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения;

• продолжительность повторения упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась (5–10 с) [2].

Для развития быстроты, кроме беговых упражнений, используются и упражнения «на быстроту» из других видов спорта. Достаточно эффективными средствами развития быстроты у детей на уроках физической культурой являются подвижные игры, эстафеты и спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенных площадках).

Опыт передовых отечественных специалистов по физической культуре позволяет утверждать, что основные силовые возможности мышечной силы необходимо развивать в подростковом возрасте, применяя при этом повторные и динамические усилия [3, 5].

При развитии силы на уроках физической культуры в зависимости от возраста детей применяются следующие средства:

– упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

– упражнения с партнером;

– упражнения с отягощением (с набивными мячами);

– упражнения на тренажерах;

– упражнения с гантелями, со штангой и т.п.;

– эстафеты (с прыжками, переносом тяжестей и т.п.);

– элементы борьбы (для мальчиков).

При развитии силы необходимо дифференцировано подходить к выполнению заданий для девочек и мальчиков.

Ловкость среди других физических качеств занимает особое положение, т.к. это качество крайне необходимо всем и в повседневной жизни, оно позволяет минимизировать травматизм в обычной жизни, так как ловкий человек может избежать ситуации связанные с получением травм.

Наиболее благоприятным периодом развития ловкости является возраст от 7 до 12 лет [4].

Ловкость тесно связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Она развивается в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков.

Так, Б. Н. Никитский [5], отмечает, что поскольку ловкость определяет быстроту овладения навыками движений, то можно сказать, что тренировать ловкость, значит тренировать тренируемость, т.е. чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будет улучшаться техника выполнения физических упражнений.

Основной особенностью упражнений, направленных на развитие ловкости, является их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

На уроках физической культурой для развития ловкости используют:

– гимнастические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела и в разные стороны;

– элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии;

– различные прыжки: в длину, высоту, через препятствия, через скакалку;

– броски и ловля мяча (двумя и одной рукой);

– подвижные игры и эстафеты;

– спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, лапта).

При развитии выносливости необходимо учитывать особенности ее развития, чтобы не навредить ребенку.

Физическое качество выносливость с возрастом повышается, но происходит это неравномерно. Ученые отмечают в возрастном аспекте два этапа, характеризующиеся интенсивным ростом выносливости, это 10–13 и 16–18 лет. В пубертатном периоде отмечается некоторое снижение темпов роста показателей выносливости. У подростков к 12 годам выносливость резко увеличивается, в 14 лет она равна примерно 70 % выносливости взрослых, а в 16 – 80 % [4]. Эти данные необходимо учитывать учителям физической культуры, и правильно строить учебный процесс и давать учебный материал.

В практике физического воспитания для развития выносливости на уроках физической культуры применяют разнообразные по форме физические упражнения:

– продолжительный бег;

– бег по пересеченной местности (кросс);

– передвижения на лыжах;

– бег на коньках;

– плавание;

– игры и игровые упражнения;

– упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др.

Младшие школьники не отличаются высокой выносливостью, но к 10 годам они уже могут выполнять многократные скоростные и малоинтенсивные работы, а также медленные беговые движения в течение длительного периода времени. Ученые указывают на то, что развитие выносливости должно начинаться с раннего возраста, когда дети начинают бегать по 8–30 минут и играть в футбол – 40–60 минут [4]. Следует добавить, что в программу ГТО для младших школьников включен бег на 1 км.

В среднем школьном возрасте дети могут выдерживать уже большие нагрузки. Дистанции постепенно увеличиваются, а частота сокращений сердца сохраняется в диапазоне 170-185 ударов/минуту. В этом возрасте по требованиям ГТО юноши и девушки к 14-15 годам должны сдавать: бег на 2 км; кросс по пересеченной местности – 3 км; бег на лыжах – 3 км.

В старшем школьном возрасте можно давать уже большие нагрузки. В этом возрасте по требованиям ГТО юноши должны сдавать: бег на 3 км, а девушки на 2 км; кросс по пересеченной местности юноши – 5 км и девушки – 3 км; бег на лыжах юноши – 5 км, а девушки – 3 км.

Для развития выносливости на уроках физической культуры применяют следующие методы:

- равномерный – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140–150 уд/мин (например: кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.);
- повторно-переменный – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140–160 уд/ мин, после повышения интенсивности – пульс 170–180 уд/мин.;
- метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости. Как правило, в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые дети проходят от 1 до 3 раз;
- соревновательный и игровой – выполнение упражнений в форме соревнований (спортивные и подвижные игры, эстафеты).

Говоря о физическом качестве гибкости, следует отметить, что оно имеет определенную связь с другими качествами и влияет на их развитие.

Проведенные исследования О. Ф. Жуковым [3], позволяют говорить об эффективности следующих упражнений при избирательном развитии гибкости:

– для позвоночника применяют наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера;

– для тазобедренного сустава – махи ногами в переднезаднем и поперечном направлении, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки;

– для суставов плечевого пояса – рывки руками в различных плоскостях, вращение руками, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки.

Для развития гибкости используют две группы упражнений - динамические и статические. Эти упражнения различаются по режиму работы мышц: в первой группе растягивание чередуется с расслаблением или сокращением, во второй создается равномерная нагрузка на мышцы. Таким образом, динамические и статические упражнения поразному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости можно использовать динамико-статический режим.

Заключая все вышесказанное, можно отметить, что при развитии физических качеств школьников наблюдается комплексное их развитие при выполнении одних и тех же упражнений.

Список литературы

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 19–22.

2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков : учеб. пособие. Киев : Здоровье, 2020. 127 с.

3. Жуков О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14–17 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 2. С. 41–46.

4. Губа В. П., Булыкина Л. В., Ачкасов Е. Е., Безуглов Э. Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография. М. : Спорт, 2021. 176 с.

5. Никитский Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков. М. : Московский областной педагогический институт, 2019. 89 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ

А. С. Клочкова[1], Ю. И. Тихонова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности развития общей выносливости школьников 12–14 лет. Одним из важнейших компонентов физического здоровья является выносливость. В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. По своей структуре и методике тренировки выносливости школьников 12–14 лет являются более сложными в сравнении с такими двигательными способностями, как скоростные, силовые и другие, и задача по совершенствованию выносливости – необходимое условие для полноценной жизнедеятельности и хорошего здоровья.

Ключевые слова: методика, развитие общей выносливости, физическая культура, упражнения

При воспитании общей выносливости используются различные виды строго регламентированных упражнений, дополняющихся игровыми и соревновательными приемами. Эти особенности зависят от уровня подготовки занимающихся, а также от того, как они выполняют двигательные действия.

Упражнения на общую аэробную выносливость в циклических упражнениях. Чтобы увеличить аэробные возможности организма при ходьбе, беге, езде на велосипедах и других движениях естественного цикла, особенно широко используются слитные упражнения с переменной и средней интенсивностью. Более популярны, но не менее эффективны при определенных условиях некоторые методы повторения упражнений.

Слитное упражнение с переменной и умеренной интенсивностью. В основе всех этих методов лежит длительное воспроизведение движений, вызывающих значительный аэробный обмен. При этом уровень подготовленности и другие условия могут меняться в довольно широких диапазонах.

Граничные параметры определяются следующим.

Интенсивность нагрузок не должна превышать пределов, соответствующих зонам средней и высокой относительной производительности. Для бега и подобных видов передвижения необходимо, чтобы аэробные возможности организма удовлетворялись при максимальной концентрации кислорода в крови, которая не превышает индивидуальные аэробные возможности. Однако слишком малые скорости, такие как ходьба или бег, не позволяют значительно активизировать обмен веществ в организме [2].

Для практически здоровых людей, начинающих тренироваться в аэробном беге, приемлема скорость 160–200 м/мин (1 км за 5–7 мин), для тренированных – 250–300 м/мин и несколько больше (1 км за 3,5–4 мин). По ЧСС интенсивность регулируется в таких случаях из расчета не менее 120–130 и не более 160–170 уд/мин, в зависимости от уровня тренированности. Понятно, что при равномерном темпе выполнения упражнения интенсивность поддерживается относительно постоянной, при переменном (как, например, в кроссе) она меняется в заданных пределах.

Нагрузка может составлять от нескольких минут до десятков минут. Она может быть очень значительной, если вспомнить о том, что рекорды регистрируются в беге по суткам. Однако в нормальных условиях не требуется доводить нагрузку до предельных значений.

На начальных стадиях он может длиться несколько минут или даже больше, но только при условии, что процесс дыхания успевает

активироваться. По мере развития функциональных способностей организма необходимо увеличивать время непрерывной нагрузки, доводя ее продолжительность до нескольких десятков минут. Слаженность в работе и эффективное функционирование всех систем обеспечиваются непосредственно на рабочем процессе, при условии, что все системы находятся в состоянии полного удовлетворения кислородного запроса.

Одним из оправданных способов определения на начальных этапах протяженности тренировочной дистанции в естественных циклических упражнениях аэробной направленности может служить (после некоторой предварительной подготовки) 2-минутный тест Купера; применительно к его показателям разработаны и нормировочные таблицы постепенной прибавки длины дистанции (в беге, плавании, езде на велосипеде и т.д.).

Метод повторения интервальных упражнений. Эта группа методов является наиболее эффективной на начальном этапе, а также после достижения определенного уровня физической подготовки [4].

Наиболее высокие требования к функциональному потенциалу организма предъявляют интервальные тренировки с жесткими нормами отдыха. Когда-то она была предметом серьезной исследовательской работы, что привело к тому, что было выявлено несколько важных ее черт.

Интенсивность упражнения в рабочих фазах, где повторяются основные двигательные действия, создающие повышенную нагрузку, субмаксимальная, чему при беге и других передвижениях соответствует надкритическая скорость, составляющая примерно 75–85 % от максимальной; по показателям ЧСС интенсивность нагрузки в течение каждой из таких фаз может возрастать у достаточно подготовленных занимающихся от 120–140 (в начале фазы) до 170-180 уд/мин. Интенсивность же в интервалах между рабочими фазами минимальная (неторопливый бег «трусцой», ходьба и т.п.); по ЧСС она регулируется из расчета примерно 120–140 уд/мин к концу интервала [1].

Продолжительность каждой из повторно воспроизводимых рабочих фаз упражнения устанавливается в пределах 1-2 мин. (меньшее время не позволяет в нужной мере активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а значительно большее приводит к уменьшению интенсивности работы и мешает создать некоторый необходимый в данном случае кислородный долг); продолжительность интервалов относительного отдыха задается в тех же или в несколько больших пределах (для достаточно тренированных занимающихся) – до 3–4 мин. Конкретно она определяется по указанным критериям ЧСС: к концу интервала 120–140 уд/мин (меньшая ЧСС нежелательна, поскольку она свидетельствует о чрезмерном свертывании активности сердечно-сосудистой системы, что помешает получить необходимый тренировочный эффект).

Число повторений рабочих фаз и соответственно интервалов между ними главным образом зависит от того, насколько занимающийся способен соблюдать указанные параметры упражнения (если, например, по мере повторений к концу рабочей фазы ЧСС начинает значительно превышать 170-180 уд/мин и в пределах установленного интервала активного отдыха не удается уменьшить ее до 120–140 уд/мин, значит, следует прекратить упражнение). Практически нередко начинают с 3–4 повторений; квалифицированные же спортсмены, специализирующиеся в видах спорта, требующих предельного проявления аэробных возможностей, доводят число повторений до нескольких десятков (например, бег 400 м за 60–70 с, 20–30 с и даже более раз).

В качестве основных средств воспитания общей выносливости (как аэробной, так и комплексного характера), по мнению, используются преимущественно те физические упражнения и комплексы их, характерными признаками которых являются:

– активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;

– преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;

– сравнительно значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);

– умеренная, большая и переменная интенсивность (соответственно и аналогичная физиологическая мощность) работы [2].

Такие упражнения, хотя они и могут помочь в воспитании общего выносливого потенциала, но не обеспечивают достаточного влияния на главные факторы развития общей выносливости, чтобы обеспечить ее широкое использование в повседневной деятельности.

В массовой практике наиболее распространенными способами воспитания общей выносливости стали продолжительные беговые прогулки, велосипедные поездки и другие виды циклических движений.

Однако это далеко не весь арсенал средств, которые позволяют воспитать общую выносливость, особенно если речь идет о комплексном воздействии на все основные факторы ее развития. Для этого можно использовать самые различные по форме упражнения, которые могут сочетать в себе все перечисленные признаки.

Кроме того, широко применяются ацикличные и смешанные гимнастические упражнения, которые придают необходимую эффективность как средства для воспитания общего выносливостного потенциала путем многократного слитного повторения, суммирования эффектов отдельных упражнений и других методических приемов. В последние десятилетия значительное значение приобрела такая форма занятий как круговая тренировка.

Дополнительные средства. К дополнительным средствам воспитания аэробных качеств относятся, например, упражнения на правильное дыхание во время основных упражнений, а также дозирование некоторых факторов окружающей среды, таких как: насыщение кислородом воздуха, атмосферное давление, температурные условия и др.

Упражнения для дыхания и постановки дыхания. Однако, несмотря на то, что аппарат внешнего дыхания не является основным фактором, ограничивающим общую выносливость, он играет важную роль в обеспечении здоровья. Этим и определяется значение специальных упражнений, направленных на улучшение функций дыхания. Это специальные упражнения, направленные на развитие дыхательных функций.

Современные комплексы представляют собой достаточно разнообразную систему, включающую в себя определенные циклы дыхания, выполняемые в определенных условиях, с определенными режимами и различными типами двигательных действий. В их число входят упражнения, направленные на изменение частоты и глубины дыхательных движений, а именно: ротовое и брюшное дыхание, периодическая задержка дыхания, синхронизация ритма дыхания с двигательными действиями [5].

Одно из важнейших условий, способствующих активному газообмену – это сочетание дыхательных упражнений с предшествующим или сопутствующим физическим трудом. Без этого активная циркуляция легких приводит к излишнему выбросу углекислого газа в кровь, что может привести к нарушению функций головного мозга: сбою в работе сердца, головным болям и т.д. В то же время, можно сказать, что повышение и развитие функций дыхания обеспечивается не только отдельными упражнениями в дыхании, но и целостной двигательной деятельностью, при которой соблюдается правильная регулировка дыхания во время движения.

Для укрепления общего здоровья и общего физического развития все чаще стали прибегать к воздействию горного климата (нахождение в среднегорном районе на протяжении нескольких недель на высоте от 1800 до 2000 м). Приспособление организма к условиям горной местности способствует повышению аэробного потенциала и устойчивости к гипоксии, вызванной напряженной работой мышечных клеток. Когда горная среда сочетается со физическими нагрузками, нацеленными на выживание, эффективность этих упражнений значительно повышается (при правильном подходе к тренировкам).

В принципе, гипоксия может быть искусственно вызвана с помощью специальных технических средств, таких как барокамера и другие технические средства. Но эти условия не всегда соответствуют условиям горного массива. Искусственная гипоксия обычно кратковременна и неэффективна, чем тренировочные или спортивные сборы.

Есть также опыт, связанный с использованием других факторов, например, высоких температур воздуха (прогулки на открытом воздухе в жаркую погоду, занятия в сауне, присутствие в тепловых камерах, термокамерах и т.д.).

Таким образом, использование различных внешних факторов для развития общей выносливости вполне оправдано серьезными научными фактами, концепциями и исследованиями в этой области. Общие закономерности адаптации к стрессовым факторам включают в себя не только специфическую реакцию организма (например, активация систем, связанных с повышенным содержанием кислорода в клетках, а также отсроченный синтез нуклеиновых кислот и белков во всех органах и тканях) и другие (в частности, замедление синтеза белка на уровне клеток. Это объясняется тем, что адаптивность организма к одному из достаточно сильных и долго действующих факторов внешней среды часто приводит к снижению его устойчивости по сравнению с другими факторами, так называемый перекрестный эффект.

Список литературы

1. Ефремова Е. В., Грязнов В. Б. Использование челночных тестов для определения уровней развития выносливости у школьников // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXI Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 119–121.

2. Ефремова Е. В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися V–VI классов // Физкультура в школе. 2020. № 6. С. 19–23.

3. Зациорский В. М. Методика воспитания выносливости // Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2019. С. 103–153.

4. Зимкин Н. В. Об общей физиологической характеристике и способах определения выносливости у спортсменов // Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. М., 2022. С. 6–19.

5. Коц Я. М. Физиологические основы выносливости. Спортивная физиология : учеб. для ИФК. М., 2020. С. 70–98.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАТЕГОРИЯХ РАЗДЕЛА «КУМИТЭ» ДИСЦИПЛИНЫ «ОГРАНИЧЕННЫЙ КОНТАКТ» ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

В. С. Пилипенко[1], М. В. Крапчина[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Всестилевое каратэ является одним из тех видов спорта, который объединяет различные направления и школы каратэ для осуществ-

ления соревновательной деятельности в спортивных поединках (кумитэ), зависящие от разновидностей контакта с соперником, а также исполнение формальных комплексов (ката). Рассматривается дисциплина «Ограниченный контакт» («ОК») раздела «кумитэ» (поединки).

Ключевые слова: всестилевое каратэ, ОК – весовая категория, ОК – абсолютная весовая категория, ОК – двоеборье, технико-тактическая подготовка

В спортивную дисциплину «Ограниченный контакт» (ОК) раздела «кумитэ» входят следующие дисциплины: ОК – весовая категория (дзю-кумитэ и санбон-кумитэ); ОК – абсолютная весовая категория (иппон-кумитэ); ОК-командные соревнования и ОК-двоеборье (дисциплина включает: ката и кумитэ) [1].

В спортивной дисциплине «Ограниченный контакт» (ОК) всестилевого каратэ, наибольшее количество спортсменов в разделе кумитэ (поединки) участвуют в категориях: санбон-кумитэ (весовая категория) и иппон-кумитэ (абсолютная весовая категория). Данные категории различаются правилами выступления и технико-тактической подготовленностью спортсменов.

ОК – абсолютная весовая категория (иппон-кумитэ) характеризуется тем, что спортсмен может быть любого веса и роста. Спортсмены соревнуются в течении двух минут до двух баллов. При одинаковом количестве баллов, решение остается за судьями или поединок начинается заново, предварительно все аннулировав. В данной дисциплине спортсмены используют наступательную, контратакующую и оборонительную тактику. Нельзя расслабляться во время поединка, необходимо постоянно задергивать противника (держать его в напряжении), выполнять технические действия быстрее своего соперника, а также выполнять обманные действия. Оборонительная тактика эффективна в дисциплине иппон-кумитэ, так как выиграть поединок можно благодаря выполнению одного встречного удара. В остальных случаях, такая тактика не имеет гарантии на успех, так как спортсмен полностью зависим от действий противника. Оборонительная (выжидательная) тактика характерна концентрацией внимания на контроле дистанции, с которой можно будет провести эффективные контратакующие действия, и использовать ошибки противника при выполнении его ударов. Необходимо использовать определенный вид тактики в зависимости от противника и ситуации, возникшей во время боя [2].

В настоящее время набирает популярность дисциплина дзю-кумитэ (весовая категория). Данная дисциплина схожа с дисциплиной санбон-кумитэ. Дзю-кумитэ является наиболее динамичной и жесткой дисциплиной, по сравнению с санбон-кумитэ. Дисциплина дзю-кумитэ позволяет выполнять захваты и броски по времени дольше (5 секунд), чем в санбон-кумитэ (2–3 секунды).

Дисциплина дзю-кумитэ отличается от санбон-кумитэ следующими критериями: время поединка 2 минуты, но останавливают поединок только во время наказания; спортсмены соревнуются до разницы в счете на 6 баллов или по окончанию времени; при одинаковом количестве баллов решение за судьями.

По правилам соревнований (санбон-кумитэ) поединки для возраста 12–17 лет и женщин проходят 2 минуты (у мужчин 18+ поединок длится 3 минуты). Цель спортсменов – заработать 6 баллов для досрочной победы. Или победителя определяют по окончанию времени, у кого наибольшее количество баллов. Также спортсмен может выиграть, если у противника будет три замечания по одному из видов наказания. При ситуации, когда равное количество баллов по окончанию поединка у спортсменов, дается дополнительная минута до первого оцененного атакующего действия. Если дополнительное временя у спортсменов завершается, то судьи принимают решения, кто лучше сработал (мнение судей). Поединок останавливают во время оценки или наказания спортсмена.

В связи с этим, технико-тактические действия неодинаковы в данных дисциплинах.

В дзю-кумитэ спортсмен должен быть более динамичен, не давая сопернику время на обдумывания своих действий. Применяется наступательная и контратакующая тактика, в зависимости от ситуации поединка. Наступательная тактика предполагает активные действия спортсмена во время боя [2]. К таким действиям относят разнообразные комбинации, которые включают в себя атакующую и контратакующую технику. Необходимо постоянно маневрировать и искать момент начала атаки. Например, тактика непрерывных атакующих действий (наступательная) может выполняться в дзю-кумитэ (так как поединок останавливают только при выполнении наказания) и подразумевает: инициативу, высокий темп, оправданный риск, применение обманных (ложных) действий в поединке. Данная тактика будет успешна при условии, что противник будет не готов к высокому режиму работы и не имеет быстрой реакции для выполнения встречных атак. Присутствует принцип готовности поочередных ударов.

Для санбон-кумитэ подходит тактика эпизодических атак, так как ведение поединка заключается в атакующих действиях через некоторые интервалы, после которых может последовать остановка поединка с оцениванием или наказанием. Для данной тактики характерен низкий темп, который может позволить восстанавливаться в ходе поединка и распределить свои возможности в поединке. Рваный темп поединка создает определенные трудности для противника, так как не всегда легко приспособиться к такому ритму поединка и сложно проанализировать реальные атаки [2]. Контратакующая тактика подходит для всех видов

дисциплин раздела «кумитэ». Спортсмен выстраивает поединок на встречных и ответных (контратакующих) действиях.

Дисциплина «ОК – двоеборье» включает в себя два раздела: ката и кумитэ [1]. До полуфинала спортсмены работают круг «ката», следующий круг – «кумитэ». Полуфинал и финал проходит следующим образом: спортсмены выполняют «ката», кто из них побеждает получает два балла, а затем происходит поединок либо до 5 баллов (по линии оценки «вадзари»), либо до одного «иппона». Спортсмены работают по правилам ОК-абсолютной весовой категории (иппон-кумитэ). Технико-тактическая подготовка спортсменов заключается в правильном выборе комплекса (ката) и правильного построения тактического плана поединка. Тактика поединков в дисциплине ОК – двоеборье схожа с дисциплиной ОК – абсолютная весовая категория (иппон-кумитэ).

Выводы. Для каждой из дисциплин раздела «кумитэ» в приоритете определенная тактика. Но каждый вид тактики используют комбинировано в поединках, в зависимости от ситуаций, возникающих во время боя и факторов, которые могут менять выбор тактики во время боя.

Список литературы

1. Правила вида спорта «всестилевое каратэ» : [утв. приказом Минспорта России № 634 от 15.06.2015 : ред. от 22.02.2019].

2. Катанский С. А. Техника многостилевого каратэ. М. : Советский спорт, 2013. 837 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ

М. В. Крапчина[1], Ю. И. Тихонова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В теории и методике спортивной тренировки актуальна проблема разработки средств и методов, повышающих эффективность обучения групповым тактическим действиям юных волейболистов. Групповые действия являются связующим звеном между индивидуальными и командными тактическими действиями. Без группового тактического совершенствования немыслимо проведение четких командных действий. Раскрыты особенности совершенствования групповых тактических действий юных волейболистов 15–17 лет.

Ключевые слова: групповые тактические действия волейболистов, групповые тактические действия волейболистов в нападении, групповые

тактические действия волейболистов в защите, совершенствование групповых тактических действий юных волейболистов 15–17 лет

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий нескольких игроков по времени и месту действия [1].

Согласно программе ДЮСШ по волейболу и Положению о Чемпионате страны юные волейболисты с 15 лет могут участвовать во взрослых соревнованиях. Именно в возрасте 15–17 лет многие перспективные волейболисты начинают играть в командах мастеров. Кроме того, в этом возрасте каждому спортсмену определяется игровая функция (связующий, нападающий, Либеро), в связи, с чем повышается роль групповых взаимодействий, от эффективности которых зависит слаженность командных действий и дальнейшее совершенствование тактических взаимодействий волейболистов.

Общее направление тактической подготовки в работе с юными волейболистами 15–17 лет заключается в том, что они должны хорошо владеть всеми способами технических приемов игры, которыми владеют взрослые волейболисты, а совершенствование их носит тактическую направленность.

Групповые тактические действия волейболистов осуществляются как в нападении, так и в защите.

Основное место в групповых тактических действиях в нападении занимает тактика выполнения передач для атакующих ударов – взаимодействие связующего с нападающими игроками.

Взаимодействия игроков задней и передней линии при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при вторых передачах.

С 15 лет юные волейболисты начинают разучивать простые комбинации, а к 17 годам должны выполнять самые сложные тактические действия:

• взаимодействия при второй передаче в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи, передачи в прыжке и с отвлекающими действиями;

• взаимодействия при нападающих ударах:

– игроков зон 3 и 4 с игроком зоны 2;

– игроков зон 4, 3 и 2 с выходящим игроком;

– комбинация «Крест»;

– игроков задней линии со связующим игроком передней линии и выходящим при атаках с задней линии;

– игроков зоны защиты с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и «откидки».

• взаимодействия игроков передней и задней линии – при приеме мячей от подачи и нападающего удара на связующего игрока в зону 3, 2 и выходящего [2].

При совершенствовании взаимодействий при второй передаче необходимо последовательно менять месторасположения игроков и направление передач, акцент делать на скоростные передачи с невысокой траекторией полета мяча. Упражнения должны заканчиваться перебиванием мяча двумя руками через сетку, и желательно проводить их параллельно на обеих сторонах площадки, в двух подгруппах.

При совершенствовании взаимодействий при атакующих ударах юные волейболисты должны знать следующие положения:

– при высоких передачах, нападающий должен начинать движение, после того как связующий игрок выпустил мяч из рук (атака из зоны 4);

– при передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах связующего (атака из зоны 2);

– при низких передачах, нападающий должен начинать движение, до передачи, т.е. когда мяч окажется около кистей связующего игрока (атака из зоны 3).

Во всех случаях юные спортсмены должны учитывать игровую ситуацию, расстояние от нападающего игрока до сетки, и до передающего игрока, удаленность мяча от сетки, траекторию передачи.

При совершенствовании взаимодействий при атакующих ударах используются те же упражнения, что и при взаимодействиях на передачах, но мяч на противоположную сторону направляется атакующим ударом.

В этом возрасте игроки осваивают атакующие удары с первых передач или с последующими «откидками», а также атакующие действия и комбинации через выходящего игрока.

В начале комбинации и взаимодействия изучаются без сопротивления блокирующих игроков, а по мере освоения – с блокирующими, что приближает условия их выполнения к игровым. Необходимо давать сбивающие факторы и выполнять упражнения после физической нагрузки

Групповые тактические действия в защите волейболистов включают в себя взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков между линиями [1].

В возрасте 15–17 лет юные волейболисты изучают и совершенствуют взаимодействия игроков задней линии – зон 1,6,5 между собой при приеме «трудных» мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий и страховка игроков [2].

Групповые действия при приеме подач сводятся к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока;
- взаимодействие со связующим игроком.

Совершенствование страховки партнера при приеме мяча осуществляется в упражнениях, в которых имеет место прием мяча от подачи и атакующего удара. В таких упражнениях страхующий игрок располагается в соседней от защитника зоне, и при приеме мяча приходит к нему на помощь.

Согласно программе ДЮСШ, в этом возрасте волейболисты совершенствуют следующие взаимодействия игроков передней линии:

- групповое блокирование;
- не участвующих в блокировании с блокирующими (прием нападающих ударов и страховка игроков) [2].

Групповое блокирование составляет основу групповых взаимодействий у сетки.

Взаимодействие при групповом блокировании состоит в том, чтобы игроки научились согласованно прыгать на блок вдвоем, не сталкивали друг друга, не касались сетки.

На начальном этапе отрабатывается взаимодействие игрока зоны 3 с крайними блокирующими в зонах 2 и 4, против атаки «по ходу». При этом основным блокирующим является игрок, который ближе расположен к нападающему сопернику – он закрывает главное направление удара; а вспомогательным – тот, кому дольше перемещаться к месту атаки, он занимает место рядом с основным, чтобы между руками блокирующих не мог пролететь мяч.

Совершенствование взаимодействий при блокировании осуществляются в упражнениях с групповым блокированием, желательно, чтобы блокирующие игроки не знали, из какой зоны (4 или 2) будет проходить атакующий удар. Вместе с совершенствованием группового блокирования происходит и совершенствование страховки блокирующих игроков игроком свободным от блока.

Взаимодействия игроков между линиями осуществляются между блокирующими и страхующими, нападающими и страхующими, защитниками и блокирующими.

В возрасте 15–17 лет юные волейболисты знакомятся и совершенствуют следующие взаимодействия:

- игроков зон 6, 5 и 1 с блокирующими игроками в рамках систем «шестым подтянутым» и «шестым оттянутым»;
- игроков зоны защиты при приеме мячей от атакующих ударов;

• страховка атакующих и блокирующих в рамках систем «шестым подтянутым» и «шестым оттянутым» [2].

С расположением игроков в зоне защиты и в зоне нападения при постановке блока партнерами юных волейболистов знакомят с помощью наглядных пособий (плакаты, схемы), рисунков на планшете и т.п. В тактических упражнениях – знакомят с различными игровыми положениями и расположением игроков – обучают правильно действовать в этих условиях.

Совершенствование страховки при атакующих ударах осуществляется в упражнениях для изучения атакующих ударов. А совершенствование страховки при блокировании происходит в упражнениях по совершенствованию атакующих ударов и блокирования.

Список литературы

1. Волейбол: теория и методика тренировки / под ред. А. В. Беляева, Л. В. Булыкина. М. : ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.

2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю. Д. Железняка, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. М., 2016. 210 с.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

А. А. Локтев

Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Аннотация. Изложены вопросы перспективных направлений современных технологий для развития силы и силовой выносливости.

Ключевые слова: современные технологии, развитие силы и силовой выносливости, здоровье

Атлетическая подготовка представляет собой сложную социальную систему, направленную на укрепление здоровья, формирование красивого гармоничного телосложения, развитие мышц тела человека, воспитание нравственных, эстетических и волевых качеств, развитие силовых способностей, а также достижение высших спортивных результатов. В ее организации важное место занимают принципы построения учебно-тренировочного процесса, средства и методы развития силы и силовой выносливости.

Большинством авторов отмечается, что развитие силы и силовой выносливости, средствами атлетической подготовки является ее основной задачей. Создать мощную рельефную мускулатуру, развить высокие силовые способности и приобрести крепкое здоровье можно только за счет регулярных и упорных атлетических тренировок. Эффективность атлетической тренировки во многом зависит от того, насколько широко применены современные технологии для развития силы и силовой выносливости [2].

К перспективным направлениям современных технологий для развития силы и силовой выносливости относятся различные многофункциональные (комбинированные) тренажеры используемые в типовой спортивной комнате. В настоящее время изобретена типовая спортивная комната с эффективными многофункциональными (комбинированными) тренажерами для занятий в составе группы и может вместить до 10 человек. Одновременно тренируясь, группа может пройти полный цикл тренировки при последовательном перемещении по кругу комнаты.

При этом расширены функциональные возможности типовой спортивной комнаты за счет совмещения нескольких тренажеров и увеличения количества людей, одновременно занимающихся и имеющих возможность использовать различные снаряды, которые входят в ее состав. Тренажеры расположенные по сторонам рамы, позволяют каждому занимающемуся последовательно тренировать на одном тренажере различные группы мышц и одновременно с этим повышается эффективность использования пространства и количество используемых упражнений.

Типовая спортивная комната с многофункциональными тренажерами содержит раму, образованную стойками, связанными между собой по периметру горизонтальными балками, кронштейны, шкивы с тросами, соединенными с грузами, скамьи, связанные кронштейнами с рамой, сиденья, упоры и различные грифы и рукояти для рук, кронштейны с блоками тросов установлены на балках. Стойки снабжены направляющими для грузов, связанных со шкивами тросов, с внутренней стороны рамы к нижним балкам закреплены тренажеры с мягкими сиденьями и упорами. Между стойками для крепления тренажеров расположена шведская стенка для возможности установки перекладины и наклонной доски. На одних верхних балках установлен рукоход с разновысокими перекладинами, на других расположены ручки с возможностью поворота и перемещения по перекладине рычагами на свободных концах. В одной из секций имеются места для хранения гантелей, грифов, дисков и гирь. Типовая спортивная комната имеет несколько секций, их количество не ограничено, которое может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от имеющегося пространства.

В каждой такой секции есть возможность установки двух тренажеров, дополнением к данным тренажерам прилагается скамья с изменением высоты. Важным достоинством таких комнат является мобильность, способность замены тренажеров и перемены их местами. Данный комплекс тренажеров дает возможность развивать не только отдельные группы мышц всего тела, а также проводить комплексную круговую силовую тренировку. При круговой тренировке занимающейся выполняет серию избранных упражнений в последовательности, называемой кругом. Следует стремиться выполнить работу в круге как можно быстрее. Показателем улучшения является выполнение всей работы за меньший отрезок времени или выполнение большего объема работы (количество повторений) в каждом упражнении или и то, и другое. Кроме того, поскольку занимающиеся осуществляет переход между тренажерами, во время не больших интервалов отдыха происходит восстановление деятельности сердечно-сосудистой системы [1].

При объединении круговой тренировки с традиционной силовой тренировкой мы получаем круговую силовую тренировку. Традиционная силовая тренировка предполагает, как правило, медленное и методичное выполнение работы. Интервалы работы очень короткие, а периоды отдыха – продолжительные.

При круговой силовой тренировке работа обычно выполняется с интенсивностью порядка 40–60 % максимальной силы в течение 30-секундного интервала, период отдыха между рабочими интервалами – 15 с, хотя интервалы работы и отдыха можно видоизменять. Круговая силовая тренировка обеспечивает среднее увеличение аэробной выносливости и значительное увеличение силы, мышечной выносливости и гибкости. Кроме того, круговая силовая тренировка может значительно изменить состав тела, увеличив мышечную массу и снизив содержание жира в организме.

Для подведения общего итога, изучив перспективные направления современных технологий для развития силы и силовой выносливости можно сделать вывод, что в современных условиях большую роль играет использование модуля данной спортивной комнаты. Предлагаются новые приоритеты развития силы и силовой выносливости при объединении круговой тренировки с традиционной силовой тренировкой и использование методического опыта прошлых лет.

Список литературы

1. Петренко С. А. Использование модельных тренажеров в образовательном процессе // Молодой ученый. 2020. № 26 (316). С. 306–306.

2. Петров А. И. Развитие и формирование силовых качеств // Молодой ученый. 2022. № 36 (431). С. 212–214.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

К. Д. Минюкова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В материале в качестве многопланово воздействующего фактора рассмотрена физическая культура. Представлены ключевые условия и признаки физической культуры, которые определяют ее как ключевой фактор человеческой жизни.

Ключевые слова: жизнь человека, здоровье, физическая культура, фактор

Физическая культура является ключевым фактором жизни человека. Она играет главную роль в поддержании здоровья, укреплении организма и настроении. Физическая активность разнообразна и может быть представлена как спортом, тренировками в фитнес-клубе или даже обычной прогулкой на свежем воздухе.

Однако, не все люди имеют возможность заниматься спортом или физической активностью по разным причинам. В таких случаях физкультура может стать главным фактором для поддержания здоровья и благополучия. Она играет важную роль в профилактике различных заболеваний. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать оптимальный уровень физической формы, укрепляют иммунную систему и способствуют общему хорошему самочувствию.

Вот несколько способов, которыми физическая активность может помочь в профилактике заболеваний:

1. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний: регулярные кардиоупражнения, такие как ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение и снижают риск развития сердечных заболеваний, гипертонии и инсульта.

2. Предотвращение ожирения: физическая активность помогает поддерживать нормальный вес и сжигать лишние калории, что является важным фактором профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет типа 2, артериальная гипертония и дислипидемия.

3. Укрепление мышц и костей: силовые тренировки и упражнения с использованием отягощений помогают укрепить мышцы и кости, что особенно важно для профилактики остеопороза и повреждений опорно-двигательной системы.

4. Профилактика онкологических заболеваний: регулярные физические упражнения могут снизить риск развития некоторых видов рака, включая рак молочной железы, толстой и прямой кишки, представляясь химическую и физическую защиту, а также укрепляя иммунную систему.

5. Улучшение сна: физическая активность помогает улучшить качество сна, снять напряжение и усталость, а также повысить энергетический уровень в течение дня [1, 2].

Важно заметить, что для достижения оптимальных результатов необходимо подбирать индивидуальные уровни физической активности и регулярно заниматься ею. Всегда стоит проконсультироваться с врачом перед началом новой тренировочной программы, особенно если у вас имеются какие-либо хронические заболевания или ограничения.

Физическая культура также влияет на психологическое состояние человека. Упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, что повышает настроение и уровень удовлетворенности жизнью. Регулярные физические тренировки помогают бороться со стрессом [3].

Активные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или танцы, позволяют развивать коммуникативные навыки, учат работать в команде и создают возможности для взаимодействия с другими людьми. Это особенно важно для тех людей, которые испытывают трудности с концентрацией внимания или управлением эмоциями.

Люди, которые регулярно занимаются спортом, часто становятся более уверенными в себе и своих возможностях, что положительно сказывается на их жизни в целом. Вот несколько способов, как это может произойти:

1.Регулярное занятие физическими упражнениями поможет вам чувствовать себя бодрее и более энергично, в следствие это позитивно скажется на вашей самооценке.

2. Физическая культура способствует укреплению физического состояния и формированию красивой фигуры. Улучшение внешнего вида может привести к улучшению самооценки и уверенности в себе.

3. Занятие физическими упражнениями требует усилий и постоянства. Это позволяет развить дисциплину. Развитие дисциплины при занятиях физической культуры важно для достижения результатов и повышения эффективности тренировок. Дисциплина включает в себя множество аспектов, которые играют ключевую роль в достижении успехов в физической культуре:

а) Пунктуальность. Участники занятий должны приходить вовремя и начинать тренировку по расписанию. Задержки в рамках занятий могут снижать эффективность практики, а также нарушать график других участников.

б) Соблюдение правил поведения. Важно, чтобы все участники занятий соблюдали предписания и правила, установленные тренером или инструктором. Это включает в себя установленный дресс-код, правила безопасности и взаимодействия друг с другом.

в) Уважение к тренеру и другим участникам. Дисциплина подразумевает уважительное отношение к авторитету, который дает указания и руководит занятиями. Участники также должны уважать друг друга, поддерживать дружелюбную атмосферу и избегать конфликтов и оскорблений.

г) Самоорганизация. Участники должны быть способными самостоятельно планировать свои занятия, следить за правильностью выполнения упражнений и контролировать свой прогресс. Они также должны добиваться своих целей, определять свои слабые места и разрабатывать индивидуальные планы тренировок.

д) Умение сосредоточиться и следовать инструкциям. Во время занятий важно сосредоточиться на своей работе и следовать инструкциям тренера или инструктора. Это поможет избежать травм и повысит эффективность тренировки.

е) Уверенность и настойчивость. Участники должны быть уверены в себе и настойчиво стремиться достичь своих целей. Упорство в тренировках и преодоление сложностей поможет развить физические навыки и достигнуть лучших результатов.

Когда вы достигаете своих физических целей или преодолеваете трудности в тренировках, вы начинаете верить в свои собственные способности и становитесь более уверенными в своих силах.

4. Во время физической активности вы можете почувствовать себя более сильным и мощным. Это может перенестись и на другие сферы вашей жизни, где вы начнете ощущать себя более уверенно и способным преодолевать любые препятствия.

5. Проведение физических упражнений в группе или команде способствует развитию коммуникационных навыков, лидерских качеств, сотрудничеству, решению конфликтов и развитию социальной сети. Эти навыки могут быть полезны в повседневной жизни и работе, увеличивая вашу уверенность в себе и способность достигать целей [4].

Физическая активность также способствует улучшению когнитивных функций человека. Регулярное упражнение способствует улучшению памяти, концентрации и мыслительных способностей.

Одна из причин такого положительного влияния физической активности на когнитивные функции заключается в улучшении кровоснабжения головного мозга. Физическая активность способствует расширению капилляров и улучшению притока крови в мозг, что ведет к более эффективной доставке кислорода и питательных веществ к мозговым клеткам. Это, в свою очередь, улучшает работу клеток и способность мозга к более эффективной обработке информации.

Физическая активность также способствует увеличению выработки нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и эндорфины. Эти вещества отвечают за настроение, чувство удовлетворения и повышение концентрации, что влияет на когнитивные процессы.

Кроме того, физическая активность способствует выработке новых нейронов в гиппокампе – участке мозга, отвечающем за обучение и память. Исследования показывают, что физическая активность способствует росту гиппокампального объема мозга и улучшению его функций.

Для достижения максимального эффекта на развитие когнитивных функций рекомендуется регулярная физическая активность, включающая как аэробные упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде), так и силовые тренировки (поднятие штанги, отжимания). Комбинированный подход к физической активности поможет развить не только физическую, но и умственную выносливость.

Исследования показывают, что дети и подростки, занимающиеся физической культурой, обладают более высокими академическими показателями, чем их неактивные сверстники. Существует много исследований, которые подтверждают связь между занятиями спортом и успехами в учебе у детей. Вот некоторые из них:

1. Исследование, проведенное в Университете Мичигана, показало, что дети, занимающиеся физическими упражнениями или спортом, имеют более высокие баллы по математике и чтению, чем их незанимающиеся ровесники. Это может быть связано с тем, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти [3].

2. Исследование, выполненное Центром контроля и профилактики заболеваний США, показало, что дети, занимающиеся спортом, имеют лучшие показатели успеваемости по всем предметам, включая математику, науку и гуманитарные дисциплины. Это связано с тем, что спорт улучшает умственную активность, концентрацию и снятие стресса, что помогает детям лучше усваивать материал и справляться с учебными нагрузками [4].

3. Исследование, проведенное в Университете Монтаны, показало, что дети, занимающиеся спортом, имеют лучшие результаты по тестам академической грамотности, а также имеют более высокие оценки в общем. Они также проявляют лучшую дисциплину, ответственность и организованность, что способствует их успехам в школе [1].

4. Мета-анализ, проведенный Национальным институтом экономических исследований в Великобритании, показал, что подростки, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень образования и зарабатывают больше денег в будущем. Это связано с тем, что занятия спортом учат детей таким важным навыкам, как управление временем, работа в команде и самодисциплина, которые являются важными качествами для достижения успехов в учебе и карьере [5].

В целом, эти исследования подтверждают, что дети, занимающиеся физической культурой, имеют преимущество в учебе, благодаря улучшенным когнитивным функциям, лучшей организованности и дисциплине, а также способности лучше справляться с учебными нагрузками.

Также активные люди часто имеют более высокий уровень энергии и выносливости, что позволяет им более активно участвовать в повседневных делах. Это очень важно в жизни, особенно при выполнении задач, требующих физического напряжения или длительной концентрации [6].

Важно помнить, что виды физической культуры необходимо выбирать с учетом своих интересов и возможностей, чтобы занятие приносило радость и удовлетворение.

Таким образом, физическая культура является ключевым фактором жизни человека. Она не только положительно влияет на наше здоровье, но и помогает нам чувствовать себя лучше, как физически, так и эмоционально.

Не нужно быть профессионалом, чтобы активно заниматься физической культурой. Можно выбрать подходящую для себя форму занятий, будь то пробежки, йога, плавание, игры в командных видах спорта или тренировки в зале. Главное - быть регулярными и находить удовольствие от физической активности. Поэтому каждый человек должен уделить время и внимание физической активности, чтобы жить полноценной и счастливой жизнью.

Список литературы

1. Шамиль Х. К. Физическая культура как фактор в формировании здорового образа жизни // Academic research in educational sciences. 2020. № 2. С. 176–181.

2. Денискина С. В., Кормилицын Ю. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни // Молодой ученый. 2022. № 25 (420). С. 349–351.

3. Макаренко В. К., Григорьева О. Д., Тома Ж. В. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи // Спортивный психолог. 2009. № 2. С. 63–67.

4. Тома Ж. В., Григорьева О. Д. Взаимодействие учителя физической культуры и родителей учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 4 (5). С. 316–321.

5. Григорьева О. Д., Тома Ж. В., Чернецов В. Н. Алгоритм разработки учебных заданий по физической культуре для учащихся специальных медицинских групп // Университетское образование (МКУО-2016) : сб. ст. XX Междунар. науч.-метод. конф. Пенза : Изд-во ПГУ, 2016. С. 249–251.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Ю. Назирова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается связь мелкой моторики рук и интеллектуальных способностей, предлагаются способы коррекции отставаний в развитии кинезиологическими упражнениями. Анализируются особенности использования образовательной кинезиологии на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Дается вывод о непосредственном влиянии мелкой моторики на высшие психические функции. Кинезиологические упражнения – действенный способ коррекции познавательных способностей.

Ключевые слова: образовательная кинезиология, физическая культура, дети, кинезиологические упражнения, интеллект, движение

С каждым годом мир меняется все сильнее и быстрее. Современные дети имеют в своей жизни то, о чем прошлые поколения даже не мечтали. Обилие новейших технологий вокруг облегчает существование ребенку, из-за чего сужается изучение им окружающего мира и, как следствие, ухудшается уровень его развития. Дети изучают все вокруг через органы чувств, одним из важных является осязательный. Прикосновения руками к предметам разной формы и фактуры дает огромный объем информации растущему организму. Чем шире осязательный опыт, тем лучше и быстрее идет развитие [1].

Доказано, что степень развития мелкой моторики влияет на взаимодействие полушарий головного мозга. Анализ причин прогрессирующего отставания в начальном общем образовании указывает на то, что у большей части учащихся с первого по четвертые классы сложности вызваны низкой степенью сформированности комплекса психофизиологических функций, являющихся фундаментом успеваемости в школе. Здесь имеется в виду доинтеллектуальная деятельность, куда относят:

1. Фонематический слух – способность воспринимать на слух и точно дифференцировать все звуки речи, особенно близкие по звучанию;

2. Артикуляция координация действия речевых органов при произнесении звуков речи, осуществляемая речевыми зонами коры и подкорковыми образованиями головного мозга;

3. Зрительный анализ;

4. Мелкая моторика – совокупность скоординированных действий человека, направленных на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног;

5. Пространственная, временная и количественная ориентация;

6. Координация в системе «глаз – рука» – способность, с помощью которой человек может одновременно использовать глаза и руки при выполнении действий;

7. Слухоречевая и зрительная память;

8. Внимание;

9. Образное мышление [3].

Уровень доинтеллектуальной деятельности определяется межполушарной ассиметрией мозга. Работу высших психических функций и произвольных движений обеспечивают и регулируют одни и те же зоны коры больших полушарий головного мозга [4]. Этот факт делает реальным коррекцию мышления, речи, письма, счета, памяти, процессов восприятия с помощью специальных физических упражнений [6].

Влияние движений на интеллектуальные функции человека рассматривает кинезиология. Кинезиология – это наука о движении во всех его проявлениях. Термин «кинезиология» состоит из двух слов – «кинезио» и «логос», что в переводе с древнегреческого значит «движение» и «знание». Исходя из этого, делаем вывод, что кинезиология – это наука о движении человека. Необходимо заметить, что двигательные действия в ней подвержены анализу с разных ракурсов, исходя из механических, психологических и физиологических исследований.

Рассмотрим в статье более подробно образовательную кинезиологию. Она представляет собой набор методов, раскрывающий внутренние задатки человека посредством неординарных заданий и упражнений. Они провоцируют активное включение в работу зон, влияющих на уровень интеллекта [2], а упражнения на растягивание мышц обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов, способствуют снятию напряжения, развитию творческого мышления, формированию навыков самосознания, а также повышают общую координацию и способность к концентрации.

Применение приемов образовательной кинезиологии способствует активизации межполушарного взаимодействия головного мозга, что положительно влияет на формирование силы воли, регулировании поведения, а также раскрытию внутреннего потенциала человека и коррекции нарушений психического характера [5]. Более того, данная методика относится к здоровьесберегающим технологиям. Построенные на гармоничном слиянии мозговой (межполушарной) и физической деятельности, на практике они реализуют принцип гармоничного сочетания умственной и физической активности формируемой личности.

Использование кинезиологических упражнений на уроках физической культуры имеет свои особенности, как и на других уроках. Первостепенным требованием при внедрении новых подходов остается успешное прохождение образовательной программы по предмету. Следующим, не менее важным для урока физической культуры является сохранение необходимого уровня моторной плотности занятия.

Для развития мелкой моторики рук можно использовать следующий инвентарь: скакалки, гимнастические палки, кольца, палочки, флажки и др. Хорошие результаты также показывают упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками. На начальном этапе работы лучше и удобнее для детей использовать второй вариант. В начале урока следует выполнить одно упражнение на концентрацию и внимание в формате игры и небольшого соревнования. В вводно-подготовительной части упражнения в ходьбе, беге и прыжках целесообразно чередовать с кинезиологическими упражнениями – манипуляциями с пальцами рук, отдавая предпочтение разнообразным и разнонаправленным движениям с использованием четвертого и пятого пальцев руки (безымянный и мизинец) [4].

Задания, предлагаемые для выполнения учащимися, должны находиться в зоне их ближайшего развития. По мере успеваемости рекомендуется сочетать уже изученные школьниками двигательные действия из вводно-подготовительной части и образовательной кинезиологии. Так, выполнение выпадов правой (левой) вперед или в сторону, можно сочетать с движениями кистями и пальцами рук в разнообразной комбинации. Для получения большего эффекта от подобных заданий стоит соблюдать принцип сознательности и активности, благодаря нему учащийся будет относиться к упражнениям более ответственно, не теряя мотивацию при неудачах.

Таким образом, методика образовательной кинезиологии соответствует современным федеральным государственным стандартам начального общего образования и запросам общества, благоприятно воздействует на организм детей младшего школьного возраста. Используя ее на уроках физической культуры, учитель делает свои занятия более современными, интересными и развивающими.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М. : Советский спорт, 2009. 220 с.

2. Ирхин В. Н., Василенко О. В., Николаева Е. С., Польщикова О. В. Анализ основных направлений развития современной кинезиологии // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 19–20.

3. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2005. 232 с.

4. Лапутин А. Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 10. С. 3–6.

5. Лурия А. Р. Мозг человека и психологические процессы. М. : Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1963. 478 с.

6. Сичко Н. О. Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2013. № 4. С. 309–314.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

А. М. Липилина[1], Р. В. Наумов[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрена проблема влияния физкультурного досуга на формирование двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста. В ходе проведения исследования использовались теоретические (анализ, систематизация и обобщение литературы по теме исследования) и практические (наблюдение, эксперимент по выявлению уровня развития двигательных навыков, статистическая обработка данных) методы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в ходе использования физкультурного досуга при физическом воспитании дошкольников происходит повышение уровня развития двигательных навыков.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурный досуг, диагностика физической подготовленности, дети старшего дошкольного возраста, двигательные навыки

Дошкольный возраст – это период развития, в котором все новое познается через игру. При этом даже сложные задания педагогами преподносятся в игровой форме. Современный процесс обучения и воспитания детей дошкольного возраста направлен на всесторонне развитие детей. Особенностью данного периода является и то, что на данном этапе закладываются и формируются основные навыки и умения: речь, мышление, двигательные навыки, мелкая моторика и т.д. [4]. Для своевременного формирования двигательных навыков у детей-дошкольников в детском саду большое внимание уделяется физическому воспитанию. При развитии физических навыков формируется гибкость, ловкость, быстрота, как неотъемлемые показатели двигательной активности ребенка [2].

На наш взгляд одним из эффективных средств формирования двигательных навыков у дошкольников является физкультурный досуг. Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха [5]. На физкультурных досугах ребенок реализует естественную потребность в движении, восполняет дефицит двигательной активности. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, игры, разучиваемые на физкультурных занятиях, но проводимые в игровой форме [1, 3].

Целью исследования явилось изучение влияния физкультурного досуга, как важнейшего средства физического воспитания, на формирование двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе МБДОУ детский сад № 10 «Калейдоскоп» г. Пензы. В исследовании принимало участие 22 ребенка дошкольного возраста.

Исследования проводилось в несколько этапов. На первом этапе – в сентябре – проводился исходный уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Результаты диагностики на сентябрь 2022 г. в старшей группе № 2 представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики физической подготовленности детей старшей группы № 2 на сентябрь 2022

№ п/п	Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Метание вдаль мешочка с песком произвольной рукой, см	Прыжок в длину с места, см
1	2	3	4	5
1.	7,1	5,9	250	100
2.	6,8	5,4	210	80
3.	8,2	7,8	290	75
4.	7,2	6,1	310	97
5.	8	5,5	230	90
6.	7,7	6,7	220	102
7.	9	6,3	310	110
8.	9,7	6,6	250	84
9.	8,7	8,5	180	80
10.	8,6	7,8	200	97
11.	7,8	7,1	320	112
12.	7,7	7,3	190	101
13.	7,7	7,6	340	83
14.	8,1	6	200	107
15.	6,7	5,7	250	90
16.	8,1	6,1	280	100
17.	8,1	5,2	340	90
18.	11,5	7,3	260	50

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
19.				
20.	7,7	6,3	300	120
21.	8,7	8,1	140	97
22.	8,2	7,4	200	85
23.	7,9	5,7	270	93

Полученные данные говорят, что у дошкольников данной возрастной группы показатели немного ниже нормы. Следовательно, необходимо применение средств, позволяющих развивать физические навыки.

На основании полученных результатов нами разрабатывались физкультурные досуговые мероприятия. К ним можно отнести следующие: осенние игры-эстафеты, «В зоопарке!», «Маму милую люблю, быть здоровой помогу!» «Хоккейные забавы», «Олимпийские игры», «Веселая зима», «А ну-ка мальчики» и т.д.

Например, на празднике «А ну-ка мальчики», посвященному 23 февраля, детям предлагалось преодолеть различные эстафеты: пробежать между предметами змейкой, далее пролезть через туннель, оббежать фишку и обратно пропрыгать из обруча в обруч, метание мешочков в обруч, прыгнуть дальше соперника, а также провели подвижную игру «ловишки», которая развивает быстроту и выносливость.

Мероприятие «Хоккейные забавы» проводилось в зимний период. Однако, проводились оно в помещении, чтобы избежать травмирования дошкольников. В ходе мероприятия использовались игры («Хоккей на траве», «Передай шайбу» и т.д.) и эстафеты («Ловкая змейка», «Доведи и не потеряй» и т.д.).

После реализуемых мероприятий проводилась повторная диагностика физической подготовленности детей в мае 2023. Результаты диагностики представлены на табл. 2.

Таблица 2

Результаты диагностики физической подготовленности детей старшей группы № 2 на май 2023

№ п/п	Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Метание вдаль мешочка с песком произвольной рукой, см	Прыжок в длину с места, см
1	2	3	4	5
1.	6,8	5,1	280	105
2.	6,5	5	270	83
3.	8,1	7	320	79
4.	7	5,8	350	102

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5
5.	7,6	5,2	260	110
6.	7,2	5,9	250	113
7.	8,5	6,1	320	94
8.	9,4	6	280	90
9.	8,3	8,3	200	100
10.	8,1	7	210	115
11.	7,6	6,5	340	109
12.	7,3	6,9	200	111
13.	7,5	7	350	110
14.	7,3	5,4	220	119
15.	8	5,1	260	107
16.	7,1	5,7	300	107
17.	7,5	5	360	96
18.	10,0	7,2	270	60
19.	7	6,1	320	126
20.	8,2	7,4	160	100
21.	7,9	7,2	230	89
22.	7	5,1	300	95

Полученные данные свидетельствуют о том, что произошло повышение уровня физической подготовленности, а, следовательно, и двигательной активности дошкольников. Так, улучшился темп бега на дистанции 30 и 10 м, увеличилось расстояние метания мешочка с песком и увеличилась длина прыжка с места. Дети стали более выносливыми, легче справлялись с нагрузками, повысилась их мотивация к обучению и активность на занятиях физической культурой. Причем, именно досуговые мероприятия вызывали больший интерес у дошкольников и всегда проходили в активной и веселой обстановке.

Достоверность полученных знаний определялась на основании t-критерия Стьюдента при помощи онлайн-ресурса https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/. Полученные результат представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты анализа достоверности полученных данных по t-критерию Стьюдента

Показатели	Значение t	P
Бег на 30 м	4.2	≤0,05
Бег 10 м между предметами	9.5	≤0,05
Метание вдаль мешочка с песком произвольной рукой	9	≤0,05
Прыжок в длину с места	4.2	≤0,05

Полученные данные свидетельствуют о том, что между показателями исходной диагностики и контрольной имеется достоверная разница и результаты находятся в зоне значимости.

Результаты исследования указывают на то, что физкультурный досуг является эффективным средством формирования двигательной активности дошкольников. Эффективность достигается за счет возможности применения разнообразных форм деятельности: подвижных игр, эстафет, упражнений с обручем, прыгалками и т.д., что положительно сказывается на развитии физических качеств и укрепления организма в целом. В любом случае, не стоит забывать, что на формирование двигательных навыков влияет не только физкультурный досуг, но и систематические образовательные занятия по физическому развитию.

Список литературы

1. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4–7 лет : учеб. пособие. М. : ВАКО, 2007. 304 с.

2. Гогоберидзе З. М., Джукаев М. Х. Развитие двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 3 (15). С. 60–64.

3. Луконина Н. Н., Чадова Л. Е. Физкультурные праздники в детском саду. 4-е изд. М. : Айрис-Пресс, 2007. 128 с.

4. Мамий Т. А., Душко М. С. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 76–78.

5. Терентьева О. А., Селютина Н. А. Развитие физических качеств у старших дошкольников в процессе физкультурного досуга // X юбилейные Лужские научные чтения. Современное научное знание: теория и практика : материалы междунар. науч. конф. СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2022. С. 72–75.

СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

Д. И. Нестеровский[1], П. И. Веселов[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены количественно-качественные параметры структуры соревновательной деятельности квалифицированных и юных футбольных вратарей.

Ключевые слова: футбольные вратари, соревновательная деятельность, технико-тактические действия

Для командных спортивных игр характерно присутствие на игровой площадке регламентированного правилами состава игроков. В процессе соревновательной деятельности каждый из них выполняет определенные функции согласно существующим игровым амплуа. Особая роль в футболе отводится вратарю. Справедливо утверждение, что хороший вратарь – это полкоманды. Занимая последний рубеж в обороне, он своими действиями в конечном итоге влияет на результативность атакующих действий соперников, как в отдельной игровой фразе, так и в игровом противоборстве в целом.

Характер игровой деятельности и структура технико-тактических действий ведущих вратарей современного футбола должна служить основой построения базовой подготовки на этапе спортивного совершенствования. Проведенный анализ научно-методических материалов и исследований по подготовке футбольных вратарей показал, что соревновательная деятельность вратаря в корне отличается от аналогичной деятельности полевых игроков.

Согласно данным обследования структуры соревновательной деятельности вратарей высокой квалификации наблюдается тенденция роста двигательной активности вратарей в матче. Так, объем перемещений вратаря на поле при организации атак составляет 2900 метров, или 69 % его двигательной активности, а при обороне своих ворот – 1290 метров, или 31 %. Всего же за игру вратарь преодолевает расстояние примерно 4190 метров. Увеличился объем и технико-тактических действий вратаря: в атаке их вклад равен 42 %,а при игре в воротах и на выходах – соответственно 27 % и 31 %.

Установлено, что в матчах команд мастеров 50 % технико-тактических действий (ТТД) и приемов вратарей составляют введение мяча в игру выкатыванием, выбрасыванием или выбиванием; от 17 до 30 % – ловля и отбивание катящихся и низко летящих мячей; от 17 до 23 % – ловля и отбивание высоко летящих мячей, от 4 до 10 % – ловля и отбивание мячей падениями, бросками, в том числе в ноги сопернику.

Сопоставление типовых ситуаций в игре и тренировке показало, что количественные показатели игровых действий в воротах превышают аналогичные показатели, зарегистрированные в ходе соревнований квалифицированных спортсменов более чем в 9 раз (табл. 1) [1]. По мнению исследователей, это объясняется особенностями содержания тренировок: в ходе тренировочных занятий, фактически без противодействия обороняющихся, полевые игроки бьют по воротам гораздо чаще, чем в играх. Меньше расхождений у квалифицированных вратарей в объеме ТТД при игре на выходах – 1,6. Вместе с тем отмечается, что в тренировочном процессе не остается времени для отработки третьей типичной ситуации – введения мяча в игру в целях организации атаки.

Таблица 1

Средние показатели технико-тактических действий вратарей в игре и тренировке [1]

ТТД	Вратари			
	квалифицированные		юные	
	тренировка	игра	тренировка	игра
В воротах	298	31	132	20,7
На выходах	56	36	34	23,2
Организация атак	–	49	–	29,2
Всего	354	116	166	73,1

В процессе игры нападающие наносят удары в ворота с различных дистанций:

1) ближних позиций – это расстояние от линии ворот до 11 м;

2) дальних позиций – от 16,5 м вглубь площадки.

Всего выделяют 6 ударных позиций: ближняя левая, ближняя центральная, ближняя правая, дальняя правая, дальняя центральная и дальняя левая.

В играх команд высокой квалификации в сторону ворот в одной игре производят в среднем 37 ударов (табл. 2). Из них 17,2 (46,4 %) мячей проходят мимо ворот. Точно в створ ворот направляется 19,8 ударов (53,6 %) [2].

Таблица 2

Количество ударов в ворота с разных участков игровой площадки [2]

Показатели	Позиция					
	Ближняя			Дальняя		
	Левая	Правая	Центр	Левая	Правая	Центр
Всего ударов по воротам	65,3	72,5	52,6	84,2	78,5	88
Средний показатель	63,4			83,5		
Всего ударов в створ ворот	34,4	37	37	44,4	27,5	52,3
Средний показатель	36,2			41,1		

Из всех ударов, нанесенных в створ, 35,1 % мячей квалифицированные вратари отражают в нижней части ворот, 39,8 % – в верхней (табл. 3) [2]. Естественно, что эффективность защитных ТТД стремиться к увеличению при учете всех ударов в сторону ворот. Причем показатели эффективности отличаются весьма значительно.

Данные педагогических наблюдений, проведенных в играх чемпионата России и Европейских кубков, позволяют отметить следую-

щие недостатки в игре квалифицированных вратарей отечественных профессиональных клубов:

а) неуверенная ловля и отбивание высоких мячей при непрерывном давлении соперника;

б) низкая активность при руководстве собственной защитой;

в) неправильное или нежелательное для команды начало атаки при выбивании или вбрасывании мяча в поле.

Таблица 3

Показатели эффективности отражения мячей в разных частях ворот вратарями высокой квалификации, % [2]

Показатели	Часть ворот относительно вратаря			
	Низ		Верх	
	Слева	Справа	Слева	Справа
Удары в сторону ворот, всего	67,3	71,6	65,8	78,9
– в т.ч. нижних и верхних	69,4		72,1	
Удары в створ ворот	33,3	37	39,3	40,3
– в т.ч. нижних и верхних	35,1		39,8	

Констатируется прямая зависимость активности вратаря от интенсивности нападающих действий полевых игроков. Так при анализе деятельности футболистов в нападении выявлено, что команды-победительницы совершают за игру в среднем 464,7 технико-тактических атакующих действия, а проигрывающие – не более 393,7 [2]. Закономерными для вратарей являются большие затраты энергии для успешного противодействия соперникам, доминирующим в конкретном матче.

Футбол как игра постоянно совершенствуется, поэтому очень важно, чтобы голкипер, обладая техникой полевого игрока, умел быстро оценивать ситуацию на футбольном поле и предугадывать дальнейшие действия соперников и партнеров.

В современном футболе двигательная активность вратаря в матче постоянно прогрессирует. Возрастает значимость высокого качества выполнения передач руками и ногами.

Согласно нашим наблюдениям, вратарь вводит мяч в игру ударом ногой с рук в 34 %, выбивает ногой от ворот в 30 % и осуществляет вброс мяча рукой для начала атаки примерно в 36 % случаев.

Качество игры вратарей поднялось на новый уровень. Выявились три основные тенденции, влияющие на действия голкипера, принятие решений и его взаимодействие с остальной командой [3]:

1. Розыгрыш мяча возле своих ворот. За небольшим исключением основная часть высококвалифицированных команд начинает фазу

атаки с розыгрыша мяча возле своих ворот через короткий пас, при этом голкипер выполняет важную роль в данном элементе игры.

2. Удары с дальней дистанции. Хотя большинство ударов наносится из пределов площади или с точек возле нее, удары с дальней дистанции становятся все более опасными для голкиперов. Это объясняется в основном постоянным улучшением технических навыков игроков и скоростью движения мяча, непредсказуемостью его траектории, когда мяч проходит сквозь группу игроков или летит над ней.

3. «Ранние кроссы». Диагональные передачи и фланговые навесы из зоны между центральной линией поля и штрафной площадью («ранние кроссы») всегда требовали повышенного внимания от голкиперов. Тем не менее, особенности передач в штрафную площадь в зону между голкипером и игроками защитной линии обусловили изменения в позиционной игре вратарей. Теперь они выбирают позицию намного ближе к ближней штанге, и это сокращает площадь штрафной, которую вратари могут эффективно контролировать.

Поэтому в современной игре вратарь – дополнительный полевой игрок. В то же время усилились требования при оборонительных действиях: вратари должны уметь «читать» и тактически моделировать развитие атаки соперника, вовремя подсказывая защитникам, чтобы те заняли выгодную, оптимальную позицию у ворот или штрафной площадке по отношению к игрокам соперника.

И от того, насколько главный тренер команды (клуба) будет грамотно использовать эту сторону мастерства вратаря, во многом зависит успех в отдельно взятом матче и турнире, поскольку подобная игра придает уверенности защитникам в обороне и в игре у своих ворот.

Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол: тренировка вратаря. М. : Пески, 1996. 202 с.

2. Мильруд В. Р., Тюленьков С. Ю. Технико-тактические показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей // Сборник научных трудов 2001 г. ВНИИФК. М. : Изд-во ВНИИФК, 2002. С. 201–203.

3. Сидельников А. Г., Мильрут В. Р. Технико-тактические показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных футбольных вратарей // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта, модернизации профессионального образования в России : тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (25–27 марта 2004 г.). М., 2004. С. 185–187.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

М. И. Носкова[1], В. В. Беляева[2], А. А. Соболева[3]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
[3]Национальный исследовательский
Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Аннотация. Анализируются средства специальной физической подготовки в годичном цикле у квалифицированных легкоатлеток в беге на 400 м. На основе анализа дневника тренировок спортсменок определены структура годичного цикла, средства и результаты соревновательной деятельности у квалифицированных бегуний на 400 м.

Ключевые слова: бег на 400 м, планирование, средства специальной физической подготовки

Организация и содержание учебно-тренировочного процесса квалифицированных бегуний на 400 м основывается на использовании эффективных средств, методов и направленности тренировочной нагрузки, способствующих выходу спортсменок на оптимальный уровень подготовленности перед главными соревновательными стартами [1, 2]. Поэтому актуальной становится проблема эффективного планирования тренировочного процесса.

Поиск не только эффективных соотношений, но и правильной последовательности применения тренировочных средств различной преимущественной направленности в годичном цикле, поможет решить проблемы рационализации тренировочного процесса легкоатлеток.

Нами был проведен анализ 7 дневников тренировочного процесса, в рамках которого изучалось построения годичной цикла тренировки квалифицированной бегуньи (1 разряд, КМС России по легкой атлетике), специализирующийся в беге на 400 м. Спортсменки тренировались у разных тренеров.

Цель исследования изучить особенности распределения средств специальной физической подготовленности бегуньи на 400 м в годичном цикле.

Анализ дневников тренировок, квалифицированных легкоатлеток Пензенской области, специализирующихся в беге на 400 м показал, что все спортсменки применяют сдоенный вариант планирования годичного цикла тренировочного процесса, которые состоит из 5 периодов (осенне-зимний и весенне-летний):

− подготовительный период – примерно 3,5 месяцев (сентябрь–декабрь);

− соревновательный период – 2 месяца (декабрь–февраль);

− подготовительный период – 3 месяца (март–апрель);

− соревновательный период 3 месяца (май–июль);

− переходный период – 1 месяц (август).

В свою очередь каждый из периодов делиться на мезоциклы различной направленности.

Как показало наше исследование в течении года в тренировочном процессе бегуньи на 400 метров использовали специальные средства различной направленности – силовой, беговой и прыжковой.

Скоростная подготовка на втягивающем и базовом мезоциклах в подготовительные периоды была разнообразной. В зависимости от цели и задач тренировки, использовались следующие беговые упражнения:

1) 150–200–150 метров, с отдыхом до 2–3 мин;

2) ускорения 4×40 м пробегание виража отдых 3 мин;

3) 4×50 м пробегание прямой отдых 4 мин;

4) 3×300 +3×250 м, отдых от 5–8 мин;

5) 6×200 м, отдых 3–2 мин;

6) 300×200×100×200×300 м, отдых 3 мин.

Прыжковые упражнения в базовом мезоцикле подготовительного периода использовались в большом объеме во временном интервале октябрь–ноябрь, в период подготовки к зимнему сезону, и март-апрель в период подготовки к летнему сезону.

В малом объеме прыжковые упражнения использовались в предсоревновательном этапе – декабрь, май.

Силовые средства тренировки в большом объеме использовались в базовых мезоциклах подготовки – ноябрь и начало декабря (осенне-зимний сезон), март–апрель (весенне-летний сезон). В предсоревновательном и соревновательном мезоциклах упражнения силовой направленности использовались в малом объеме, но с максимальным весом в январе–феврале и мае–июле (летний сезон).

Анализ тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 м показал, что в качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения с резиной (на развитие силы, гибкости). Для развития силы и скорости использовался бег с отягощением («тачкой») или толкание «санок»" в упоре.

В осенне-зимнем и весенне-летнем соревновательном периодах величина нагрузки анаэробного-гликолитического характера (бег на отрезках свыше 100 м со скоростью 91–100 %) снижается на 40–60 % по сравнению с объемом нагрузки на специально-подготовительных этапах и составляет 5–8 % в месяц от годового объема. Объем прыжко-

вых упражнений и упражнений с отягощениями в соревновательных периодах также снижается на 40–70 % по сравнению с подготовительным, а скоростно-силовая подготовка ведется в поддерживающем режиме.

Как показало наше исследование, для определения уровня специальной физической подготовки все тренеры легкоатлеток используют одинаковые тесты. Результаты тестирования спортсменок представлены в табл. 1.

Результаты тестирования, позволяют тренерам выявить факторы, ограничивающие рост спортивных результатов, точнее определить средства целенаправленного воздействия на слабые стороны специальной подготовленности легкоатлеток и корректировать содержание тренировочного процесса в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах.

Таблица 1

Результаты тестирование скоростно-силовой подготовки бегуний на 400 м (май 2023 г.)

№ п/п	ФИО	Бег 30 м со старта, с	Бег 150 м, с	Бег 300 м, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок в длину с места, см	Десятикратный прыжок в длину с места, см
1	Носкова Мария	4,2	18,9	39,6	251	748	2550
2	Девяткина Ксения	4,2	18,7	39,9	252	755	2650
3	Бегаева Анна	4,4	19,2	41,5	242	740	2500
4	Кузнецова Ксения	4,4	19,1	40,7	240	745	2420
5	Зайцева Лилия	4,2	18,7	40,3	245	750	2500
6	Лапшова Алина	4,5	19,6	41,5	240	725	2190
7	Трифанова Виктория	4,5	19,8	41,9	228	720	2280
Средний показатель ($\overline{X}$)		4,34	19,14	40,77	242,57	740,4	2441,42

Эффективность тренировочного процесса определялась результатами, показанными спортсменками в соревновательном периоде. В табл. 2 представлены результаты, которые показали легкоатлетки в зимнем и летнем сезоне на основных стартах.

Таблица 2

Результаты соревнований легкоатлеток в 2023 г (бег на 400 м)

№ п/п	ФИО	Осенне-зимний период (февраль)	Весенне-летний период (июль)
1	Носкова Мария	54,9	55,7
2	Девяткина Ксения	55,3	55,9
3	Бегаева Анна	58,4	57,5
4	Кузнецова Ксения	58,9	58,3
5	Зайцева Лилия	57,5	56,2
6	Лапшова Алина	59,9	59,3
7	Трифанова Виктория	58,3	100,5

Анализ результатов соревнований показывает, что практически все спортсменки свои лучшие результаты показывают в летнем соревновательном сезоне.

Список литературы

1. Вовк О. И. Специальная физическая подготовка в беге на 400 м в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1992. 26 с.

2. Пресняков В. В. Структура и содержание годичного тренировочного цикла квалифицированных бегунов на 400 м на основе определения рациональных объемов средств скоростно-силовой подготовки // Молодые ученые 2011 : материалы Всерос. форума. М., 2011. С. 83–84.

ОСОБЕННОСТИ И ПРАВИЛА ИГРЫ В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

А. Р. Парамошкин[1], Г. А. Хлудов[2], А. А. Евстратов[3], В. Г. Белодед[4]

[1,2,3,4]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются основные правила игры в пляжный футбол, а также история становления и особенности этой игры. Приводится сравнение пляжного футбола с классическим. Перечислены все возможные турниры и страны, которые их принимали.

Ключевые слова: пляжный футбол, футболист, игра, соревнования, правила игры, мяч

Пляжный футбол – сравнительно новый вид спорта, который полюбился игрокам и болельщикам во всем мире.

Правила пляжного футбола основаны на правилах игры в традиционный футбол. Соревнования проводятся на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности. Первые попытки унифицировать правила были предприняты в 1992 году основателями Всемирной Организации Пляжного Футбола. ВОПФ стала проводить турниры по пляжному футболу под своей эгидой [1].

Мягкий и вязкий песок вынуждает игроков много импровизировать, использовать красивые технические приемы (например, удары в падении через себя – «ножницами» или «бисиклетами»). Компактные размеры игрового поля (28 на 37 метров) позволяют игрокам забивать практически из любого положения, даже прямым ударом от своих ворот. Соответственно, за игру можно увидеть порядка 60-ти ударов по воротам соперника (для сравнения, в большом футболе 20 ударов по воротам на обоих соперников считается приличным показателем). Голы в среднем забиваются каждые 3-4 минуты, а средняя результативность матча составляет около 11 забитых мячей за игру (в традиционном футболе в последние годы норма 2,5 гола) [1].

Родина игры – Бразилия, где пляжный футбол из обычного развлечения сформировался в международную спортивную дисциплину. В состязаниях стали принимать участие звезды футбола мировой величины, и это привлекло внимание телевидения. Матчи стали транслировать в 170 странах мира. Это повысило рейтинг дисциплины, заинтересовало спонсоров, и в итоге он стал одним из самых перспективных видов спорта [2].

Первый международный турнир по унифицированным правилам состоялся в 1992 году в Лос-Анжелесе. С этого момента принято отсчитывать официальную историю пляжного футбола. 1995 г стали организовываться мировые соревнования. Начиная с 2005 г. роль организатора турниров высшего уровня принадлежит ФИФА [1].

В нашей стране о пляжном футболе заговорили лишь в 2000-х гг., несмотря на то, что в 1996-м неофициальная отечественная сборная уже выступала на Чемпионате Мира в Бразилии и одержала первенство над Аргентиной [2].

Серьезными победами наша команда смогла похвастаться в 2005 г. на Кубке Европы. Футболисты во главе с тренером Николаем Писаревым заняли второе место, уступив лишь швейцарцам. А вот португальцы, считавшиеся фаворитами игры в пляжный футбол, потерпели поражение от российских спортсменов.

Эти успехи послужили началом активного развития дисциплины и повышения мастерства отечественной сборной. 2011 год ознамено-

вался впечатляющей победой российских футболистов на Чемпионате Мира, проходившем в Италии. Вторым триумфом стало первенство на мировом чемпионате в Таити. На следующих соревнованиях сборная оказалась на третьей строчке, по пути обыграв звездную Бразилию.

Начиная с 2007 г. национальная сборная регулярно выступает в Евролиге. На нашем счету 5 золотых медалей, одна серебряная и 5 бронзовых. Наши футболисты заслужили звание самых титулованных на Межконтинентальном Кубке по пляжному футболу, проходящем каждый год в Дубае (ОАЭ) [1].

Правила пляжного футбола во многом отличаются от классического. На поле выходит основной состав команд – голкипер и четыре полевых игрока. В общем, в каждой команде может быть больше игроков, но футболисты будут ожидать своего выхода на скамье запасных. В случае проведения замены игроки из запаса могут принять участие в игре. Решение о выходе может быть спланировано заранее, в процессе разработки стратегии. Замены проводятся при необходимости, например, если игрок из основного состава получил травму.

Встреча проходит в три периода, продолжительность каждого тайма – 12 минут. Во время перерыва, который длится 3 минуты, команды могут обсудить тактику, ошибки, восстановиться для нового подхода в борьбе за победу.

Хронометрист следит за временем и показывает окончание каждого игрового периода свистком. Уже после свистка хронометриста арбитр объявляет окончание периода. На продолжительность матча влияют:

– если есть пенальти или штрафные удары, период не закончится до их выполнения;

– если мяч разыгран и совершается атака по воротам противника, судьи ждут решающего удара, прежде чем объявить окончание периода.

Если принято решение о продлении матча или игрового периода, он будет завершен в таких ситуациях:

– одна из команд смогла забить гол в ворота соперника;

– гол был забит в результате назначенного штрафного удара;

– был проведен результативный угловой удар;

– если команда забила по неосторожности гол в свои ворота (автогол засчитывается точно так же, как мяч, забитый командой соперника) [2].

Особенность пляжного варианта в том, что встреча не может заканчиваться ничьей. Если счет равный, арбитр дает 3 минуты дополнительного времени. Если и на протяжении этого времени не удается определить победителя, может быть назначена серия штрафных ударов, по три для каждой команды. Встреча проводится до победы. Есть и другие игровые регламенты. Например, у вратаря есть только 5 се-

кунд на удержание мяча в руках, за это время он должен вернуть его в игру, иначе это будет расценено как затягивание времени и нарушение правил.

Пляжный футбол сохранил все основные принципы традиционного варианта игры. Отличия есть, но они обусловлены спецификой игровых условий, численностью команды.

В пляжном игре есть строгие правила, касающиеся формы игроков. Она отличается от экипировки команд из большого футбола. Полевые игроки должны быть одеты в шорты и футболку одного цвета. Футболка может быть с длинными рукавами, но, главное, чтобы на спине присутствовал номер игрока.

Голкипер вправе выбирать форму отличающегося цвета. Вратарь может не надевать шорты, а использовать спортивные брюки. Под форму игроки должны надевать нательное белье такого же цвета. Если команда решила изменить дизайн экипировки, капитан должен согласовать принятое решение с комиссией ФИФА [3].

В отличие от классического футбола, для пляжной игры спортсмены не используют обувь.

Игра невозможна без качественного футбольного мяча, а на профессиональном уровне он должен быть не один. Для каждой встречи игроки готовят сразу 12 мячей, один – основной, а остальные в качестве запасных. Требования к мячу почти такие же, как в большом футболе. Он может быть изготовлен из высококачественной натуральной кожи или пошит из искусственных материалов, имитирующих ее [4].

Как можно понять из названия, эта игра пляжная, соответственно это определяет и тип игровой площадки. Встреча команд не обязательно проводится на пляже, но в нее нужно играть на песке. Поэтому иногда искусственно создают условия, приближенные к естественным, игровые футбольные площадки засыпают песком.

Поле для пляжного футбола в разы меньше, чем для классической версии. В среднем его длина равняется 35-37 метров, а ширина – 26–28 метров. Форма площадки – прямоугольник. По краям поля синей или голубой лентой проводятся границы, заменяющие традиционную разметку.

Для создания визуальной границы штрафной площадки размещаются флажки. Также они присутствуют посередине с двух сторон и служат для обозначения центральной линии. Ворота практически такие же, как в традиционном футболе. Они устанавливаются с двух сторон, обтягиваются безопасной сеткой. Ширина ворот – 5,5 метра, а высота – 2,2 метра [2].

Долгое время пляжный футбол был игрой любительского уровня. Без официального признания проводились встречи команд по предва-

рительной договоренности. Ситуация изменилась, когда пляжный футбол получил официальное признание и вышел на международный уровень. С тех пор, как в любом другом виде спорта, в пляжном футболе появились турниры и чемпионаты.

До 2004 года систематически проводились неофициальные турниры. С 2005–2007 года характеризуются турниры официального характера под руководством ФИФА. С 2008 года чемпионат мира по пляжному футболу стал организовываться не только в стране фаворите – Бразилии.

Помимо чемпионатов мира, существуют межконтинентальный кубок и клубный чемпионат мира. Также на данный момент сформировано множество конфедераций, которые интегрируют футбольные клубы всего мира.

Кубок европейских чемпионов по пляжному футболу — европейский клубный турнир по пляжному футболу. Проводится ежегодно начиная с 2013 года. Кубок Европы по пляжному футболу — европейское соревнование по пляжному футболу. Проводится ежегодно, начиная с 1998 года. В турнире принимают участие восемь европейских команд [3].

Таким образом, пляжный футбол признан зрелищным видом спорта, у него много фанатов. Сегодня он развит в 75 странах, расположенных в шести конфедерациях ФИФА. Существуют мужские, женские и даже детские команды.

В связи с небывалым интересом к игре на территории европейских стран в 1998 году была создана Европейская Лига. Это стало толчком для профессионального развития спорта.

В результате освещения темы пляжного футбола средствами массовой информации стал расти интерес к нему, как со стороны болельщиков, так и спонсоров.

Список литературы

1. Черкасов О. В. Пляжный футбол. Знакомимся, обучаемся, играем. М. : Физкультура и спорт, 2014. 288 с.

2. Мухамедзянов Р. Р., Нифонтов М. Ю. Качественная и количественная характеристика игровой деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 81–83.

3. Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Диас С., Ферейра М. Проблемы технической подготовки в футболе : монография. М. : ТВТ Дивизион, 2009. 104 с.

4. Шамадрин А. И., Шамадрин А. А., Солопов И. Н. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации : учеб.-метод. пособие. Волгоград, 2010. 157 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

А. Р. Парамошкин[1], А. В. Соустин[2], А. Б. Бальзанников[3], Д. Г. Аленин[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются подходы к обучению и воспитанию на занятиях по мини-футболу у юных игроков. Раскрывается важность в планомерном и систематическом воспитании необходимых психологических качеств в игре по мини-футболу. Рассматриваются специфика обучения мини-футболу и медико-биологическое сопровождение в подготовке юных футболистов.

Ключевые слова: мини-футбол, футболист, игра, процесс, обучение, воспитание, развитие

В процессе обучения решается комплекс воспитательных задач. Воспитывающее воздействие физкультурно-спортивных занятий полностью зависит от качества обучения, от социально-значимых целевых установок, без этого занятия положительной педагогической ценности не имеют. Тренер постоянно должен держать в поле зрения весь комплекс воспитательных задач [1].

Специфика обучения в физическом воспитании накладывает отпечаток на методику решения воспитательных задач через свою специфику: воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни); воспитание мужества и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения); воспитание гигиенических навыков и умений; воспитание правильных взаимоотношений среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико-тактических действий; воспитание самостоятельности в игровой и соревновательной деятельности, ответственности за свои действия. Решение задач протекает в условиях активного специфического контакта обучающего с обучаемым [2].

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми футболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения [3].

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспи-

тательная работа предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми [2].

В процессе обучения и воспитания важное значение имеют психологические, гигиенические факторы. Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе занятий. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдения каждым спортсменом игровой дисциплины [4].

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важное качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Развитие внимания очень важно в подготовке юных игроков. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же во время практических занятий [5].

В современном футболе проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки) [6].

Обучение в физическом воспитании и спорте связано с интенсивным воздействием на все функции организма обучаемых. Это выдвигает обязательное условие: не нанести ущерба здоровью игроков. Это относится ко всему комплексу средств физического воспитания и

спорта, к содержанию и методике обучения, организации процесса обучения в спортивных играх (мини-футболе).

Содержание учебного материала и нагрузки дифференцируются по возрасту, полу и подготовленности с учетом медицинских показателей. Соответственно подготавливаются места, оборудование, инвентарь и экипировка обучаемых и обучающего для занятий [4].

Эффективность обучения в мини-футболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения – основных теоретико-практических положений, отражающих общие научно-педагогические, физиологические и психологические закономерности деятельности человека применительно к специфике физического воспитания и спорта, к особенностям обучения технико-техническим действиям и развития физических качеств.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра : книга для учащихся сред. и ст. классов. М. : Просвещение, 2008. 144 с.

2. Зиновьев В. А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 37–41.

3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : пер. с итал. М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2004. 244 с.

4. Горский Л. Тренировка футболистов. М. : Физкультура и спорт, 2003. 224 с.

5. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 472 с.

6. Ашибоков М. Д., Белоус А. И., Киржинов М. Н. Футбол. Майкоп : Изд-во АГУ, 2005. 28 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Д. С. Петрова[1], А. В. Иванова[2]

[1,2]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация. Раскрываются понятия координационных способностей, сравниваются взгляды на определение понятия «координационные способности» нескольких авторов. Определяется необходимость развития коорди-

национных способностей у лыжников-гонщиков, описываются методы совершенствования координационных способностей в межсезонье.

Ключевые слова: координационные способности, лыжники-гонщики, межсезонье

Лыжный спорт предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей (далее, как КС) спортсменов, так как он является видом спорта со сложной технической деятельностью. Поэтому большинство ошибок и неудач связаны с тем, что на тренировках уделяется мало внимания развитию и совершенствованию КС. Возникающие препятствия на трассе, масс-старты, спринтерские гонки и гонки-преследования, умение работать на виражах, поворотах и разворотах в группе и по одиночке требуют от спортсменов навыка оценивать ситуацию и изменять направление и скорость движений на высокой скорости и во внезапно меняющейся обстановке. Эти умения и навыки формируются на основе КС.

В зимнее время тренеры уделяют большое внимание тренировкам, направленным на общую и специальную выносливость, быстроту и силу спортсменов, поэтому проведение занятий на развитие КС, как правило, не планируется. Однако, проведение тренировок, направленных на развитие и совершенствование КС возможно в период межсезонья (в бесснежный период), когда не применяются большие физические нагрузки на вышеперечисленные физические качества.

Матвеев Л.П. под КС подразумевал «способности целесообразно координировать движения и умение быстро перестраивать уже имеющиеся освоенные двигательные действия, изменяя параметры или переключаясь согласно имеющимся условиям» [2, с. 544]. Автор отмечал, что координация определяется способностью регулировать пространственные, временные и динамические характеристики, обеспечивать устойчивость позы и обеспечивать баланс во время передвижений, а также способностью без лишних мышечных напряжений поддерживать позу и выполнять двигательные действия [2].

Лях В. И. определял координацию движений как «возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательными действиями и регулирование ими» [1, с. 28]. Автор отмечал, что координация движений зависит от правильности выполнения движений, быстроты, рациональности и находчивости [1].

Платонов В.Н. КС связывает со «способностью воспринимать и анализировать собственные движения, возникновением образов, а также наличием динамических пространственных и временных параметров движений при сложном взаимодействии различных частей тела, четким пониманием поставленной двигательной задачи, формированием плана и способа реализации движения» [3, с. 52]. Автор связывает

КС с возможностями эффективной работы зрительного и вестибулярного аппаратов, быстротой движения мышечных групп [3].

Проявление координационных способностей зависит от способностей человека к точному анализу движений, сложности двигательного задания (по мнению Матвеева Л. П. для развития КС необходимо подбирать новые, более сложные упражнения), уровня развития других физических качеств, смелости и решительности спортсмена, возраста спортсмена.

Существует множество взглядов на развитие КС на тренировках лыжников-гонщиков. Некоторые тренеры утверждают, что их нужно развивать в процессе технической подготовки, другие считают, что координация развивается в процессе любой тренировочной работы, также есть мнение, что тренировки, направленные на развитие КС необходимо включать в отдельный раздел подготовки лыжников-гонщиков. Развитию КС в любом случае необходимо уделять внимание. Лучшее время для развития и совершенствования КС у лыжников-гонщиков считается период межсезонья, когда объем физической нагрузки уменьшается [4].

Межсезонье разделяют на два периода. Первый период – переходный период, который направлен на восстановление физического и психического состояния спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Второй – подготовительный период направлен на обеспечение постепенного перехода из первого периода и подготовки к зимнему сезону. Во втором периоде основной задачей является повышение функциональных возможностей организма спортсмена, повышение общей физической подготовленности, совершенствование двигательных умений и навыков.

Наблюдение за тренировочной деятельностью спортсменов и их работой во время соревнований, опрос тренеров лыжников и самих спортсменов, помогли вывить КС, применяемые в процессе работы лыжников-гонщиков. Наиболее значимыми КС для лыжников стали: способность к перестроению двигательных действий, способность к равновесию, способность ориентирования в пространстве.

В процессе наблюдения за тренировочным процессом мы заметили, что в переходном периоде тренировочный процесс строится на применении активного отдыха. В подготовительном этапе большое значение имели тренировки на развитие специальной выносливости. Применялись тренировки с имитацией лыжных ходов, тренировки на лыжероллерах, кроссы по пересеченной местности, тренировки с использованием природных факторов и отягощений. Такие тренировки также влияют на КС спортсменов. Так как в переходном периоде уровень нагрузки снижается и появляется возможность потери или снижения тех умений и навыков, которые были приобретены в соревнова-

тельный период, необходимо включать в тренировочный процесс упражнения на развитие и совершенствование КС лыжников-гонщиков.

Для проведения эффективных тренировок по развитию и совершенствованию

КС необходимо правильно подобрать упражнения. Для начала нужно провести оценку КС лыжников. Для оценки статического равновесия можно использовать тест Ромберга. Для оценки динамического равновесия можно использовать гимнастическую скамейку или для усложнения упражнения использовать полусферу. Для прохождения данного теста необходимо выполнять повороты вокруг себя, удерживаясь на скамейке или полусфере. Для оценки способности перестроения двигательных действий, реагирования и ориентирования можно использовать простое упражнение, такое как челночный бег. Наиболее подходящая дистанция для челночного бега составляет 4 раза по 10 метров.

Программа тренировок и подбор упражнений на развитие и совершенствование КС составляется после проведения тестирования лыжников индивидуально с учетом особенностей и способностей каждого спортсмена. Несмотря на это, есть комплекс упражнений на развитие и совершенствование КС, который подойдет для каждого лыжника-гонщика.

Упражнение на развитие и совершенствование динамического равновесия: упражнение на полусфере с одновременной или попеременной работой рук с использованием тренажера или резины. Данное упражнение можно выполнять стоя на двух ногах на полусфере, стоя на одной ноге на полусфере или на полу. Помимо развития КС будут укрепляться мышцы ног и рук, совершенствоваться техника отталкивания.

Использование слэклайна после завершения каждой тренировки поможет спортсменам не только совершенствовать КС, но и укрепить мышцы ног, спины и пресса. Чтобы подготовить спортсмена к упражнениям на слэклайне можно начать заниматься на обычном брусочке 8 см. Начинать занятия на слэклайне нужно с обычной ходьбы, затем переходить на ходьбу в быстром темпе, далее начинать выполнять упражнения на одной ноге, упражнения в полуприседе и приседе. После выполнения комплекса на слэклайне спортсмены легко смогут преодолевать повороты, препятствия на спусках и на равнинах, научатся координировать свои движения в непредвиденных ситуациях и удерживать статическое положение.

Развивать КС возможно в любой игровой деятельности. Распространенными видами игровой деятельности у лыжников являются эстафеты и игра в футбол. В задания для эстафет можно включать любые

упражнения, так как любая двигательная активность в процессе эстафет будет развивать КС. Так же игра в футбол отлично подходит для развития и совершенствования КС. Поэтому необходимо включать игру в футбол в конец любой тренировки в качестве заминочного этапа или выделять в отдельную игровою тренировку в любой тренировочный период.

Список литературы

1. Лях В. И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 28–30.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2008. С. 544.

3. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие. Киев, 2001. С. 52.

4. Шишкина А. В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2008. 347 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНОГО ЛИМФОДРЕНАЖА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Д. Г. Седов[1], О. М. Седова[2], Е. В. Спивак[3], С. А. Шерыхалин[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы применения аппаратного лимфодренажа для восстановления циркуляции лимфы у пловцов в подготовительном периоде. Экспериментальным путем доказано положительное влияние аппаратного лимфодренажа на восстановительные процессы в организме спортсменов после соревновательной нагрузки. Описаны положительные изменения организма после проделанных процедур лимфодренажа.

Ключевые слова: аппаратный лимфодренаж, подготовительный период, восстановительные мероприятия, работоспособность

Цель работы: доказать положительное влияние аппаратного лимфодренажа на восстановительные процессы организма спортсменов после физической нагрузки.

Лимфодренаж – это вывод лишней жидкости из межклеточного пространства при помощи различных методик. Лимфодренаж восстанавливает: обменные процессы в клетках тканей и органов; улучшает венозное кровообращение; снимает отеки тканей и восстанавливает их водный баланс; устраняет дряблость кожи (кожа становится упругой и гладкой) и явления целлюлита; способствует нормализации веса; сти-

мулирует защитные силы организма, повышая его иммунитет и стрессоустойчивость [1].

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка. В этой связи методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение. Нами была разработана и экспериментальным путем проверена методика применения аппаратного лимфодренажа, как средство восстановления циркуляции лимфы после физической нагрузки.

Аппаратный лимфодренаж и его виды. Прессотерапия. Одной из разновидностей аппаратного лимфодренажа является прессотерапия [2]. Процедура проводиться при использовании специального костюма и двух микропроцессоров, которые контролируют давление на каждом участке тела. Прессотерапию проводят посредством поэтапной автоматической подачи сжатого воздуха в специально предназначенную для процедуры манжету, которая разделена на секции. Устройство создает движения волнообразного характера, которые стимулируют функционирование кровеносной и лимфатической систем с помощью попеременного воздушного давления, направленного от периферических участков к центру. Данная методика позволяет выбрать индивидуальный режим воздействия с помощью регулирования давления и скорости заполнения отсеков манжеты. Это помогает стимулировать клеточный обмен веществ, улучшает отток крови и лимфы. Кроме этого лимфодренаж тела может оказывать лечебное действие при мышечных болях в спине, способствует нормализации давления и снятию головных болей, помогает при бессоннице. Проведение лимфомассажа способствует равномерному распределению лимфы, хорошо разжижает кровь. Так же существуют: вакуумный лимфодренаж, микротоковый лимфодренаж [3].

Нами был проведен эксперимент, в котором доказано положительное влияние прессотерапии на организм пловцов в процессе восстановления после интенсивных тренировок. Оценивалось состояние мышечной системы спортсменов: забитость мышц, эластичность мышц, легкость после проделанной процедуры, болевые ощущения. По мнению 80 % пловцов экспериментальной группы после четвертого сеанса проделанных процедур у них отмечалось: улучшение общего самочувствия (тонуса) организма, восстановление протекало гораздо быстрее после сеансов лимфодренажа, меньшей забитости мышц, они становились более эластичнее и сильнее, прохождения болевых ощущений в области спины. На следующий день соревнований спортсмены отмечали прилив работоспособности, в отличие от контрольной группы. В контрольной группе не отмечалось улучшения состояния мышечной ткани, мышцы так же оставались «забитыми» долгое время. Восстановление организма проходило медленно. Так же отмечалось общее утомление после соревнований.

По мнению многих врачей применяющих данную процедуру, у больных с различными заболеваниями, в стационаре и делающие пробы на основные показатели крови отмечалось: уменьшение вязкости крови, уменьшение вязкости лимфы, улучшение микроциркуляции крови, следовательно, улучшение питания мышц и тканей, и улучшение снабжения работающих мышц кислородом, что для пловцов является основным показателем для достижения наивысших результатов в соревнованиях [4, 5]. Так же во время сжатия сосудов происходит их тренировка и укрепление капилляров, быстрее выводится лактат из работающих мышц и увеличивается поступление энергетически насыщенных веществ к мышцам, следовательно, повышается скорость восстановления всего организма. Установлено положительное влияние дренажа на сердечную мышцу – увеличивается минутный объем крови, в диастоле сердце дольше расслабляется, а значит и лучше восстанавливается во время физической нагрузки. Так же прессотерапия положительно влияет на иммунную систему делая лимфу менее вязкой увеличивает фагоцитоз и выведение метаболитов (продуктов распада) из организма человека [6].

Заключение. По данным проведенного нами эксперимента можно сделать вывод, что применение аппаратного лимфодренажа положительно влияет на циркуляцию лимфы и восстановительные процессы организма спортсмена после соревновательной нагрузки. Происходит увеличение скорости выведения метаболитов (продуктов распада, лактата) после физической нагрузки, быстрому насыщению тканей организма питательными веществами и кислородом, что в свою очередь является лимитирующим фактором в видах спорта на выносливость. Мы рекомендуем применять данную терапию, как средство улучшающую циркуляцию лимфы и восстановления работоспособности, и общего оздоровления организма, профилактики различных травматических заболеваний.

Список литературы

1. Белая Н. Г., Пескова И., Ефремов А. Влияние электроимпульсной терапии на показатели липидного обмена при коррекции избыточной массы тела // Эстетическая медицина. 2011. Т. X, № 4. С. 509–514.

2. Васильев Ю. В., Песонина С. П. О лимфодренажной мезотерапии // Мезотерапия. 2010. № 11/03. URL: http://www.1nep.ru>pro/smiissue (дата обращения: 12.09.2023).

3. Тихонравова Н. В., Кочнева С. А. Лимфодренаж: секреты красоты и здоровья. Ростов-н/Д. : Феникс, 2010. 192 с.

4. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. М. : СпортАкадемПресс, 2000. 204 с.

5. Хугаева В. К., Ардасенов А. В. Восстановление нарушенной микрогемоциркуляции путем стимуляции лимфотока в микрососудах. Фантастические

возможности лимфостимулирующей терапии // Мезотерапия. 2010. № 11/03. URL: http://www.1nep.ru>pro/smiissue (дата обращения: 12.09.2023).

6. Информационно-справочный портал о медицине, здоровье и красоте. URL: netdoktor.ru (дата обращения: 12.09.2023).

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Р. И. Ляпин[1], А. В. Симаков[2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности лиц среднего и пожилого возраста, у которых происходят изменения, приводящие к снижению сопротивляемости организма и способности его к адаптации. Люди пожилого возраста медленнее втягиваются в работу, а также процессы восстановления после нее более длительные. Это надо учитывать при занятиях физическими упражнениями

Ключевые слова: физические упражнения, лица пожилого и среднего возраста, средства и методы проведения занятий, организация занятий

С возрастом снижается подвижность тормозно-возбудительных процессов. Чем старше человек, тем труднее ему осваивать новые по координации движения. Снижается память, уменьшается объем внимания, суживается круг интересов, понижается возбудимость вегетативной нервной системы.

Это ограничивает возможность быстрой реакции со стороны внутренних органов и изменения обмена веществ при выполнении работы, в особенности если она требует максимальных усилий (скоростные и силовые упражнения).

В костной ткани появляются разрежения (остеопороз), повышается ломкость костей и уменьшается крепость на растяжение.

В суставах образовывается хрящ, утолщается синовиальная оболочка, суживается суставная щель. Соли кальция откладываются также в хрящах грудной клетки, позвоночника и в связочном аппарате. Происходит атрофия и ослабление скелетных мышц, снижение сократительной способности сердечной мышцы, понижение тонуса сосудов.

Из-за ослабления мышц туловища, потери эластичности скелета и связок легко нарушается осанка, появляется сутулость, ограничивается подвижность грудной клетки.

Структурные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах и нарушения регуляции функции приводят к замедленному и менее совершенному изменению кровообращения и дыхания в ответ на мышечную работу и изменения внешней среды [2].

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают приспособляемость сердечно-сосудистой и дыхательной систем к условиям физических нагрузок. Систематические упражнения благоприятно воздействуют на процессы обмена веществ в тканях и замедляют развитие процесса старения.

Под влиянием движений становится более совершенной функция нервной системы и опорно-двигательного аппарата, активизируются функции органов пищеварения и желез внутренней секреции.

Однако, в отличие от молодых, у пожилых людей эффект от физических упражнений наступает медленнее.

При выборе средств, метода проведения, дозировки занятий физической культурой следует строго соблюдать принцип индивидуализации, так как не существует среднего, абстрактного, пожилого человека. Необходимо учитывать не только возраст, но и главным образом состояние здоровья и физическую подготовленность.

При комплектовании групп в первую очередь надо разделить всех занимающихся по полу. Если нет возможности организовать учебные группы строго дифференцированно, то допустимо сделать одну общую учебную группу для лиц двух смежных медицинских групп (1-й и 2-й) с возрастным диапазоном 8–10 лет. В тех же случаях, когда организуется всего одна или две группы с составом, смешанным по возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности, необходимо выделить внутри группы слабую, среднюю и сильную подгруппы. Перед тем как приступить к комплектованию групп, необходимо познакомиться с каждым занимающимся. Поскольку люди пожилого возраста проявляют обычно большой интерес к общим вопросам воздействия физических упражнений на организм, их следует ознакомить с физиологическими основами влияния физических упражнении и с данными врачебного осмотра [1].

Для определения уровня подготовленности, а в дальнейшем и для учета эффективности занятий целесообразно проводить контрольные упражнения (тесты - произвольно подобранные по силам занимающихся), позволяющие судить о силе отдельных мышечных групп, подвижности и общей координации движений.

При составлении двигательного режима для занимающихся в группах или самостоятельно надо учитывать (кроме изложенного выше) физкультурный анамнез.

Занятие строится по общепринятой схеме, только подготовительная и заключительная части должны быть более длительными.

Продолжительность занятия для первой группы – 60–90 мин, второй – 45–60 мин и третьей – 30–45 мин. Количество занятий в неделю – 2–3 раза.

Наиболее целесообразным видом занятий, особенно в первый год обучения, являются средства гимнастики. При помощи гимнастических упражнений легче совершенствовать координацию движений, оказывать локальное воздействие на мышцы и суставы. Музыкальное сопровождение делает занятия более эффективными.

Применяются следующие упражнения: силовые, в растягивании, в расслаблении, с отягощением и на гимнастических снарядах (стенке, скамейке и др.), в равновесии, метания, упражнения с сопротивлением. Нельзя включать в занятия упражнения с натуживанием, вызывающие задержку дыхания.

В начальном периоде обучения плотность занятий должна быть небольшой.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за осанкой и правильным дыханием и разрешать в случае необходимости самостоятельно, до подачи общей команды, заканчивать упражнения.

В значительно большей степени, чем при занятиях с молодых контингентом, требуется соблюдение дидактических принципов в обучении: сознательности, систематичности, доступности, постепенности, наглядности.

Известно, что люди пожилого возраста довольно легко переносят длительные физические нагрузки небольшой интенсивности. Однако более эффективными, являются медлительные скоростные нагрузки, выполняемые в условиях эмоционально насыщенного занятия. Скоростные и относительно сложные по координации упражнения, оказывая положительное влияние на высшую нервную деятельность, дыхательные и вегетативные функции, создают широкую возможность для различного рода переключений и т.п. Этому же способствует и комплексность, то есть использование наряду с гимнастикой спортивно-прикладных упражнений и игр [3].

Таким образом, в пожилом возрасте наряду с обязательных для всех минимумом (утренняя гигиеническая гимнастика, водные процедуры, прогулки) полезны занятия в группах здоровья. Кроме того, лица первой медицинской группы могут участвовать в спартакиадах здоровья; лица всех медицинских групп - заниматься ближним туризмом, скандинавской ходьбой, лыжами, греблей, купанием и плаванием, велосипедом, играми (волейбол, бадминтон, городки, крокет, настольный теннис), но обязательно с учетом функциональных возможностей каждого.

Нередко у лиц пожилого возраста есть еще значительный запас резервных сил, который можно увеличить с помощью физических

упражнений, обеспечив тем самым восстановление, поддержание и даже рост работоспособности. При этом необходимо проявлять осмотрительность, не допуская чрезмерного увлечения занятиями, и проводить их под тщательным врачебным контролем.

Список литературы

1. Абрамова Т. С., Изаак С. И., Квашук П. В. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста : метод. рекомендации. М. : Советский спорт, 2001. 32 с.

2. Белоусова А. В. О методике занятий гимнастикой с лицами среднего и пожилого возраста // Физическая культура для лиц среднего и старшего возраста. М. : Физкультура и спорт, 1967. С. 220–227.

3. Гиршина М. А. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2004. 22 с.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И КОЛЛЕДЖАХ

Р. И. Ляпин[1], А. В. Симаков[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают общеоздоровительное действие, повышают адаптацию организма к физической нагрузке, в одних случаях улучшают нарушенные функции за счет совершенствования компенсаторных механизмов, в других случаях нормализуют их. Рассматриваются особенности учащихся с ослабленным здоровьем, с хроническими заболеваниями, после травм и острых заболеваний, для которых требуется ограничение физической нагрузки, которые занимаются по особым программам в специальной группе.

Ключевые слова: физическая культура, специальные медицинские группы, общеобразовательные школы и колледжи, физические упражнения

При комплектовании специальных групп учитываются возраст, заболевание, функциональное состояние и физическое развитие учащихся. В зависимости от возраста в одну группу объединяют школьников двух или трех классов (с 1-го по 3-й класс; с 4-го по 6-й; 7-й и 8-й; 9-й и 10-й классы). Учитывая заболевания, в одну группу объединяют учащихся с определенными заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем. К этой же группе присоединяют тех, у кого отмечаются значи-

тельные нарушения зрения и функциональные расстройства нервной системы. В другую группу включают учащихся с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата: нарушениями осанки и сколиозами, заболеваниям» суставов, последствиями травм, органическими заболеваниями нервной системы, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата.

Занятия со специальными группами проводятся 2 раза в неделю по 45 мин. или 3 раза в неделю по 30 мин. Количество занимающихся в группе не должно превышать 15 человек [1].

В специальных медицинских группах решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные – укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков (постепенное повышение тренированности учеников улучшает физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные способности).

2. Учебные – формирование навыков выполнения разнообразных двигательных действий. Ученики овладевают комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма; обучаются правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучаются самоконтролю при выполнении физических нагрузок различного характера; приобретают теоретические сведения (показанные и противопоказанные упражнения при конкретном диагнозе) и т. д.

3. Воспитательные задачи – сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; развитие моральных и волевых качеств; укрепление дисциплины, выдержки; формирование внимания; умение работать в коллективе; оказание помощи и взаимопомощи [2]. Для решения данных задач на уроках в специальных медицинских группах необходимы следующие условия: наличие мест для занятий, оборудование (тонометр, динамометр, спирометр, пикфлометр, весы, ростомер и т. д.), инвентарь (стандартный, нестандартный); 39 учет состояния здоровья, диагноза школьников, физического развития, физической подготовленности и функциональных проб; учет современных научных разработок, рекомендаций, новейших исследований. Показателем качественного решения задач урока является успеваемость учащихся, определяемая результатами тестирования.

В специальных медицинских группах оценивать учеников рекомендуют по приросту показателей или доведения функциональных проб до физиологической нормы. Целесообразно использовать в качестве основных направлений по сохранению, укреплению и формирова-

нию здорового образа жизни: учебно-воспитательную работу (введение в учебный план факультативных и групповых занятий); систему классных часов, направленных на оздоровление; использование и пропаганду здоровьесберегающих технологий; диагностическую работу (мероприятия по выявлению уровня здоровья учащихся); медосмотры, обследования (в том числе сбор анализов); профилактическую работу (оптимальный режим обучения и воспитания, такие средства, как зарядка для глаз, упражнения на осанку, дыхательные упражнения); коррекционную работу (работа специалистов по оздоровительной физической культуре, медсестры, врачей узких специализаций, консультации для педагогов, родителей, школьников).

Педагогические формы организации в оздоровительной физической культуре имеют относительно самостоятельный характер, но в то же время объединяются в общую систему реализации педагогических целей и задач. В урочной форме необходимо реализовать Российский образовательный стандарт по физической культуре через программы для учащихся специальной медицинской группы. Физкультурно-оздоровительное направление включает разные формы оздоровительного физического воспитания с учетом диагнозов учащихся: утренняя гимнастика; физкультурная минутка; час «Здоровья» в группе продленного дня; удлиненная подвижная перемена; домашние задания по физической культуре (с учетом диагнозов школьников) и т. д. Внеклассная работа: занятия в оздоровительных секциях (с разрешения врача); лечебные занятия при поликлиниках; занятия в группах по интересам (с разрешения врача). Общешкольные мероприятия включают массовую физкультурно-оздоровительную работу (с разрешения врача): дни здоровья, веселые старты, физкультурные праздники.

Основными задачами физического воспитания учащихся специальных групп являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физиологической активности органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой.

На занятиях даются теоретические знания о режиме дня, 33-каливании, гигиенических правилах.

В программе специальной группы широко используется учебный материал основной группы, но ограничиваются упражнения на скорость, силу и выносливость. Например, уменьшены дистанции в беге. Дополнительно вводятся дыхательные упражнения, увеличивается применение упражнений для воспитания правильной осанки и укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, и мышц нижних конечностей. Особенно широко упражнения должны использоваться в специальной группе, в которой занимаются учащиеся с

нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для гармоничного развития занимающихся в специальных группах необходимо при выполнении прыжков, метаний в упражнении на гимнастических снарядах нагружать симметрично обе конечности (например, метать правой и левой рукой, отталкиваться при прыжках правой и левой ногой поочередно) [3].

Большинство занятий рекомендуется проводить на открытом воздухе.

Особенностями методики занятий специальной группы является укорочение времени основной части урока за счет увеличения подготовительной и заключительной частей.

В подготовительную часть занятия можно включать упражнения, улучшающие нарушенные функции, учитывая характер заболевания. Несмотря на то что занятия в специальной группе проводятся по программе, одинаковой для всех учащихся, необходим строго индивидуальный подход к занимающимся – дозировка физической нагрузки в зависимости от заболевания и физической подготовленности учащегося. О реакциях организма на нагрузку судят по частоте пульса, который проверяют до занятия, в середине его, после выполнения самых трудных упражнений и после занятия.

Особенно важно постепенно увеличивать нагрузку в группе имеющих заболевания внутренних органов. Для этой группы в первые месяцы занятий допустимым считается учащение пульса во время выполнения наибольшей нагрузки до 124–130 ударов в 1 мин и только по мере адаптации к физической нагрузке – до 130–150 ударов в 1 мин. К концу занятия частота пульса должна приближаться к исходному уровню. Важно также тщательно наблюдать за степенью утомления занимающихся. В группе занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и сколиозы) особое внимание обращается на укрепление мышц туловища воспитание навыка правильной осанки. На занятиях широко используются исходные положения, разгружающие позвоночник.

При оценке успеваемости учитываются регулярность посещения занятий, техника выполнения упражнений, освоение новых двигательных умений и навыков.

При хорошей адаптации учащегося к физической нагрузке преподаватель направляет его к врачу для перевода в подготовительную группу.

Список литературы

1. Аухадеев Э. И., Галеев С. С., Сафин М. Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах : метод. пособие. М. : Высш. шк., 1986. 72 с.

2. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. [и др.]. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. уч. зав. / под ред. С. Н. Попова. М. : Академия, 2009. С. 374–381.

3. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы : учеб.-метод. пособие / под ред. В. Т. Чичикина. Н. Новгород : Нижегород. гуманит. центр, 2004. 235 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

В. М. Скуднов[1], Р. Н. Володин[2], В. Д. Кряжев[3]

[1] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
[2]Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия
[3]Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

Аннотация. Рассмотрены основные понятия, которые необходимо знать при занятиях видами спорта на выносливость, основные пульсовые зоны, используемые на тренировочных занятиях, их характеристика.

Ключевые слова: бег, пульс, частота сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода, порог анаэробного обмена

Одним из важных показателей эффективности тренировки является пульс при беге. Каждый вид тренировки тесно связан с какой-либо пульсовой зоной.

За последнее десятилетие рынок спортивной индустрии наполнился всевозможные гаджетами с датчиками сердечного ритма. В то же время огромное количество исследований в области физкультуры посвящается тренировочным занятиям в пульсовых зонах.

Показатель частоты пульса может использоваться для контроля уровня физической подготовки и здоровья сердца. Частота сердечных сокращений – это физиологический показатель нормального ритма сердцебиения, который широко используется в спортивной практике. Считается, что частота сердечных сокращений – это то же самое, что и пульс, однако это не совсем так. Пульс – это количество импульсов крови, возникающих в артериях за определенный период времени, размеренное колебание стенок сосудов. Частота сердечных сокращений – это число ударов сердца за тот же промежуток времени.

У здорового взрослого человека в спокойном состоянии частота сердечного сокращения равна пульсу. Измеряется пульс количеством

ударов за минуту. Вручную проще всего провести измерение с помощью секундомера, просто приложив палец к сонной артерии. Частота сердечных сокращений зависит от многих факторов и значительно изменяется по различным причинам. Существуют определенные границы, значительный выход за которые является патологией и что может стать причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы.

У неподготовленного атлета даже быстрый шаг поднимает пульс до 120 уд/мин, в то время как у подготовленного спортсмена в этот момент показатель может быть не выше 90-100 уд/мин. В связи с чем в последнее время принято рассчитывать пульсовые зоны, опираясь не на частоту сердечных сокращений, а на процентное соотношение от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{мах}$).

$ЧСС_{мах}$ – это наибольшее количество сокращений сердца за одну минуту, которое достигается во время интенсивной тренировки на пределе возможностей организма человека [1]. Это самое большое количество ударов в минуту, которое сердце способно совершать при максимальной нагрузке.

Обобщенная формула подсчета $ЧСС_{мах}$**:** 220 минус возраст человека. Однако более современная формула: 214-(0,8 х возраст) – для мужчин и 209-(0,9 х возраст) для женщин. Но более точные значения можно получить в лабораторных условиях.

Зная собственное значение максимальной частоты сердечных сокращений, можно рассчитать индивидуальные пульсовые зоны и спланировать конкретное тренировочное занятие так, чтобы пульс находился в определенной зоне. Большинство тренировочных планов в настоящее время все больше отталкиваются не от скорости бега, а от зон интенсивности, определяемых относительно частоты сердечных сокращений. Подсчет их осуществляется исходя из индивидуальных особенностей организма.

Тренировочный план, как правило, включает в себя тренировочные занятия различной направленности: развитие скоростно-силовых качеств, увеличение общей и специальной физической выносливости, восстановительные, предсоревновательные и соревновательные периоды. Нормой считают пульс здорового человека в спокойном состоянии в пределах 60-80 уд/мин. Однако следует отметить, что у бегунов (особенно стайеров) в спокойном состоянии этот показатель обычно ниже 60 уд/мин. Пульс в состоянии покоя у профессиональных марафонцев даже ниже 40 уд/мин.

Основные понятия, о которых необходимо знать при тренировочных занятиях по видами спорта на выносливость:

Максимальное потребление кислорода – это количество кислорода, усваиваемое организмом за одну минуту. Считается, что именно максимальное потребление кислорода является тем фактором, который влияет и лимитирует работоспособность в циклических видах спорта.

Порог анаэробного обмена – это уровень интенсивности нагрузки, при котором концентрация лактата в крови начинает резко повышаться, поскольку скорость его образования становится выше, чем скорость утилизации [2].

Показатель $VO_{2мах}$ – максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который может быть усвоен организмом за одну минуту при максимальной физической нагрузке.

Между величинами пульс в состоянии покоя и $ЧСС_{мах}$ располагаются различные пульсовые зоны, которые соответствуют интенсивности тренировки и ее характеристике. В большинстве случаев специалисты выделяют пять пульсовых зон. При этом разница между последующей и предыдущей пульсовыми зонами составляет около 10 % от максимального пульса. Тренировка в каждой из зон обладает своими определенными преимуществами. Однако единого научного названия этих зон нет, но существуют четкие характеристики каждой из них, а в спортивных гаджетах очень часто имеется обозначение по цветам, чтобы было проще ориентироваться непрофессиональным спортсменам.

Оздоровительная зона очень низкой интенсивности (белая), 50–60 % от $ЧСС_{мах}$. Норма при частоте сердечных сокращений 115–120 уд/мин. Здесь происходит улучшение общей физической выносливости. Тренировочное занятие в этой зоне улучшает общую физическую подготовку, происходит восстановление и подготовка организма к тренировке в более высоких зонах пульса. Тренировки в данной зоне наиболее легки и комфортны. Эта зона подходит для тех, наилучшим образом, кто либо только начинает тренироваться, либо имеет достаточно низкий уровень физической подготовленности.

Низкая или фитнес-зона (голубая) 60–70 % от $ЧСС_{мах}$. Норма при частоте сердечных сокращений 120–135 уд/мин. Тренировочное занятие в этой зоне способствуют повышению общей выносливости [3]. Как показывают исследования, в этой зоне при тренировке обеспечивается мобилизация жиров и транспортировка жиров в мышцы. Повышается плотность капилляров и качество мышечных волокон. Тренировка в данной зоне является неотъемлемой частью программы занятий каждого бегуна. При тренировке в этой зоне также сжигается около 85% жиров, 10 % углеводов и 5 % белков. Увеличивается общее количество сожженных калорий по сравнению с предыдущей зоной. Улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Аэробная зона (зеленая) 70-80% от $ЧСС_{мах}$. Норма 135–155 уд/мин. Это оптимальная зона для тренировочных занятий на выносливость. Данный вид бега тренирует аэробные возможности организма. Он стимулирует развитие сети мелких капилляров в мышцах, которые позволяют эффективнее доставлять кислород. Возрастает число и размер кровеносных сосудов, увеличивается объем легких, улучшается функциональное состояние дыхательной системы, увеличивается размер и

сила сердца. Как следствие – постепенное уменьшение показателя пульса в покое. Тренировки в этой зоне повышают эффективность кровообращения в сердце и скелетных мышцах. При тренировках в этой пульсовой зоне молочная кислота начинает поступать в кровоток.

Анаэробная зона (желтая) 80–90 % от $ЧСС_{мах}$. Норма 155–175 уд/мин. Тренировки в этой зоне развивают максимальную результативность и улучшают скоростную выносливость. Когда пульс достигнет 90 % от $ЧСС_{мах}$, кислорода, который переносится кровью, начинает не хватать для окислительных реакций, поэтому клетки переходят в бескислородный анаэробный режим. Жиры в этой зоне практически не сжигаются, и для получения энергии используются углеводы.

Побочным продуктом обмена веществ в анаэробном режиме является молочная кислота. Она вызывает быстрое чувство усталости в мышцах, поэтому тренироваться в анаэробной зоне долго не получится. Это кратковременная высокоинтенсивная нагрузка. При тренировке в этой зоне улучшается показатель максимального потребления кислорода, и значит, что «закисление» мышечных волокон будет наступать позже. Спортсмен становится более выносliв. Повышается значение ПАНО.

Максимальная зона (красная) 90–100 % от $ЧСС_{мах}$. Норма 175–185 уд/мин. Развивает максимальную результативность. Так пульс приближается к 100 % от $ЧСС_{мах}$, при этом наступает зона максимальной нагрузки. Организм работает на пределе своих возможностей, расходуя все имеющиеся запасы и буферные вещества, а система дыхания и сердечно-сосудистая система работают с максимально возможной эффективностью. Такие тренировки характерны для профессиональных спортсменов в предсоревновательный период.

Исследования показали, что наиболее высоких результатов добиваются спортсмены, которые около 80 % тренировок выполняют в 1-й и 2-й зонах, а оставшиеся 20 % – в 3–5 зонах. Не стоит забывать, что интенсивность нагрузки является величиной относительной. Нагрузка, которая для одного спортсмена может соответствовать первым двум зонам, для другого может быть близка к верхним зонам. Поэтому для того чтобы оптимизировать тренировочный процесс необходимо определять и знать индивидуальные тренировочные зоны.

Список литературы

1. Большев А. С., Сидоров Д. Г., Овчинников С. А. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты : учеб. пособие. Н. Новгород : ННГАСУ, 2017. 76 с.

2. Кряжев В. Д., Володин Р. Н., Соловьев В. Б., Скуднов В. М. Методика диагностики порога анаэробного обмена спортсменов по показателям кислотно-основного состояния крови // Вестник спортивной науки. 2016. № 6. С. 41–45.

3. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. Мурманск : Тулома, 2006. 160 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Н. А. Степанов[1], О. Н. Серова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются подходы к процессу физической подготовки мальчиков-футболистов в возрасте 6–7 лет, анализируются особенности тренировочного процесса и выявляются условия для развития в этом возрасте у юных футболистов на этапе начальной подготовки специальных качеств для успешной игры в футбол.

Ключевые слова: футбол, юный футболист 6–7 лет, физические качества, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка

В жизни каждого человека присутствуют занятия физическими упражнениями и спортом. Одни – ежедневно выполняют пешие прогулки, другие – утренние пробежки, кто-то усиленно занимается в тренажерном зале. Значимость и ценность таких действий в их регулярности и постоянстве, то есть в сформированной положительной привычке заниматься спортом. Лучше всего прививать данную привычку с детства.

За последние годы ни один из видов спорта не вызывал столь противоречивых эмоций, как футбол. Он способен и радовать, и расстраивать, и приводить в отчаяние, и вдохновлять на новые победы, и окрылять новыми победами на международных соревнованиях.

Детско-юношеский футбол – это вид спорта, который способствует всестороннему физическому развитию, в нем формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определенный образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Кроме того, детский футбол – это, прежде всего, уличная игра, что особенно важно в век урбанизации и информатизации, благодаря негативному влиянию которого ребенок большую часть времени проводит перед телевизором, компьютером, в помещении [4]. Именно поэтому все больше родителей отдают своих детей в секции футбола.

С учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей юных футболистов 6–7 лет важно на начальном этапе подготовки научить их основным техническим элементам и сформировать тактические навыки, разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий.

На начальном этапе обучения техническим приемам тренер демонстрирует правильность, последовательность выполнения технических приемов: расположение корпуса, постановка опорной ноги, разворот стопы, положение головы [1].

Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий, а потом складывать из них игровые приемы и комбинации [3].

При подготовке футболистов 6–7 лет главная задача состоит в освоении четырех видов основных технических упражнений:

1) ведение мяча внутренней и внешней частью подъема обеими ногами;

2) удар по неподвижному мячу с разбега серединой и внешней частью подъема обеими ногами;

3) передача мяча внутренней и внешней частью стопы обеими ногами на месте и в движении;

4) остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы на месте и в движении.

Тактическая подготовка юных футболистов 6–7 лет начинается с обучения в играх в малых составах 3×3 и 4×4, игроку разъясняются его индивидуальные действия в системе игры всей команды на поле, в зависимости от выбранного места в команде (амплуа).

Время тренировок для футболистов 6–7 лет – от 45 минут до 1 часа, по 1–2 занятию в неделю и одна тренировочная или официальная игра в неделю, результаты которых не имеют принципиального значения.

Через различные подвижные игры (эстафеты, футбол в различных сочетаниях) тренер наблюдает и оценивает юных игроков по различным качествам (техническим, физическим, взаимодействию с другими ребятами, сообразительности). В возрасте 6–7 лет развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед [6].

Техническая и тактическая подготовка должна быть построена на состязаниях и способствовать развитию быстроты, координации, выносливости в поединках.

Анализ различных научно-методических пособий по начальному обучению футболу детей 6–7 лет показал, что если по вопросам физической и технической подготовки взгляды авторов близки или совпадают, то по вопросу обучения тактике игры они резко расходятся. Так, одна группа авторов (В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин и др.) отдает предпочтение подготовительным играм и командным играм уменьшенными составами (5–7 человек) на малых площадках [2]. Другая группа авторов (В. П. Губа, А. В. Лексаков, С. Н. Петько и др.) рекомендует научить новичков в ходе игры действовать в соответствии с правилами игры и играть только на определенном месте в своей зоне [5].

В ходе теоретического анализа проблемы физической подготовки мальчиков 6–7 лет в футболе нами определены педагогические условия, соблюдение которых позволит сделать этот процесс для юных футболистов более комфортным и результативным:

– необходимость осуществления предварительного планирования каждого тренировочного занятия в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося;

– при обучении основным техническим приемам включать в тренировочные занятия упражнения, развивающие быстроту мышления в разнообразных игровых ситуациях;

– своевременно включать в тренировочные занятия разработанные комплексы упражнений для повышения общей физической подготовленности и специальных футбольных упражнений для развития ловкости, координационных способностей, быстроты перемещений в процессе занятий и учебных игр.

Кроме того, проведенный анализ позволяет отметить, что методика начального обучения игре в футбол детей 6–7 лет разработана очень скудно, исследования проводились достаточно поверхностные. Проблема ранней специализации в футболе привлекает самое серьезное внимание как российских, так и зарубежных специалистов и тренеров. В связи с этим наша научно-исследовательская работа весьма актуальна и позволит выявить и уточнить особенности тренировочного процесса мальчиков 6–7, занимающихся футболом, на этапе начальной спортивной подготовки.

Список литературы

1. Бессолов А. Т., Новокщенов И. Н., Сучилин А. А. Подготовка к занятиям футболом в ДЮСШ мальчиков и девочек 6–7 лет. Волгоград : Принт, 2017. 40 с.

2. Иванов В. В., Тюленьков С. Ю., Левин В. С. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов. М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. 64 с.

3. Каныгин С. В. Эффективность подготовки юных футболистов 5–6 лет на спортивно-оздоровительном этапе тренировки // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 39–43.

4. Курнаков С. В., Курнакова Н. П. Комплексное обучение детей 4–6 лет технике футбола на начальном этапе // Физкультурное образование Сибири. 2012. № 1 (29). С. 40–43.

5. Петько С. Н. Теория и методика обучения футболу : учеб. пособие для студентов. Воронеж : ВГПУ, 2008. 188 с.

6. Шагин Н. И. Определение взаимосвязи общей физической и технической подготовленности мальчиков 5–6 лет, занимающихся футболом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 5. С. 18–22.

СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ

А. Д. Стукалкин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается вопрос физического воспитания детей в семье. Уделяется внимание необходимости использования разнообразных форм физического воспитания ребенка. Отмечается снижающаяся активность родителей в отношении организации физического воспитания детей в семье.

Ключевые слова: семья, дети, физическое воспитание, родители

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на совершенствование организма человека, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическое воспитание является неотъемлемым компонентом гармоничного воспитания личности, так как оно тесно связано с нравственным, трудовым и эстетическим. В процессе физического воспитания ребенка происходит комплексное развитие и совершенствование ребенка.

Физическое воспитание решает задачи:

1. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

2. Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и другие) [1].

За физическое воспитание детей абсолютно любого возраста отвечают не только педагоги, но и его семья, так как именно в семье закладываются основы понимания физической культуры в целом, происходит формирование отношения к физической культуре как к неотъемлемой части жизни человека.

Воспитательная роль семьи очень велика, так как семья с рождения задает направленность в воспитании детей, посредством чего может формировать положительное отношение детей к физическим упражнениям и физической культуре в целом, интерес к спорту, активность и инициативность детей в направлении физической культуры и спорта [2].

Цель физического воспитания детей в семье – физическое совершенствование ребенка для того, чтобы подготовить их к дальнейшей жизни, то есть в семье следят за здоровьем ребенка, за соответствием уровня его физического развития его возрасту – придерживаются оздоровительной направленности семейного физического воспитания.

Для выполнения данной цели родители должны не только иметь общие представления о физическом воспитании, но и быть хорошо ознакомлены с его возрастными особенностями, правильным применением и сочетанием форм и средств физического воспитания для своего ребенка.

Также родители должны быть хорошо ознакомлены с правилами гигиены и постоянно обеспечивать их выполнение, чтобы создавать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего организма ребенка. Особое внимание стоит обращать на соблюдение режима дня, гигиены труда и отдыха, гигиену личных вещей, места жительства, так же не стоит забывать про естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые широко используются для закаливания.

Родители так же должны следить за рационом своего ребенка, пища должна удовлетворять потребности растущего организма в питательных веществах.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, они способствуют формированию двигательных умений и навыков, способствуют развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, родители должны быть хорошо осведомлены об их правильном использовании. Говоря о правильности применения данного средства физического воспитания подразумевается следующее:

– регулярность – занятие физическими упражнениями должны проводиться на постоянной основе, сделать их частью жизни ребенка;

– систематичность – упражнения должны быть четко подобраны для реализации поставленной цели

– адекватность – упражнения должны быть доступными, отвечать половозрастным особенностям ребенка, со строго определенной дозировкой, чтобы не допускать переутомления;

– контроль (самоконтроль) – на протяжении занятий физическими упражнениями должен производиться контроль за состоянием ребенка, его физиологическими показателями (они отличаются от нормы

взрослого человека, поэтому данной информацией тоже необходимо обладать) [3].

Форм физического воспитания в семье достаточно много, но, как и физические упражнения, они должны быть регулярны, систематичны и адекватны. Для примера, проговорим некоторые из них:

– утренняя гигиеническая гимнастика;

– физкультминутки (физкультпаузы), например, во время выполнения домашнего задания;

– активный отдых на свежем воздухе в свободное время;

– различные подвижные игры (сюжетные и без сюжета);

– участие совместно с родителями в различных соревнованиях и конкурсах;

– семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные и др.);

– закаливающие процедуры, применяемые после утренней гимнастики или перед сном [4].

Все вышеперечисленные формы физического воспитания в семье используются для воспитания и формирования стойкой потребности в ежедневных занятиях физической культурой, а также для укрепления семьи.

Стоит обратить внимание на то, что родители должны не только направлять и руководить процессом семейного физического воспитания ребенка, но и принимать непосредственное участие в нем, так как ребенок во многом берет пример со взрослых, многое переносит на себя и пытается им подражать, поэтому задача родителей соответствовать своим требованиям в том числе, чтобы на личном примере показывать ребенку необходимость внедрения в свой быт физической культуры.

Несмотря на особую важность физического воспитания в семье на сегодняшний день его влияние на подрастающее поколение недостаточно. Результаты многолетних исследований фиксируют тенденцию снижения показателей здоровья, физического развития и подготовленности детей. В современных условиях двигательная активность детей заметно снизилась, ввиду чего и возникают вышеперечисленные проблемы.

В структуре семейных отношений доля ценностей физической культуры невелика, несмотря на осознание родителями необходимости физического воспитания их детей. Это связано с уровнем финансового достатка и количеством свободного времени у членов семьи.

Анализируя накопленные данные, следует отметить, что в основе ценностей физической культуры определены общекультурные и профессиональные знания. Поэтому физическую культуру определяют, как сферу деятельности, которая способна вне зависимости от уровня достатка и свободного времени у членов семьи создать фундамент крепкого здоровья у детей путем приобретения родителями специализированных знаний в области физической культуры [5].

В. И. Усаков в своем исследовании отмечает, что специально полученные родителями знания по укреплению здоровья детей в семье позитивно изменяют содержание и характер двигательной активности детей, которая приобретает более организованный характер. Разнообразие предлагаемых форм физического воспитания детей в семье требует не только информированности родителей, но и освоение ими базовых особенностей организации и проведения семейного физического воспитания, которое должно носить характер семейного систематического отдыха. В результатах своих исследований он указывает на рост числа семей, организующих совместные занятия с детьми физическими упражнениями. Такая форма как утренняя гигиеническая гимнастика, которую можно охарактеризовать как возможность совместного выполнения упражнений родителей с детьми стала чаще практиковаться в ряде семей на 14,4 %. Более чем на 20 % детей стало кататься на велосипеде и самокате. Значительно увеличилось количество семей, участвующих в семейных стартах, – их стало на 13,5 % больше. Просветительская работа в области организации и занятий физическими упражнениями в семье способствовала и начала занятий физической культурой самих родителей. Как положительный пример для ребенка - это играет одно из главных значений [5, 6].

В заключении отметим, что семья во многом определяет отношение детей к занятиям физическими упражнениями, их интерес к спорту, активность и инициативу в отношении сохранения и укрепления своего здоровья средствами физическая воспитания. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, в том числе и в совместной деятельности. Родители должны приобщать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Несмотря на особую роль семейного физического воспитания его доля как формы семейного досуга в современной семье очень мала и ему уделяется недостаточное количество времени, что неуклонно влияет на здоровье подрастающего поколения. Но самое важное заключается в отсутствии передаваемых ценностей физической культуры, совместного активного отдыха между поколениями. Заложенные семейные ценности и традиции в отношении использования средств физического воспитания создают основу для физической культуры личности в будущем, которая продолжает воспитываться в рамках социализации и воспитания [7].

Поэтому все родители должны на личном примере, несмотря на трудности в практической и теоретической подготовке, воспитывать своих детей, приобщать к физической культуре, что в дальнейшем создаст необходимость заниматься физической культурой.

Список литературы

1. Гаспадура Н., Антонова М. А. Физическое воспитание в семье // Молодой ученый. 2022. № 51 (446). С. 318–320.

2. Ким Т. К. Оценка эффективности программ семейного физического воспитания по показателям физического развития и физической подготовленности младших школьников // Наука и школа. 2014. № 2. С. 137–142.

3. Васильева Т. М., Тома Ж. В. Познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. VI Всерос. науч.-практ. конф. / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. Саратов, 2023. С. 258–263.

4. Пашин А. А., Тома Ж. В. Формирование интереса школьников к физической культуре // Воспитание в современных условиях: региональный аспект : сб. ст. по материалам III Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2020. С. 156–163.

5. Усаков В. И. Физическая культура в семье: проблемы и пути их решения // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. 2015. № 1 (18). С. 109–113.

6. Тома Ж. В., Григорьева О. Д., Самохвалов Д. А. Семья как фактор приобщения школьников к занятиям физической культурой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. С. Павленкович. 2019. С. 238–243.

7. Тома Ж. В., Григорьева О. Д. Взаимодействие учителя физической культуры и родителей учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образования Института физической культуры и спорта. 2016. С. 160–165.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю. В. Тихонов[1], В. А. Солдатов[2], С. Г. Новинская[3], Ю. Б. Шерыхалина[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются возможности повышения мотивации к занятиям физической культурой методом включения в образовательный процесс курса теоретической подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенческая молодежь, физкультурно-оздоровительная деятельность

Всестороннее развитие студенческой молодежи как особой социальной группы, способной в ближайшем будущем повлиять на успех

в экономическом, социальном и культурном становлении государства, является основной задачей вузов. Важным является не только профессиональная подготовка молодых людей, но и формирование у них устойчивой потребности в постоянном совершенствовании, как в научном, техническом, интеллектуальном, так и в культурном и физическом саморазвитии.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи, она способствует достижению телесного и духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, то есть физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [1]. Использование средств физической культуры положительно сказывается на работоспособности, благоприятно воздействует на умственную деятельность, способствует развитию общей выносливости.

В научных исследованиях физкультурно-оздоровительная деятельность определяется как элемент здорового образа жизни, основанный в первую очередь на физической активности и систематическом выполнении упражнений, направленных на физическое развитие и оздоровление индивида. Подобные занятия относятся к современным видам организации досуга, отдыха и развлечения [2]. Однако отношение к физической культуре в молодежной среде весьма неоднозначное. Для многих студентов она продолжает оставаться «дисциплиной, которую нужно пройти ради зачета». Причин такого отношения много [3], однако на наш взгляд основной является несовершенная система организации образовательного процесса по этой дисциплине. Отсутствие теоретической части снижает эффективность обучения, поскольку большая часть студентов не совсем понимает смысла процесса занятий по физической подготовке. В большинстве случаев время обучения все внимание преподавателя направлено на развитие у студента навыков выполнения тех или иных упражнений, соблюдение методических рекомендаций по правильной технике движений. При этом совершенно упускается из виду необходимость пояснения самой необходимости выполнения тех или иных действий, то есть студент вреде бы выполняет все рекомендации преподавателя, но не понимает для чего ему самому это нужно. Другими словами уровень его мотивации в данном случае стремится к нулю. Соответственно возникает вопрос: «А будет ли этот студент заниматься физической культурой в свободное время, не имея для этого никаких внутренних побуждений?»

Решение этой проблемы, на наш взгляд заключается в более углубленном изучении теоретической части физической культуры, которая призвана раскрыть для студента не только основы биологических и физиологических процессов, происходящих в организме вследствие выполнения физических упражнений, но и позволит обрести понима-

ние глубокой философской мысли, заложенной в самом термине «физическая культура». Наличие теоретических знаний обеспечит раскрытие содержания этой деятельности для молодежи, осознание влияния на отдельные системы органов и весь организм человека, а так же определит основные цели и индивидуальные задачи для занятий [4]. Это свою очередь позволит повысить уровень мотивации молодежи к осуществлению физкультурной деятельности на постоянной основе не только в рамках образовательного процесса, но и в свободное время.

Что касается процесса формирования потребности в оздоровительной деятельности – то он должен основываться на получении теоретических знаний. Формат обучения в Пензенском государственном университете на кафедре «Физическое воспитание и спорт» предусматривает самостоятельную подготовку студентов по теоретической части учебной программы. Огромное количество материала по теории и методике физической культуры представлено в электронных материалах на сайте университета. Изучение этой программы способствует повышению уровня знаний о важности ведения здорового образа жизни, о влиянии оздоровительных процедур на организм человека.

Изучение материала сопровождается решение контрольных и самостоятельных работ, имеющих творческую составляющую. Согласно наблюдению. Студенты, освоившие этот материал, обладают большим количеством знаний, и соответственно у них сформировано понимание многих процессов, происходящих в организме. Однако в ряде случаев все, что остается на самоподготовку, как правило, не изучается должным образом, и непроработанный на практике материал быстро забывается

Важным при изучении теории является наличие возможности применять полученные знания на практике. Обязанностью педагога является научить студентов применять эти знания и адекватно оценивать полученный результат.

Учитывая многообразность молодежной среды, обусловленную не только ранее сформированными ценностями по отношению к здоровью, но отношением к дисциплине физическая культура в рамках образовательной программы вуза, при формировании мотивации следует использовать различные подходы.

Список литературы

1. Платонов Д. Н. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : монография. М. : Академия, 2003. 112 с.

2. Ионова О. В. Ценности досуговой сферы студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2016. № 2. С. 153–159.

3. Ионова О. В. Профилактика умственного утомления студенческой молодежи средствами физической культуры // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. ПГУ / под ред. В. В. Беляевой, А. А. Рогова, А. Н. Луткова. Пенза, 2021. С. 83–86.

4. Ионова О. В., Новак Е. С., Логутова О. А., Кулий А. А. Проблемы формирования мотивации у молодежи к осуществлению физкультурной деятельности // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. Пенза : Изд-во ПГУ, 2021. С. 68–71.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

К. Р. Тренгулов[1], А. К. Шагалин[2], Р. Б. Краснов[3], В. А. Яковлев[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности, средства и методы тренировочного процесса женских команд по мини-футболу.

Ключевые слова: мини-футбол, футболистки, тренировочное занятие, игра, тренировка, упражнение, подготовка

Мини-футбол отличается быстрой сменой игровой ситуации, поэтому возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов, финтов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного группового взаимодействия с партнерами и соперниками, что женщинам удается несколько хуже, чем мужчинам, в связи с чем, женский футбол считается более медленным, чем мужской.

Мини-футболист должен преодолеть нарастающее утомление, сохранить до конца игры высокую скорость передвижений, быстроту ориентировки, решения тактических задач и реагирования. Основную часть нагрузки мини-футболиста женщины составляет работа скоростно-силового характера, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. Так же мини-футболист должен также обладать такими качествами как выносливость, гибкость, координационные способности. Кроме физической подготовленности мини-футболистки должны обладать высоким уровнем пси-

хологической и стресс-устойчивости. Необходимость развития и совершенствования всего этого набора качеств как раз и составляет главную сложность организации и проведения тренировочного процесса в женском футболе, поэтому многие тренеры сталкиваются с дефицитом талантливых, хорошо обученных спортсменок, что, совсем не характерно для мужского футбола [1, 2].

Женский мини-футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. На протяжении всей игры идет непрерывная борьба за мяч сопряженная с самыми разнообразными движениями. При этом выполнение физических нагрузок в мини-футболе всегда происходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости, а также ряда психофизиологических качеств.

Отмечается, что девушки и женщины обладают меньшими способностями к быстрым и сильным движениям, что может стать причиной затруднения в овладении техникой специализированных упражнений и неудач в соревнованиях. Чтобы устранить этот недостаток, необходимо специально заниматься улучшением их скоростно-силовой подготовки. Также к особенностям спортсменок, продолжающих тренироваться в период месячных, обычно нет морфологических и функциональных отклонений от нормы, а их участие в соревнованиях в предменструальной и менструальной фазах цикла делает спортивные успехи обычными или нередко рекордными. По исследованиям результаты улучшаются лишь у 18,4 % а у спортсменок, не тренирующихся в этих фазах, спортивные успехи в соревнованиях останется у 56,5 % на обычном уровне, у 43,5 % снижаются. Известно, что в среднем показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем у мужчин. Так у женщин меньше рост и масса тела, туловище несколько длиннее, чем у мужчин, а ширина таза меньше. Мускулатура у женщин развита меньше, чем у мужчин и не превышает 35 % от веса тела (у мужчин 40–50 %). Отложение жировой ткани у женщин больше, чем у мужчин (28 против 18 %) что приводит к менее выгодному соотношению между мышечной массы и весом тела. В то же время женщины более гибки, чем мужчины, так как у них эластичный связочный аппарат [3].

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей мини-футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упраж-

нения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в мини-футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по мини-футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках), а также игровые упражнения. Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшением координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств [4].

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки футболистов можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

Словесные методы:

1. Методы сообщения теоретических и методических сведений.
2. Методы оперативного управления.
3. Методы текущей коррекции и оценки выполнения.
4. Методы самообучения и самовоспитания.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной демонстрации (натуральный показ).

2. Методы опосредованной демонстрации (наглядные пособия, методы ориентирования, фото-кино-видеодемонстрация, срочная информация).

1. Метод повторных непредельных усилий предусматривает преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2–6 серий. В серии – 2–4 подхода. Отдых между подходами 2–8 мин, между сериями – 3–5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движений невысокая. В зависимости от величины сопротивления предельно возможное число повторений может быть достигнуто на пятом, например, или тридцатом повторении. Механизм проявления и соответственно развития силовых способностей при таком различии в числе повторений станет разным. При большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость [5].

Тренировочный эффект при применении этого метода достигается к концу каждой серии повторений упражнения. В последних повторениях число работающих двигательных единиц возрастает до максимума, происходит их синхронизация, увеличивает частота эффекторной импульсации, т.е. физиологическая картина становится исходной с той, которая существует при преодолении предельных усилий. Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса [4, 5].

В основе мини-футбола лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели [1, 2].

Мини-футбол особенно хорошо прижился в студенческой среде и стал одним из наиболее популярных средств физического воспитания среди молодежи. По данному виду спорта ежегодно проводятся соревнования на разных уровнях [6].

В настоящее время мини-футбол является средством активной борьбы с малоподвижным образом жизни значительной части современной студенческой молодежи и построения рационального образа жизни, включающего оптимальный режим двигательной активности, основанный на систематических занятиях физической культурой и спортом [6].

Список литературы

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. М. : Советский спорт, 2006. 224 с.

2. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник. М. : Спорт, 2016. 200 с.

3. Шахлина Л. Г. Индивидуальный подход как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин // Материалы IV Междунар. науч. конф. Катовице, 1997. С. 506–515.

4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2008. 480 с.

6. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

К. Р. Тренгулов[1], А. П. Съедугин[2], А. М. Кузнецов[3], Н. Н. Вдовина[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности тактики игры в мини-футболе, формы, задачи обучения и поочередность отдельных приемов игры.

Ключевые слова: мини-футбол, тактика, подготовка, игра, команда, комбинация, тренировка

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста,

возрастании количества ударов по воротам соперника, значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Все это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки мини-футболистов, в том числе и к тактическому мастерству. Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнеров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику. В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создается за счет комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды. В свою очередь надежность игры в обороне основывается на умении противодействовать комбинационной игре соперника посредством своевременного разбора атакующих противников, подстраховки партнеров, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий, обороняющихся при игре в меньшинстве. Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или постепенное нападение [1].

Очень часто позиционная игра строится через центрового игрока, выдвинутого на острие атаки. Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперника, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнерам. В таком положении он имеет возможность принять пас, направленный партнером из глубины поля. Маневрирующего впереди центрового своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнеры. В случае отсутствия ярко выраженного центрового игрока командная игра в атаке строится с применением разнообразных комбинаций, в сочетании с индивидуальными действиями игроков. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один из атакующих для завершающего удара. Такие атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций. Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются

концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг. Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на 1/4 или чуть больше площади игрового поля. Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Обороняющиеся вступают в борьбу с соперником уже на 3/4 или 1/2 игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч. Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает ее темп, вынуждает соперников ошибаться. Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнеров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнеров. Часто, в случае необходимости сравнять счет в конце матча, вратарь выходит вперед и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнерами [2].

Тактическая подготовка является одной из основных сторон спортивной тренировки в мини-футболе. Тактическую подготовку мини-футболистов определяют, как сторону подготовки спортсмена, позволяющую освоить целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистам, выполняющим определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой лучшего результата. Тактика мини-футбол, подразделяется на тактику атаки (нападения) и тактику обороны. Под тактикой атаки понимается организацию действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные [3].

К индивидуальным тактическим действиям игроков в мини-футболе относятся передачи мяча, в результате которых спортсмен направляет мяч партнеру по команде. Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде. С помощью передач, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. В связи с тем, что выполнение передач возможно на раз-

личное расстояние, в различном направлении, по различной траектории и с преследованием различных тактических целей предлагает обширную классификацию передач: передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «простреленные», короткие (5–10 м), средние (10–25 м), длинные (более 25 м), продольные, диагональные, поперечные, низом, верхом, по дуге, мягкие, резаные и откидки. Вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле решает групповая тактика посредством реализации тактических групповых комбинаций. Тактическая комбинация в мини-футболе – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Два основных вида комбинаций: при «стандартных» или уже заранее наигранных положениях и в ходе игрового эпизода. Среди наиболее распространенных групповых тактических взаимодействий в мини-футболе называется треугольник, основанный на передаче мяча между тремя партнерами; «стенку» – комбинацию, состоящую из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками; «скрестное движение» – комбинация в которой два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу, в момент пересечения их путей соперники затрудняются определить, кто останется с мячом; розыгрыш стандартных положений, готовящихся заранее в тренировочном процессе; быстрый прорыв, которым часто завершаются успешные взаимодействия игроков в мини-футболе. Как и в большом футболе, в мини-футболе используется командные взаимодействия игроков, под которыми понимается организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один из атакующих для завершающего удара. Такие атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций. Тактика защиты (обороны) в мини-футболе предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Так же, как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Среди индивидуальной тактики защиты без мяча выделяются приемы закрывания и перехвата. Тактика закрывания направлена на затруднение получения мяча соперником посредством перемещения обороняющейся команды. Осуществляется закрывание, когда соперник своей позицией угрожает воротам или создает выгодное положение для взятия ворот. В свою очередь перехватом называется своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится

отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара. Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие нескольких игроков против соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. Среди способов взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, направленная на выбор позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне и противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». В свою очередь к способам взаимодействия трех или более игроков относятся организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». Командные тактические действия в обороне мини-футбола строятся с помощью определенных тактических систем игры - персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг. Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает ее темп, вынуждает соперников ошибаться. Таким образом, ведущей стороной спортивной тренировки в мини-футболе является тактическая подготовка. Тактика мини-футбола, подразделяется на тактику нападения и обороны. Действия, как в нападении, так и в обороне подразделяются на индивидуальные, групповые и командные [4].

Освоение тактических приемов мини-футболистами, происходит в условиях учебно-тренировочного процесса, направленного на вооружение занимающихся знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам, техники, стратегии и техники, правил игры, методики тренировки. Сходной точки зрения придерживаются и другие специалисты. Тактическая подготовка в мини-футболе призвана решать следующие задачи: приобретение знаний тактики нападения, защиты, жесткого прессинга и др.; формирование умений и навыков командной, групповой и индивидуальной тактики ведения соревновательной борьбы; изучение тактических действий, связок и комбинаций; целостное проигрывание различных схем тактики в усложненных условиях и модельных формах соревновательной деятельности. При изучении работ,

посвященных тактической подготовке в мини-футболе обращает на себя внимание неоднозначное мнения по поводу ее средств и методов. Большинство авторов считает, что основным средством тактической подготовки является освоение спортсменами игровых комбинаций и «связок». Однако ряд авторов средствами тактической подготовки видит все технические приемы. Таким образом, опираясь на преобладающее мнение ученых можно утверждать, что специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. Основными средствами тактической подготовки являются упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двухсторонние матчи. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость, переключения с одних действий на другие. Сам процесс формирования тактических навыков, в том числе и в мини-футболе подразделяется на четыре этапа. Первый этап – создание представления как в целом о тактике в избранном виде спорта, так и об изучаемом тактическом действии, что общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. В связи с этим спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др. Для получения данной информации используются различные методы, такие как изучение специальной литературы, изучение правил, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ фото киноматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований. Непосредственное обучение тактике мини-футбола рекомендуется начинать с общего ознакомления с игрой, для чего помимо рассказа и демонстрации на макете или схеме организуются двусторонние игры по упрощенным правилам. Второй этап - обучение тактическим действиям в облегченных условиях, что необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Чаще это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленения их на менее сложные операции [5].

Список литературы

1. Андреев С. Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола // Теория и методика футбола. 2009. № 1. С. 6–7.

2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Человек, 2009. 272 с.

3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М. : Академия, 2004. 520 с.

4. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы // Материалы междунар. науч. конф. М. : РИО РГУФК, 2006. 326 с.

5. Пащенко А. Ю. Технико-тактическая подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие. Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. 142 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ГИМНАСТАМ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

И. С. Елькин[1], А. Н. Хмельков[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования психолого-педагогических методик по определению темперамента, коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных, регуляторных свойств личности гимнастов, а также уровни развития их качеств личности и мотивации достижения успеха.

Ключевые слова: психологические свойства личности, гимнасты, вольные упражнения

Актуальность исследования. Спортивная гимнастика, связан с преодолением психически весьма сложных и утомительных состояний, решающих успех или неудачу как на соревнованиях в целом, так и на отдельных видах гимнастического многоборья. Нередко субъективные проблемы оказываются гораздо более существенными, чем объективные причины, осложняющие работу спортсмена в вольных упражнениях.

Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин [1], Ю. К. Гавердовским [3], В. М. Смолевским [4], указывают не только на сложность выполнения технических акробатических действий, связок и всей композиции в целом, но и на особенности психики спортсмена, проявления психических функций и психологических качеств необходимых для успешного выступления в вольных упражнениях.

Мы считаем, что существующая технология многомерного педагогического моделирования соревновательной деятельности в целом и конкретно в вольных упражнениях осуществляется без превышения

основных параметров высокой результативности. Для разработки психологической программы подготовки гимнастов в вольных упражнениях, основанную на повышение основных параметров высокой результативности, тренерам необходимо знать психологические особенности личности гимнаста, влияющие на успешное выступление. **Цель исследования** – определить психические особенностей личности гимнастов, позволяющих успешно выступать в вольных упражнениях.

Организация и результаты исследования. При определении психических особенностей личности гимнастов позволяющих успешно выступать в вольных упражнениях (то есть показывать на соревнованиях запланированный результат) нами был проведен анализ научно-методической литературы, который выявил, что для успешного выступления в вольных упражнениях гимнаст должен обладать высоким уровнем восприятия и концентрации внимания, что определяется свойствами нервной системы, такими как: уравновешенность нервных процессов – позволяет сохранять параметры движений относительно неизменными; подвижность нервной системы – позволяет быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям соревнований; сила нервной системы способствует психической устойчивости спортсмена на соревнованиях.

Гимнаст должен обладать смешенным типом темперамента, где преобладают черты сангвиника (быстро приспосабливается к соревновательным условиям).

Для определения свойств личности гимнастов нами были сформированы две группы: в первую входили гимнасты в возрасте от 13 до 15 лет (4 человека), во вторую гимнасты от 16 лет и старше (6 человек). Мы провели опрос с использованием опросник Рэймонда Кеттеллы. Необходимо отметить, что опросник диагностирует черты личности, но не мотивационно-личностную сферу.

Результатом теста является профиль личности гимнаста, построенный по выявленным в ходе опроса шестнадцати факторам (от «А» до «Q4»). Факторы измеряются в условных единицах – «стенах» – и распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «−», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». При интерпретации следует уделять внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности – тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов (рис. 1).

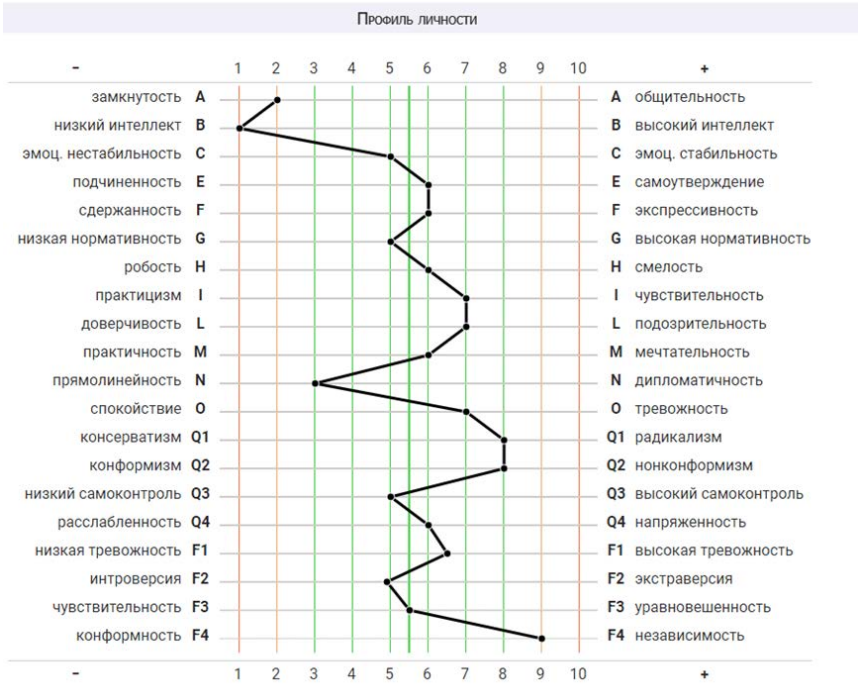


Рис. 1. Пример профиля личности гимнаста 13 лет

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы: A, H, E, L, N, Q2. Например, сочетание факторов E и Q2 отражает некоторые стороны лидерского потенциала личности.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы: B, M, N, Q1. Сочетание факторов B и M характеризует интеллектуальные возможности личности. Сочетание факторов N и Q1 отражают гибкость и оперативность мышления личности.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы: C, F, H, I, O, Q4. Сочетание факторов C и I характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям. Сочетание факторов H и F отражает склонность к рискованному поведению. Сочетание факторов O и Q4 характеризует разные проявления тревожности как личностного свойства.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы: Q3, G. Сочетание факторов Q3 и G характеризует саморегулятивные способности.

В результате проведенного опроса мы установили, что у гимнастов в возрасте от 13 до 15 лет наблюдается эмоциональная стабиль-

ность в привычной обстановке, высокий контроль эмоций и поведения, стрессоустойчивость, присутствует определенное недовольство собой, некоторая неудовлетворенность, что обеспечивает стремление к самоактуализации. В поведении – уравновешенный, стабильный, устремленный на реальную действительность и социальный успех.

Выраженный волевой компонент и саморегуляция обеспечивают уравновешенность поведения. Однако внутренняя неудовлетворенность собой и стремление к самоактуализации, может вызывать мнительность и некоторую тревожность, что в свою очередь может спровоцировать низкую стрессоустойчивость.

Гимнасты показали средний показатель от 5 до 6 стенов по факторам:

C, E, F, G, H, Q4, Q3, F1: «низкая тревожность – высокая тревожность», F2: «интроверсия – экстраверсия», F3: «чувствительность – уравновешенность»

По фактору I гимнасты показали 7 стенов, что свидетельствует о чувствительности, впечатлительности, а богатство эмоциональных переживаний могут в условиях соревнований привести к состоянию зависимости, недостаточной самостоятельности в принятии решений, что потребует от тренера внешних действий по стабилизации состояния спортсменов.

Также 7 стенов гимнасты показали по фактору O. В условиях соревнований это может вызвать характерное состояние беспокойства, озабоченности. Которые могут привести к чувству вины за результат выступления, это в свою очередь приведет к понижению мотивации с мотивации «достижения успеха» до мотивации «избежания наказания». При первых проявлениях обеспокоенности или озабоченности тренеру необходимо использовать разъяснения и применить физические упражнения.

Высокие показатели 8–10 стенов гимнасты показали по фактору F4: «конформность – независимость», что характеризует гимнастов как агрессивных, независимых, отважных, то есть «резкая» личность.

При интерпретации парных сочетаний факторов, отражающих эмоциональные свойства у гимнастов 12–15 лет мы определили, что средние значения факторов C (5–6 стенов) и I (7 стенов) характерны для людей, которые сохраняют эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Средние значения факторов H (5–6 стенов) и F (5–6 стенов) отражают стремление гимнастов находить позитивное в сложившейся ситации. Однако полностью отключиться от неприятностей не удается.

Верят в удачу в том случае, когда ситуация знакома и можно использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискует взвешенно. Рискованные ситуации привлекают тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

Средние значения факторов O (7 стенов) и Q4 (5–6 стенов) относятся к людям, которые испытывают тревогу, беспокойство в непривычных для себя ситуациях. Тогда, когда обстановка знакома и предсказуема, ощущение тревоги ослабевает или не возникает вообще. Пытаются объективно воспринимать происходящее. Чрезмерный стресс (падение или грубая техническая ошибка) вызывает ощущения что возникли препятствия на пути к достижению цели, которые кажутся непреодолимыми, довольно долго ищет оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимает сначала с раздражением, затем находит в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонен обвинять себя.

В группе регуляторных свойств личности средние значения факторов Q3 (7 стенов) и G (7 стенов) говорят о способности гимнастов быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

При оценке индивидуальных психологических особенностей гимнастов 16 лет и старше наблюдается сдержанность и рассудительность в поведении, иногда даже осторожность.

Гимнасты этого возраста показали 8–10 стенов по фактору C, что свидетельствует о эмоциональной зрелости гимнастов, устойчивости, невозмутимости, адаптированности к экстремальным условиям соревновательной деятельности.

По фактору F гимнасты показали средний показатель 1–3 стена – неторопливый, сдержанный. Считается очень точным, надежным человеком, характеризующим как благоразумный, рассудительный, осторожный, сдержан в проявлениях эмоций.

Гимнасты показали среднее значение 7 стенов по фактору: G, что характеризует гимнастов как сознательных, настойчивых людей, на которых можно положиться, обязательные. Развитое чувство долга и ответственности, настойчивость в достижении цели; показатели по фактору H, характеризует гимнастов как социально-смелых, быстро принимающих решения в условиях ограниченного времени, проявляют лидерские качества; показатели по фактор O, свидетельствует о нали-

чие состояний тревожности и обеспокоенности, которые могут вызвать чувство вины за плохое выступление на соревнованиях. Тренеру следует очень осторожно проводить анализ соревновательной деятельности, указывая на объективные причины, приведшие к ошибкам, в том числе и на психическое состояние перед непосредственным выступлением; показатели по фактору Q1 свидетельствует о критически и свободно мыслящих гимнастов.

Гимнасты показали среднее значение 5–6 стенов по факторам: I, Q2, Q3, F1: «низкая тревожность – высокая тревожность», F2: «интроверсия – экстраверсия», F3: «чувствительность – уравновешенность», F4: «конформность – независимость».

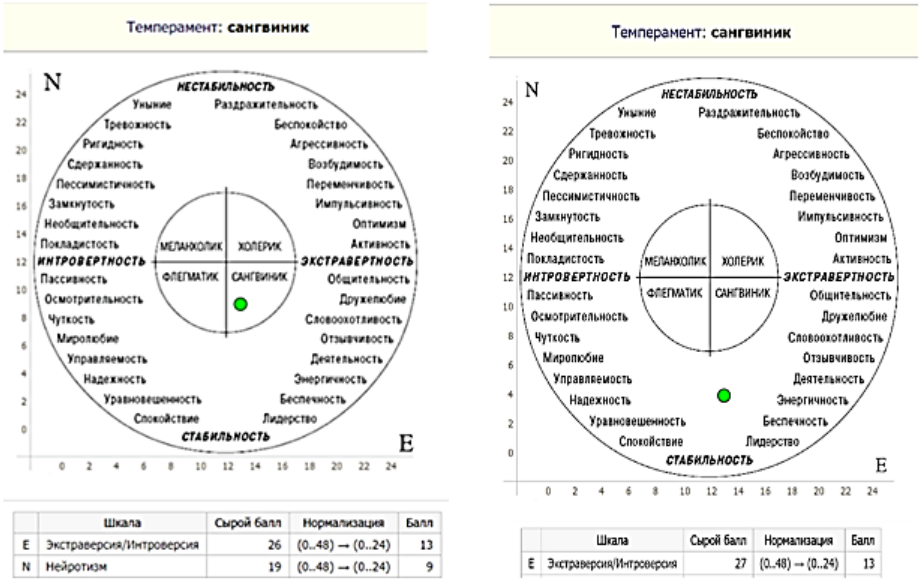
По фактору Q4, гимнасты показали среднее значение 1–3 стена – склонен к расслабленности, уравновешенности, удовлетворенности. В некоторых ситуациях это может вести к низким результатам.

При интерпретации парных сочетаний факторов, отражающих эмоциональные свойства у гимнастов 16 лет и старше, мы определили, что в группе регуляторных свойств личности средние значения факторов Q3 (5-6 стенов) и G (7 стенов) говорят о способности гимнастов быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Совестливость, ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

Как показал анализ индивидуальных психологических особенностей гимнастов, в средних показателях гимнасты 16 лет и старше немного опережают своих товарищей 13–15 лет по сознательности, настойчивости в достижении целей, более эмоционально уравновешены.

Для определения темперамента, эмоциональности, надежности гимнастов к соревновательной деятельности мы проводили тестирование по модели Г. Айзенка

В результате исследования мы обнаружили, что все 10 гимнастов соответствуют типу темперанмента – сангвиник, выражены типичные поведенческие проявления экстраверта – 13 баллов. Более стабильными в своем поведении оказались гимнаста 16 лет и старше с четырьмя баллами, у гимнастов 13–15 лет этот показатель оказался в пределах 9 баллов. Результаты тестирования представлены на рис. 2. На рисунке 2а – тип темперамента, экстраверсии/интроверсии, нейротизма 13-летнего гимнаста, на рисунке 2б – тип темперамента, экстраверсии/интроверсии, нейротизма 16-летнего гимнаста.



а б

Рис. 2. Тип темперамента, экстраверсии/интроверсии, нейротизма

Для выявления уровня развития личностных качеств гимнастов и мотивации мы опросили тренеров, используя тестовую методику разработанную В. Сикорой [2]. Данная методика представляет из себя 20 вопросов по которым на основании формул определяются в условных единицах уровни сфомированности: уверенности в себе; способности к концентрации внимания; мотивации достижения успеха; способности к обучаемости и общего поведения. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Уровня развития качеств личности и мотивации достижения успеха у гимнастов

Ф.И.	Степень развития качеств личности и мотивации достижения успеха, баллы				
	уверенности в себе	способности к концентрации внимания	способность к обучаемости	общего поведения	мотивации достижения успеха
Ю. Ильдар	4,2	4,0	4,0	5,0	5,0
Е. Иван	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Б. Руслан	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Г. Наиль	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0
Г. Ильяс	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Л. Матвей	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
В. Арсений	3,8	4,0	4,0	4,0	4,0
В. Ярослав	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
С. Богдан	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
П. Евгений	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Средний показатель	**4,0**	**4,0**	**4,0**	**4,4**	**4,5**

Выводы. Выявленные в ходе исследования индивидуальные психологические особенности личности гимнастов являются консервативными и не подвержены тренировочному или воспитательному воздействию со стороны тренера. Результаты исследования показали, что гимнасты обладают высоким и выше среднего уровнем развития качеств личности и сформированностью мотивации достижения успеха. Что свидетельствует о высоком уровне общей психологической подготовки гимнастов. Следует отметить, что есть возможность для повышения уровня развития личностных качеств гимнастов, таких как уверенность в себе, способность к концентрации внимания и способность к обучению.

Список литературы

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.

2. Аркаев Л. Я. Основные аспекты отбора и контроль за подготовленностью юных гимнастов. М. : НИД ВНИИФК, 1990. 40 с.

3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. М. : Терра-Спорт, 2002. 291 с.

4. Смоленский В. М., Менхин Ю. В., Силин В. И. Гимнастика в трех измерениях. М. : Физкультура и спорт, 1979. 248 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ, СРЕДСТВАМИ МНОГОБОРНОЙ ПОДГОТОВКИ

С. В. Чистякова[1], Д. С. Герасимов[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается многоборная подготовка как средство комплексного развития физических качеств легкоатлетов, специализирующихся в беге на спринтерские дистанции, на этапе начальной подготовки и на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: многоборье, многоборная подготовка, спринтерский бег, физические качества, этап начальной подготовки, этап спортивной специализации

Бег на короткие дистанции занимает в легкой атлетике центральное место. Это объясняется тем, что высокий уровень скорости является залогом успеха в беговых дисциплинах, барьерном беге, а также в многоборьях.

Раньше самым надежным способом повышения спортивного результата было увеличение объема тренировочной работы по всем ее

параметрам. Этот путь казался единственно верным, поскольку, таким образом, добивались успехов большинство рекордсменов и чемпионов. Сейчас даже на этапах начальной подготовки и спортивной специализации юных спортсменов объемы тренировочных нагрузок достигли околопредельных величин. Поэтому тренеру важно разобраться во всем сложном механизме тренировочной системы, чтобы проводить подготовку своих учеников на повышенном уровне и сочетая это с разнообразными методами и средствами занятий.

Актуальностью нашего исследования является организация тренировочного процесса юных спортсменов в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной и, пожалуй, менее разнообразной, чем в других видах легкой атлетики.

Поэтому в тренировке бегунов на короткие дистанции должны широко применяться разнообразные средства многоборной подготовки, для комплексного развития всех физических качеств легкоатлетов.

Целью исследования является анализ многоборной подготовки, как основы развития физических качеств легкоатлетов среднего школьного возраста, специализирующихся в спринтерском беге.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру многоборной подготовки легкоатлетов.

2. Выявить оптимальное сочетание средств и методов тренировочного процесса легкоатлетов 12–14 лет.

В основу рабочей **гипотезы** исследования положено предположение о том, что подготовка многоборца это сложный и многогранный процесс, который включает в себя различные виды бега, прыжков, метаний. Использование средств подготовки многоборца, может послужить основой для развития физических качеств, которые необходимы легкоатлету спринтеру [1].

Классическими видами многоборья являются:

1. Десятиборье – спортивные упражнения для мужчин, состоящие из 10 разных видов легкой атлетики: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м.

2. Семиборье – спортивные упражнения для женщин, состоящие из 7 различных видов легкой атлетики: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м.

Правилами соревнований по легкой атлетике предусмотрен ряд многоборных программ для разных возрастных групп.

Тренировочные занятия, направленные на освоение и совершенствование техники всех видов многоборья, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Искусство тренировки легкоатлета заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных

занятиях упражнения, развивающие физические качества с упражнениями на совершенствование техники.

Быстрота это одно из основных качеств легкоатлета. От скорости зависят результаты не только в беге н 100 и 400 м, но и в прыжках и метаниях. Хотя считается, что по сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно труднее, однако, благодаря комплексной подготовке результаты в спринте, т.е. резко улучшаются. Учитывая, что в беге на короткие дистанции большое значение имеет гармоническое развитие всех физических качеств, а также координация движений, можно полагать, что многоборная подготовка способствует хорошему развитию этих качеств [1, 2].

Скоростная подготовка должна проходить круглогодично. Мнение о том, что зимой надо развивать в основном силу и выносливость и лишь в апреле развивать быстроту, нам представляется неоправданным.

Основными средствами развития быстроты в подготовительном периоде являются: старты из разных положений, бег с ходу 30 м, бег со старта 30, 50, 60 м, бег с разбега в прыжках в длину.

Скоростные упражнения зимой включаются в план тренировки 1–2 раза в неделю. Бег с максимальной интенсивностью в наших климатических условиях в подготовительном периоде можно проводить только в закрытом помещении.

Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты реакции.

1. Бег по отметкам на амплитуду или частоту движения.

2. Старты из разных исходных положений (лежа на спине, фиксированных положений, стоя спиной в направлении бега и т.д.).

2. Прыжки вверх из полуприседа по команде со стула с доставанием предмета или по команде.

3. Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.

4. Прыжки вперед из положения низкого старта с переходом в бег.

5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямлять толчковую ногу.

6. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только стопой.

7. Бег в гору [3].

Развитие скоростной выносливости является одной из наиболее нужных и сложных задач в тренировке легкоатлета спринтера. Основную работу по скоростной выносливости следует выполнять в подготовительном периоде. Начиная с апреля, после хорошей кроссовой подготовки в марте включаются 2 раза в неделю в конце тренировки

повторные пробегания отрезков 100–400 м, причем темп пробегания постепенно возрастает. Иногда можно для разнообразия варьировать дистанции, например в виде постепенного увеличения и уменьшения длины отрезков: 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 м или 400 + + 300 + 200 + 150 + 100 м.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы спортсмен чувствовал себя готовым к последующей работе. Заполняются интервалы обычной ходьбой или медленным бегом (трусцой).

Эффективным методом воспитания скоростной выносливости является круговая тренировка, где разные силовые упражнения выполняются подряд, без длительного отдыха между ними.

Круглогодично легкоатлет должен совершенствовать свои силовые качества. Результаты в спринте непосредственно зависят от физической силы. Одно из основных средств развития физической силы – упражнения с отягощениями. В подготовительном периоде они включаются в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю, а в соревновательном периоде – раз в неделю. В упражнениях с дополнительным весом предпочтение отдается быстрым движениям, в основном с весом 70–80 % от максимального. Предельные веса применяются, как правило, не чаще 1 раза в неделю.

В одном подходе при небольшом весе штанги делается 6–8 повторений, и по мере увеличения веса число повторений уменьшается до двух или одного.

Хорошим упражнением для мышц туловища являются наклоны вперед с блинами на плечах, наклоны в стороны с поворотом с грузом на плечах или на груди, боковые наклоны с весом в руках за головой или над головой.

Упражнения со штангой являются только одной частью силовой подготовки легкоатлета. Разные упражнения с преодолением отягощения собственного веса входят, особенно в соревновательном периоде, ежедневно в утреннюю зарядку десятиборца [3].

В соревновательном периоде упражнения со штангой проводятся раз в неделю. В это время отдается предпочтение около предельным и предельным весам. Количество подходов и повторений небольшое. Такая силовая подготовка проводится в большинстве случаев в конце цикла, на третий день тренировки, и заканчивается длительным кроссом.

Упражнения со штангой должны всегда чередоваться с упражнениями на гибкость и расслабление.

Большую роль в тренировочном процессе легкоатлетов уделяется прыжковой подготовке, которая должна входить в систему тренировки практически ежедневно. Основными прыжковыми упражнениями являются: многоскоки (прыжки с ноги на ногу), скачки на одной ноге,

прыжки через барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, спрыгивание с небольшой высоты на одну ногу с последующим быстрым отскоком вперед, прыжки в высоту с прямого разбега, скачки с отягощением.

В заключение исследования можно сделать следующие выводы:

Наиболее разностороннее влияние в овладении всем комплексом упражнений оказывает тренировка в беге и прыжках.

Комплексное применение в тренировке юных спортсменов различных моделей многоборной подготовки способствует успешному достижению цели этапа начальной подготовки и спортивной специализации в легкой атлетике.

В результате исследования было определено наиболее эффективное сочетание упражнений многоборного характера на подготовительном этапе у юных легкоатлетов, что влияет на развитие физических качеств, являющихся основополагающими в спринтерском беге.

Список литературы

1. Викторова О. Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1990. 23 с.

2. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М. : ФКиС, 1996. 206 с.

3. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М. : Олимпия Пресс ; Терра-Спорт, 2002. 208 с.

МЕТОДИКА ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

И. Е. Шидловский

Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Аннотация. Приведена методика отбора содержания физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их индивидуальных возможностей при формировании педагогических условий реализации профессионально ориентированной технологии обучения.

Ключевые слова: профессионально ориентированная технология, физическая подготовка, курсант, военный вуз

Для осуществления образовательного процесса определяющее значение имеют педагогические условия. Грамотно выбранные и пла-

номерно реализованные педагогические условия позволяют педагогу достичь высоких результатов в практической деятельности, осуществляемой с обучающимися на различных ступенях образования. Педагогические условия – это результат целенаправленного отбора, констатирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей [1].

Одним из важных педагогических условий эффективности применения в военном вузе профессионально ориентированной технологии физической подготовки является подготовленность преподавателей и обучающихся к ее использованию. Формирование педагогических условий предполагает разработку организационно-педагогических условий применения профессионально ориентированной технологии и практические рекомендации по использованию ее основного элемента – дидактического комплекса включающего в себя разработанные тесты контроля уровня физической подготовленности курсантов, планы тренировок на плановых занятиях при прохождении дисциплины «Физическая культура (подготовка)» и планы тренировок курсантов в часы спортивно-массовой работы.

В процессе проведения практических занятий курсанты отрабатывают упражнения предусмотренные программой изучения дисциплины. Тренировочный процесс разделяется на отдельные части и по времени продолжается до момента привития курсанту навыка при выполнении упражнения. При организации тренировочного процесса реализуется индивидуально-групповая форма обучения. По результатам входного контроля после прохождения курсантами тестов преподаватель делит группу на подгруппы. Дозирование нагрузки осуществляется с учетом физической подготовленности курсантов. Индивидуально-групповая форма обучения обеспечивает сочетание общих методических указаний со стороны преподавателя, проводящего занятие по одной теме с группой обучающихся одного уровня подготовки, и индивидуальных учебных практических заданий, для каждого обучающегося. Такое сочетание способствует существенной активизации учебно-познавательной деятельности курсантов на практическом занятии с применением специальных тренировочных программ и обусловлено следующими условиями:

– необходимостью выполнения индивидуального варианта учебного задания, плана тренировки и показу достижения на промежуточном этапе;

– мгновенной обратной связью (идет оценка каждого действия курсанта и корректировка программы);

– оценкой итогов выполнения учебного задания непосредственно на занятии (оцениваются действия каждого обучающегося);

– перед отработкой каждого задания (упражнения, элемента упражнения производится показ правильности действий, в дальнейшем используются наглядные пособия);

– атмосферой соревновательности, обусловленной групповой компонентой занятия (соревнование могут организовываться как внутри группы, так и между группами), активируется мотивация.

Для формирования педагогических условий предлагается частная методика отбора содержания программы физической подготовки курсантов учитывающая индивидуальные возможности обучающихся и условия их будущей службы (рис. 1).

Рис. 1. Методика отбора содержания физической подготовки для курсантов военных вузов с учетом их индивидуальных возможностей

Кроме того, данная методика предусматривает определение номенклатуры теоретических знаний (техника поднятия тяжестей, уско-

рений, ускоренных перемещений, техника правильного дыхания, техника позы и т.п.), методических умений (методика распределения сил, методика напряжения и расслабления), военно-прикладных навыков (преодоление препятствий (посадка в автомобиль, переноска ящика с боеприпасами), личностных и физических качеств курсантов, мотивации.

Список литературы

1. Ширяева В. А. Педагогические условия формирования универсальной ключевой компетенции. URL: http://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2013/07/15/i-09_shiryaeva.pdf (дата обращения: 10.09.2023).

2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023) : [введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 230 от 20 апреля 2023 г.].

3. Федеральный государственный образовательный стандарт (Россия) : [с изм., внесенными приказом Минобрнауки РФ № 208 от 27 февраля 2023 г.].

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СТЕНД

Е. П. Бирюков[1], В. М. Скуднов[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлено описание принципа работы тренажерного стенда, основанного на создании искусственной управляющей среды с помощью комплекса устройств с ограничением гравитации. Такой подход позволяет обеспечить полноценное выполнение естественных движений и восстановить двигательные возможности человека.

Ключевые слова: реабилитация, искусственная управляющая среда, биомеханическое воздействие, опорно-двигательный аппарат, реабилитационно-диагностический стенд, восстановление

Эффективность применения физических упражнений в двигательной терапии является неоспоримой и не требует дополнительного подтверждения. Однако, при наличии травм, заболеваний или повреждений, у человека возникают проблемы с моторикой, что приводит к противоречию между желанием заниматься физическими упражнениями и ограниченной возможностью их выполнения.

В данном контексте предлагается использование специализированного тренажерного стенда для двигательной реабилитации, который основан на принципе создания искусственной управляющей среды с помощью беговой дорожки тредбана, системы облегчающей подвески и комплекса устройств, способных создавать искусственное окружение с ограничением силы гравитации на движение человека.

Такой подход позволяет обеспечить полноценное выполнение естественных движений, близких к показателям здорового состояния, и восстановить двигательные возможности человека. Тренажерный стенд оснащен видеоконтрольным устройством, которое позволяет наблюдать за своими движениями через экран телевизора и корректировать их. Показатели ЧСС регистрируются с помощью датчика сердечного ритма и отображаются на мониторе в цифровом формате. Стенд оснащен электродвигателем на основе системы реверсного регулирования, а степень облегчения определяется показателями динамометра. Особенно эффективным является использование внешнего силового окружения с помощью рекуператоров и упругих тяговых амортизаторов,

что позволяет компенсировать недостаточно развитые двигательные функции с помощью искусственно созданных «энергосиловых» и координационных добавок, обеспечивающих достаточную продолжительность естественных движений.

Рис. 1. Принцип работы реабилитационно-диагностического стенда

Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа восстановления, включая подбор условий и режимов тренировочных нагрузок (скорость, время работы, время отдыха) и величину облегчающего воздействия. Максимальное облегчение может составлять до 50–70 % от веса пациента. В начальных стадиях тренировок обычно используется максимальное облегчение и минимальная скорость движения. После того, как пациент достигает уверенности в структуре движений, выбирается следующий режим тренировки, при котором величина облегчения уменьшается, а скорость движения увеличивается.

Рис. 2. Принцип работы реабилитационно-диагностического стенда

Изменение характеристик внешней среды способствует целенаправленному формированию и усовершенствованию структуры движения, учитывая как механическую форму движений (перемещение тела и его звеньев в пространстве), так и метаболическую форму, кото-

рая является источником механических перемещений. Поэтому в методике двигательной реабилитации используются различные режимы тренировочных нагрузок с контролем ЧСС, что позволяет существенно сократить сроки реабилитации и достичь выраженных терапевтических и педагогических эффектов.

Данная методика реабилитации рекомендована для людей с повреждением опорно-двигательного аппарата и частично потерянной или ослабленной двигательной функцией. К таким заболеваниям относятся:

- Артрит.
- Артроз.
- Травмы позвоночника.
- Последствия инсульта с частичной потерей движения.
- Переломы ног.
- Разрывы сухожилий.
- ДЦП.

Конструктивные особенности тренажерного устройства позволяют проводить занятия даже с людьми, у которых утрачены основные двигательные функции. Продолжительность процесса реабилитации опорно-двигательного аппарата с использованием данного метода составляет от 5 до 20 сеансов продолжительностью от 45 до 60 минут.

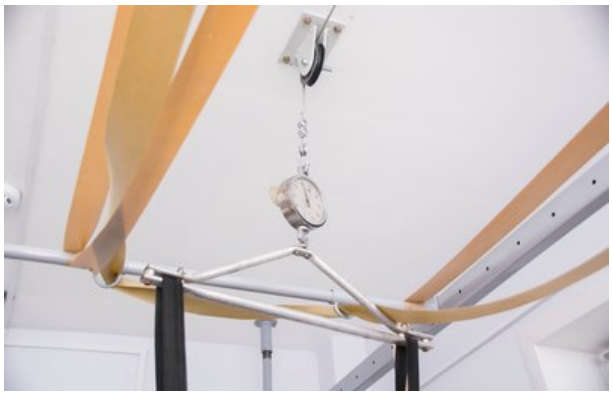


Рис. 3. Система подвесок

Данная методика разработана в лаборатории биомеханики Федерального Научного Центра института физической культуры г. Москвы и основана на исследованиях с людьми, имеющими повреждения опорно-двигательного аппарата. Результаты и методологические подходы этих исследований применяются в данной работе. Биомеханические исследования показывают, что у людей с функциональными расстройствами опорно-двигательного аппарата практически отсутствует явно выраженная фаза расслабления, характерная для мышц здорового человека. Такое явление указывает на ограничение диапазона свободных движений в звеньях.

Результаты биомеханических исследований показывают, что у лиц с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата наблюдается отсутствие выраженной фазы релаксации в цикле движения, характерной для здоровых людей. Это свидетельствует об уменьшении степеней свободы сегментов тела при ходьбе и увеличении пульсовой реакции. Кроме того, снижение упругости и амортизационной способности опорно-двигательного аппарата, а также увеличение ударных ускорений и нарушение межмышечной координации затрудняют процесс восстановления.

Эффективность использования методологии двигательной реабилитации позволяет достичь следующих результатов:

- Сокращение продолжительности реабилитации.
- Восстановление утраченных двигательных способностей.
- Восстановление координации движений.
- Активизация скрытых функций опорно-двигательного аппарата.
- Улучшение психосоматического самочувствия.
- Коррекция осанки.
- Уменьшение асимметрии двигательных действий.
- Повышение уровня функциональных возможностей организма.
- Воспитание уверенности в своих силах и будущем выздоровлении.

Эффективность методики двигательной реабилитации и элементы искусственной управляющей среды позволяют расширить спектр целенаправленных воздействий на двигательные функции. Конструктивные особенности тренажера позволяют выполнять упражнения для детей с ДЦП. При использовании стенда наблюдается улучшение качественных характеристик движений. Использование компонентов искусственной среды управления с внешними воздействиями позволяет самостоятельно выполнять движения, приближая биомеханические характеристики к таковым у здоровых людей. Это единственная возможность нормализовать положение отдельных частей тела для исправления дефектов осанки, обучения шаговым движениям, тренировки равновесия и выработки новых навыков.

На основе использования специализированного стенда проводится диагностика как резервных, так и потенциальных возможностей лиц, занимающихся спортом. Оценка включает в себя:

- Состояние здоровья.
- Уровень функционального состояния.
- Уровень подготовленности и тренированности.
- Оценка резервных возможностей организма.

Критерии оценки включают ряд медико-биологических показателей, таких как максимальное потребление кислорода, анаэробный

порог, критическая скорость ходьбы и бега, частота сердечных сокращений при ступенчатых нагрузках, уровень лактата и глюкозы в крови.

Способность к движению заложена в человеке с рождения. Эта врожденная, генетически обусловленная способность двигаться называется двигательной функцией.

Список литературы

1. Грец Г. Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств : дис. … д-ра мед. наук. : 13.00.04. Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2008. 231 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ 2023 г.

А. В. Ильин[1], В. А. Ильин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дан анализ результатов выступления спортсменов-инвалидов Пензенской области на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по плаванию, роллер-спорту и спортивной гимнастике, проходившей в г. Пензе с 15 по 21 мая 2023 г. На основе полученных в ходе анализа результатов даются рекомендации для подготовки атлетов области к успешному выступлению на Всероссийских Спартакиадах Специальной Олимпиады по роллер-спорту и плаванию.

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды, Специальная Олимпиада России, соревнования, плавание, роллер-спорт, скоростной бег на роликовых коньках, Спартакиада Специальной Олимпиады, юнифайд-партнеры, результаты выступления

С 15 по 21 мая 2023 г. в г. Пензе на спортивных базах: СЗК «Дизель-Арена», ДВС «Сура» и ДС «Буртасы» прошли соревнования Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по плаванию, роллер спорту, юнифайд роллер спорту и спортивной гимнастике. Для участия в соревнованиях приехало 469 человек, из них 278 спортсменов-инвалидов с интеллектуальными нарушениями из 38 субъектов Российской Федерации [1]. В состав сборной команды Пензенской области для участия в соревнованиях по плаванию и роллер спорту входило 49 спортсменов-инвалидов и 12 Юнифайд партнеров, принимав-

ших участие в соревнованиях по программе Специальной Олимпиады «Объединенный спорт».

Роллер спорт по программе Специальной Олимпиады начал развиваться в Российской Федерации с 2006 г. Центрами развития этого нового для Специальной Олимпиады России вида спорта являлись Пензенская и Свердловская области. Из спортсменов-инвалидов этих областей и была сформирована первая сборная команда России по скоростному бегу на роликовых коньках для участия в XII Всемирных летних Специальных Олимпийских играх 2007 г. в г. Шанхае (КНР). Успешно выступили на этих Играх роликобежцы Пензенской области. Золотую медаль на дистанции 30 м выиграла представительница г. Пензы – Аннели Нийт, а Николай Солощенко из г. Заречного – серебряную и 2 бронзовых медали.

С 15 по 19 мая 2023 г. в г. Пензе в СЗК «Дизель-Арена» проходили соревнования по скоростному бегу на роликовых коньках Всероссийской Спартакиады специальной Олимпиады. В соревнованиях по роллер спорту приняло участие 69 атлетов Специальной Олимпиады и Юнифайд партнеров из 10 регионов Российской Федерации (Воронежской обл., Владимирской обл., г. Москвы, Сахалинской обл., Краснодарского края, Республики Карелии, Челябинской обл., Нижегородской обл., Томской обл. и Пензенской обл.)[1–3]. Сборная команда Пензенской области включала в себя 24 спортсмена (12 атлетов Специальной Олимпиады и 12 Юнифайд-партнеров): 4 атлета из г. Пензы, 4 атлета из Мокшанского детского дома-интерната для глубоко умственно отсталых детей, 2 атлета из г. Заречного и 2 – из проекта «Новые берега» (Пензенская область, с. Богословка). Тренерами данных атлетов являются: В.Н. Павлов, В. А. Ильин, А.В. Ильин и П.В. Дружинин.

Соревнования по плаванию проводились с 15 по 21 мая 2023 г. в ДВС «Сура». В них участвовало 186 спортсменов-инвалидов из 37 субъектов Российской Федерации. В состав сборной команды Пензенской области по плаванию на этой Спартакиаде входило 37 спортсменов-инвалидов из г. Пензы, 5 из них были инвалидами 1 группы.

В первый соревновательный день 16 мая проходило дивизионирование участников в личных соревнованиях по плаванию и роллер спорту, в результате которого, все участники были распределены по дивизионам для участия в финальных заплывах и забегах, а после обеда, в 16.00, на центральной арене СЗК «Дизель-Арена» состоялась торжественная церемония открытия Спартакиады. На которой с приветствием к участникам Спартакиады выступили Министр физической культуры и спорта Пензенской области Е. Бочкарева и заместитель Генерального директора Специальной Олимпиады России по спортивной работе П. Кукушкин.

17 мая прошли финалы в личных номерах программы по роллер спорту и некоторых видах программы по плаванию, а также дивизио-

нирование в эстафетах. Первую медаль нашей команде по роллер спорту на дистанции 111 м принесла Яна Катенкова из г. Пензы. Она в бескомпромиссной борьбе, в сильнейшем, 1 дивизионе выиграла бронзовую медаль, уступив 1,4 с соперницам из Нижегородской области и г. Москвы. По результатам дивизионирования претендовавшая на победу в финале Диана Голимова из Томской обл. была лишь четвертой. Во втором дивизионе на этой дистанции представители г. Пензы Александра Щукина выиграла золотую медаль, а Виктория Тарасова – серебряную, опередив представительниц Томской и Владимирской областей. В третьем дивизионе уверенно обойдя четырех соперниц, золотую медаль выиграла участница социального проекта «Новые берега» Дарья Шкребина. В четвертом дивизионе серебряную медаль выиграла Юлия Богданова из Мокшанского детского дома-интерната.

На дистанции 111 м у мужчин в сильнейшем дивизионе участник социального проекта «Новые берега» Евгений Ельмеев выиграл серебряную медаль. Во втором дивизионе представители нашей команды Белавин Алексей из г. Пензы и Солощенко Николай из г. Заречного выиграли серебряную и бронзовую медали соответственно, уступив золотую медаль представителю из г. Москвы и опередив в финале представителей Воронежской и Владимирской областей, а также г. Москвы. В 4 дивизионе наши атлеты из Мокшанского детского дома-интерната Владлен Лазучонок выиграл серебряную медаль, а Евгений Сергеев – бронзовую.

В сильнейшем, 1 дивизионе среди женщин на дистанции 222 м Яна Котенкова заняла третье место, пропустив вперед более подготовленных соперниц из Нижегородской области и г. Москвы. Во 2 дивизионе уверенную победу одержала Александра Щукина, а Дарья Шкребина и Виктория Тарасова заняли, соответственно 3 и 4 места. В 4 дивизионе на этой дистанции Юлия Богданова выиграла серебряную медаль.

Среди мужчин на дистанции 222 м во 2 дивизионе Алексей Белавин выиграл серебряную медаль, Евгений Ельмеев – бронзовую, а Николай Солощенко занял 4 место. В 6 дивизионе победителем стал Евгений Сергеев, а Владлен Лазучонок выиграл бронзовую медаль.

В соревнованиях по плаванию, в этот день, в своих возрастных группах золотые медали на дистанции 25 м вольным стилем выиграли Валерия Казеева, Надежда Ильина и Валерий Селюков. На дистанции 25 м на спине в смешанной категории золотую медаль выиграл Казаков Алексей, серебряную – Шадчнев Евгений и бронзовую – Фокин Александр. На дистанции 50 м баттерфляем золотую медаль выиграл Винокуров Иван. На дистанции 50 м вольным стилем золотые медали в своих дивизионах выиграли Астафьев Олег, Фокин Александр и Сабиров Георгий. Серебряными призерами стали Кудрявцева Виктория, Кижи-

кин Дмитрий и Дудик Евгений. Бронзовыми – Башкирова Вероника, Винокуров Иван и Шадчнев Евгений. На дистанции 100 м брассом Надежда Груша выиграла серебряную медаль. Серебряным призером на дистанции 100 м комплексным плаванием стала Чикалина Ирина.

18 мая прошли финальные забеги в эстафетах роллер спорта, а также дивизионирование и финалы в соревнованиях по плаванию.

В эстафете 2х111м среди женщин 1 место заняли Яна Катенкова и Щукина Александра, 4 место – Дарья Шкребина и Юлия Богданова. Среди мужчин в этом виде программы в 1 дивизионе серебряные медали выиграли Алексей Белавин и Евгений Ельмеев. Во 2 дивизионе золотую медаль выиграли представители г. Заречного - Николай Солощенко и Алексей Шумилин. В 3 дивизионе серебряными призерами стали Владлен Лазучонок и Евгений Сергеев уступив команде из Воронежской области.

В Юнифайд-эстафетах роликобежцы Пензенской области выиграли 4 золотые, 3 серебряные и 4 бронзовые медали.

В соревнованиях по плаванию первую и единственную в этот день золотую медаль нашей команде принес Игорь Огнянов на дистанции 100 м вольным стилем. Башкирова Вероника выиграла на этой дистанции бронзовую медаль. В этот день Чикалина Ирина выиграла серебряные медали на дистанциях 100 м на спине и 100 м комплексное плавание.

С 19 мая соревнования продолжили проводиться только по плаванию.

В этот день наши пловцы на дистанции 25 м на спине среди спортсменов-инвалидов, соревновавшихся в 1 категории, выиграли серебряную – Валерий Селюков и бронзовую – Валерия Казеева, медали. На дистанции 50 м брассом серебряные медали выиграли Алюшев Байдар и Груша Надежда.

В последний день соревнований команда наших спортсменок-инвалидов в составе Виктории Кудрявцевой, Надежды Груши, Ирины Чикалиной и Вероники Башкировой в комбинированной эстафете 4х25 м, опередив на 2 секунды хорошо подготовленных соперниц из Кировской области, выиграли золотые медали. Мужские команды нашей области в эстафете 4х50 м вольным стилем выиграли золотые (Игорь Огнянов, Данил Мутихин, Иван Винокуров, Олег Кудашин) и бронзовые медали (Евгений Шадчнев, Алексей Казаков, Александр Фокин, Олег Астафьев).

Подводя итоги проведения Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады руководством Минспорта России было отмечено: «Пенза славится своей гостеприимностью и умением проводить соревнования самого различного уровня. Город уже неоднократно принимал соревнования по программе Специальной Олимпиады, и на этот раз

Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по плаванию, роллер спорту и спортивной гимнастике прошла на высоком организационном уровне», - отметил заместитель Министра спорта Российской Федерации Одес Байсултанов [1].

Подводя итог выступления сборной команды Пензенской обл. на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по плаванию, роллер спорту и спортивной гимнастике 2023 г. в г. Пензе можно считать его успешным. Сборной командой нашей области завоевана 61 медаль. Из них 21 золотых, 23 серебряных и 18 бронзовых. Роликобежцами нашей области на этой Спартакиаде завоевано 33 медали. Из них 10 золотых, 12 серебряных и 11 бронзовых. Среди победителей Спартакиады представлены победители и призеры соревнований по скоростному бегу на роликовых коньках на Всемирных летних Специальных Олимпийских играх 2007 г., 2015 г. и 2019 г. – Николай Солощенко, Дарья Шкребина и Евгений Ельмеев. Таких результатов удалось достичь благодаря слаженной работе тренерского штаба и взаимопомощи среди всех членов команды. После 3-х летнего перерыва воспитанники Мокшанского детского дома снова стали участвовать в составе сборной команды Пензенской области во Всероссийских Специальных Олимпийских Спартакиадах. Проведенная Спартакиада показала повышение качества технической и тактической подготовки всех участников. При комплектовании сборной команды области по плаванию следует ужесточить отбор, уделив внимание на тактическую и техническую подготовку спортсменов-инвалидов. Для этого необходимо увеличить количество выделяемых часов на плавательную подготовку.

Значительно увеличилась конкурентная борьба среди участников за победу в финальных стартах. Зачастую победу в финалах одерживали спортсмены с лучшей спортивной экипировкой. Наглядно это проявлялось в роллер спорте. Для того, чтобы оставаться на ведущих позициях на Всероссийских Спартакиадах Специальной Олимпиады по роллер спорту необходимо наличие находящихся в шаговой доступности безопасных и оборудованных площадок для тренировок роликобежцев, наличие достаточного материально-технического обеспечения, качественного спортивного оборудования и инвентаря, средств индивидуальной защиты. Только благодаря объединенным усилиям всех заинтересованных в развитии роллер спорта ведомств, Министерства по физической культуре и спорту Пензенской области, Министерства образования Пензенской области и Министерства труда и социального развития Пензенской области возможно сохранение спортсменами-инвалидами Пензенской области ведущих позиций на Всероссийской, а в перспективе и на международной арене.

Список литературы

1. Новости Министерства спорта РФ. URL: https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/38729/ (дата обращения: 01.09.2023).

2. Итоги Всероссийской спартакиады по плаванию, роллер-спорту и спортивной гимнастике. URL: https://specialolympics.ru/tpost/xofcali4j1-itogi-vserossiiskoi-spar-takiadi-po-plava (дата обращения: 01.09.2023).

3. В Пензе дан старт Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады. URL: https://pnzreg.ru/national_projects/news/443620 (дата обращения: 01.09.2023).

ИЗ ОПЫТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

В. А. Ильин[1], А. В. Ильин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Обобщен практический опыт физкультурно-оздоровительной и реабилитационной работы с детьми 12–14 лет, имеющими ДЦП, в условиях физкультурно-оздоровительного центра, расположенного в шаговой доступности от места жительства занимающихся.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, ДЦП, адаптивная физическая культура, нарушения двигательной сферы, реабилитация, физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительные центры по месту жительства, индивидуальная программа развития, социально-бытовая адаптация, тренажеры, антигравитационный костюм «Адели», спортивный инвентарь, стретчинг

Создание оптимальных условий для жизнедеятельности ребенка с нарушениями в развитии, успешного его лечения и последующей психолого-педагогической коррекции, социально-трудовой адаптации и интеграции в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – сложное заболевание центральной нервной системы, ведущее к двигательным, речевым и психическим нарушениям очень часто сопровождается умственной отсталостью. Все эти нарушения трудно поддаются коррекции и нередко служат причиной тяжелой инвалидизации детей.

Тяжесть инвалидизации у 20–30 % детей с ДЦП оказывается настолько значительной, что они не могут обслуживать себя, самостоя-

тельно передвигаться и признаются медико-психолого-педагогической комиссией не обучаемыми [1].

Нарушения в двигательной сфере при любой форме ДЦП являются ведущим фактором и представляют собой аномалию моторного развития ребенка, которая без соответствующей коррекции оказывает неблагоприятное воздействие на весь ход формирования функциональной системы ребенка.

Нарушения в двигательной сфере, ограничивающие предметно-практическую деятельность и затрудняющие развитие самостоятельного передвижения, навыков самообслуживания, ставят больного ребенка с первых лет жизни в почти полную зависимость от окружающих его взрослых. Это способствует формированию у него пассивности, безынициативности, нарушает развитие его мотивационной и волевой сферы. Выраженные трудности социальной адаптации способствуют формированию тормозных черт личности с проявлением робости, застенчивости, неумения постоять за свои интересы, стремления быть менее заметным, с выраженным чувством неполноценности. Все это сочетается с повышенной чувствительностью, обидчивостью, впечатлительностью [1,2].

Так как у детей с ДЦП в возрасте 12–14 лет активно продолжаются процессы роста и формирования организма, то выключение детей этой возрастной группы из занятий адаптивной физической культурой не только отрицательно сказывается на проявлении патологии, но и задерживает развитие функциональных систем, не вовлеченных в патологический процесс [2,3].

В последние годы во многих регионах нашей страны открылись оборудованные современными тренажерами и спортивным оборудованием физкультурно-оздоровительные и фитнес центры. Один из таких центров уже несколько лет работает и в г. Заречном, Пензенской области. В нем проводятся реабилитационные и физкультурно-оздоровительные занятия также и с детьми, имеющими ДЦП.

Учитывая морфофункциональные и нервно-психические особенности детей с ДЦП, занимающихся в этом центре, нами была разработана комплексная программа физкультурно-оздоровительных мероприятий, которая включала в себя: занятия адаптивной физической культурой, ЛФК, индивидуальные занятия на тренажерах и коррекционных мячах, игровые физкультурные занятия. Выше перечисленные виды занятий проходили с использованием лечебного антигравитационного костюма «Адели».

Лечебный костюм действует на мышечно-суставной аппарат мозаично, способствуя напряжению то одних, то других мышц, позволяет осуществлять индивидуальную схему воздействия на занимающегося. В процессе этого возникает дополнительный афферентный поток, со-

здаваемый приложенной нагрузкой, что способствует уменьшению мышечного тонуса спастических мышц. Вместе с тем происходит формирование нового стереотипа движения, приближающегося к нормальному – физиологическому.

Методика проведения коррекционных физкультурно-оздоровительных занятий строилась в зависимости от степени двигательных нарушений. До начала занятий занимающиеся получали медицинский допуск, затем с ними проводилось тестирование исходного уровня физического развития и физической подготовленности. После этого для каждого ребенка с ДЦП разрабатывалась «Индивидуальная программа реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий».

В течение первых двух недель занятия с каждым ребенком-инвалидом проводились индивидуально. На этом этапе применялись не сложные по своей структуре физические упражнения с целью нормализации их мышечного тонуса. С учетом конкретной формы патологии двигательных нарушений для детей с ДЦП подбирались удобные им исходные положения (лежа, сидя, стоя, на коленях). В процессе занятий, по мере улучшения двигательных функций, упражнения усложнялись. Общая нагрузка в процессе занятий увеличивалась и уменьшалась постепенно. При этом строго соблюдался педагогический принцип последовательности и постепенности. Пик нагрузки всегда планировался на середину занятия но, учитывая быструю утомляемость паретичной мускулатуры у детей с ДЦП, физиологическая кривая нагрузки делалась многовершинной.

В связи с трудностью образования нового, правильного паттерна одни и те же упражнения, в одинаковой последовательности, повторялись занимающимся, одетым в антигравитационный костюм «Адели», в течение всего времени выделяемого на занятие. Новые упражнения включались постепенно, с осторожностью и в ограниченном количестве. Учитывая клинические особенности заболевания, физическое состояние конкретного ребенка время пребывания в костюме «Адели» увеличивалось постепенно. При этом осуществлялся постоянный контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. На первых занятиях дети с ДЦП находились в костюме по 15–20 минут, затем время постепенно увеличивалось до 2-х часов с перерывами по 5 минут.

В коррекционной работе с детьми, страдающими ДЦП, особое внимание уделяется формированию правильных двигательных умений и навыков, что крайне важно для их социально-бытовой адаптации. Поэтому во время физкультурно-оздоровительных мероприятий ребенок должен постоянно совершать активные движения руками, в том числе и бытового характера. Все это должно проводиться под контролем и с помощью инструктора. Сначала он пассивно помогает ребенку овладевать основными бытовыми двигательными действиями, затем,

после многократных повторений, подводит его к самостоятельному выполнению разучиваемого движения. Например, больной должен делать попытки самостоятельно причесаться, взять в руки те или иные предметы различной формы и величины, переложить их с одного место в другое и т.д.

При реализации программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, с целью развития двигательной сферы, улучшения трофики мышц, восстановления функций пораженных, не работающих мышц, проводились занятия на тренажерах, состоящих из системы блочных устройств, которые позволяли мышцам работать как в режиме растяжения, так и сокращения.

На начальном, первом этапе занятий, для развития силовых качеств использовался метод стандартного повторения упражнений с отягощением.

Упражнения с отягощением в 40–50 % от максимальной величины дети повторяли по 8–10 раз. Установленная индивидуальная нагрузка сохранялась в течение 1,5–2 недель.

На втором этапе, по мере повышения силовых возможностей, количество повторений постепенно увеличивалось, а величина отягощения плавно возрастала. Инструктор при этом следил за тем, чтобы дети выполняли упражнения в среднем темпе с интервалом отдыха продолжительностью 1–2 минуты между подходами.

На третьем этапе предлагался комплекс упражнений более высокого уровня сложности, с оптимальным сочетанием нагрузок и отдыха, обеспечивающим восстановительные процессы и высокую физическую работоспособность. На этом этапе физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы также использовались тренажеры, позволяющие развивать выносливость и скоростно-силовые качества – это беговая дорожка и велотренажер.

В заключительной части каждого занятия на тренажерах применялись упражнения на гибкость по методу «стретчинг», позволяющие увеличить амплитуду движений, что очень важно для детей с ДЦП.

Как вспомогательные средства на занятиях адаптивной физической культурой широко использовались спортивные снаряды и разнообразный физкультурный инвентарь: эспандеры пружинные, тяги эластичные, батут, мячи различных размеров и конфигураций, обручи, гимнастические палки, шведские стенки, гимнастические скамейки и т.д.

В последние годы, в общем комплексе коррекционных мероприятий для детей с ДЦП все большее внимания уделяется игровой деятельности как элементу социальной адаптации, потому, что в игре наиболее эффективно можно осуществлять коррекционное воздействие на функциональную систему ребенка. Разнообразные игровые физкультурные занятия, умело организованные инструктором, побуждают

ребенка к общению, отвлекают его внимание от дефекта, благотворно воздействуют на его общее состояние.

Подвижные игры и игровые физкультурные задания позволяют решить следующие задачи:

– оказать оздоровительное влияние на организм ребенка;

– подавить патологические двигательные нарушения;

– способствовать развитию компенсаторных двигательных навыков;

– улучшить координацию движений и нормализовать пространственно-временную ориентацию;

– оказать воспитательное влияние на ребенка с ДЦП и выровнять его поведенческие реакции;

– способствовать социально-бытовой адаптации ребенка с ДЦП.

Хочется отметить, что подвижные игры оказывают значительное корригирующее воздействие на весь организм ребенка, вызывая изменения функций мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Учитывая специфику заболевания, инструктору необходимо предлагать детям с ДЦП подвижные игры с учетом следующих требований:

– в подвижной игре не должно быть действий, связанных с резкими движениями;

– содержание подвижной игры должны быть доступны для выполнения для всех участников;

– подвижная игра должна стимулировать у игроков общение и активную речь.

Подвижные игры для детей с церебральными параличами следует включать в занятия с осторожностью, поскольку у игроков может наступить передозировка нагрузки из-за того, что они эмоционально возбуждаются и не чувствуют наступающей усталости. С детьми, больными ДЦП, полезно проводить подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой на организм под мелодичную, негромкую музыку в медленном или среднем темпе.

Подвижные игры также положительно влияют на развитие личностных и физических качеств детей с ДЦП. В этих играх у них развиваются такие качества, как внимание и инициатива, чувство товарищества и умение действовать в коллективе, быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

На занятиях использовались игровые упражнения с сюжетным наполнением. При их выполнении дети с ДЦП движениями, мимикой и пантомимой передавали содержание игры и образов. В зависимости от возраста и этапа коррекционной работы инструктор усложнял материал игры и двигательное оформление образа.

На занятиях по адаптивной физической культуре можно использовать следующий комплекс игровых упражнений с сюжетным наполнением:

– упражнения и игры для развития общей и мелкой моторики «Соломинки», «Камушки»;

– упражнения и игры для развития мимики и пантонимы «Солнечный зайчик», «Вкусное варенье», «Толстячки и худышки»;

– упражнения и игры для активизации внимания «Запретный номер», «Сделай как я!»;

– упражнения и игры с умеренной, тонизирующей и тренирующей нагрузкой «Кто первый!», «Не зевай!»;

– упражнения и игры для развития дыхания «Пушинка», «Муха»;

– упражнения и игры для развития пространственной ориентации «Аист», «Бревнышки».

Учитывая, что 70–80 % детей с ДЦП страдают нарушениями речи, в содержание «Индивидуальной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий» включались занятия с логопедом. При проведении логопедических занятий с детьми-инвалидами с ДЦП широко использовались логоритмические упражнения из «Физкультурной азбуки» [4].

Результаты работы физкультурно-оздоровительного центра «Нептун» в г. Заречном, свидетельствуют о том, что применение комплексной программы реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей с ДЦП в возрасте 12–14 лет, оказали положительное влияние на развитие основных психофизиологических функций, физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья детей с церебральными параличами. Почти у всех больных снизился тонус мышц-сгибателей, увеличился объем активных движений, улучшились функции мышц – антагонистов коленного и голеностопного суставов, появился нормальный перекат стопы, улучшилась походка. Характерно, что у детей с ДЦП после того, как они начали самостоятельно передвигаться, произошли положительные сдвиги в физическом и психическом развитии. Повысилась уверенность и самооценка у детей, они стали более общительными, дружелюбными, легче шли на контакт с окружающими, стало значительно меньше случаев вспышек плаксивости, гнева и раздражительности.

Таким образом, разработанная программа дает возможность более эффективно проводить физкультурно-оздоровительную работу среди детей, с ДЦП, проходящими курс реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в реабилитационных и физкультурно-оздоровительных центрах по месту жительства, а также и в других специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для данной категории детей.

Список литературы

1. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи. М. : Медиа, 2015. 983 с.

2. Ильин В. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста с ДЦП средствами физического воспитания : учеб. пособие. Пенза : Изд-во ПГУ, 2007. 48 с.

3. Чернова Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП // Молодой ученый. 2021. № 18 (360). С. 380–383. URL: https://moluch.ru/archive/360/80417/ (дата обращения: 12.10.2023).

4. Полиевский С. А., Ильин В. А. Физкультурная азбука. М. : ФиС, 2001. 32 с.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР В МЕТОДИКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ

И. А. Кирюхина[1], Ю. И. Тихонова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены факторы, которые учитывались в экспериментальном подходе на курсах адаптивного плавания у детей младшего школьного возраста с патологией опорно-двигательного аппарата. Определены критерии и математически просчитаны физические и функциональные показатели при различных нагрузочных тестах в экспериментальной и контрольной группах испытуемых.

Ключевые слова: младший школьный возраст, поражения опорно-двигательного аппарата, нагрузочный тест, адаптивное плавание, реабилитация, критерий Манна – Уитни, астенические реакции, крупная моторика, моторные возможности, ДЦП, физическое воспитание, дети-инвалиды

Введение. Заболевание, исход которого, ведет человека к инвалидности, часто влияет на его двигательные способности. Малоподвижность у людей с поражениями ОДА приводит к огромным негативным последствиям, что способствует возникновению гиподинамии и гипокинезии. Исследования многих авторов показали, что у детей с последствиями детского церебрального паралича имеются различные двигательные нарушения человеческого организма.

Двигательная активность, организованная с учетом имеющихся особенностей развития ребенка, позволяет расширить диапазон двига-

тельных возможностей. Это способствует восстановлению психического здоровья, происходит повышение физических параметров (за счет поднятия жизненного тонуса): все это приносит уверенность и радость общения. Констатирующий эксперимент является начальным этапом анализа психофизического состояния детей с поражениями ОДА, как до, так и после проведения педагогического эксперимента. Исследование позволяет установить эффективность применения комплексной методики на начальном этапе спортивной подготовки детей с поражениями ОДА в адаптивном плавании.

Результаты констатирующего эксперимента подвергались статистическому анализу. Исследование начального состояния оценки морфофункционального самочувствия детей, выполненный в ходе подтверждающего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах, обеспечил возможность проведения педагогического эксперимента по повышению двигательной активности, а в дальнейшем и повышению результативности у детей с поражениями ОДА по занятиям в закрытом бассейне [1].

В таблице 1 приведены средние показатели морфофункционального состояния испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Сравнительные показатели морфофункционального состояния у испытуемых контрольной (кг) (*n* = 14) и экспериментальной (кг) (*n* = 18) групп до эксперимента

Виды испытаний (тесты)	ЭГ			КГ			*U*	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
Рост, см	137	131	151	136	118	157	18,5	$p > 0,05$
Масса тела, кг	36,5	28,5	40,5	34,5	22	44	19,5	$p > 0,05$
ЖЕЛ, л	1,6	1,47	1,86	1,4	0,8	2,2	6	$p > 0,05$
Осанки, %	109	100	118	111	102	120	4	$p > 0,05$
PWC-150	308,6	231,3	338,8	267,9	220	295	2,5	$p > 0,05$
Примечание. Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; *U* – критерий Манна–Уитни								

При сравнении показателей морфофункционального состояния по критерию Манна–Уитни, достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами нами не обнаружено.

В научном изыскании принимали участие дети разного возраста. Экспериментальная группа состояла из 18 детей младшего школьного возраста (4 девочки и 14 мальчиков), из них 10 школьников были 8-летнего возраста, 2 школьника – 9 лет и 6 испытуемых – 7 лет. Полностью вся группа контроля состояла из 14 человек (5 девочек и 9 мальчиков), из них 9 – 8 летнего возраста, 1 – 9 лет и 4 школьника в возрасте 7 лет.

У всех детей измерялся пульс, ЖЕЛ, артериальное давление. Анализ данных жизненной емкости легких показал, что в среднем объем легких у данной категории детей составляет 1,5 литра. Разница между показателями ЭГ и КГ составила 12,5 %. По параметрам роста, разница между ЭГ и КГ составила 0,8 %, по значениям веса испытуемых – 5,5 %. По установленному показателю осанки разница между показателями ЭГ и КГ составила 1,9 %.

Выполнение исследований на ответную реакцию организма на физические нагрузки у младших школьников с поражениями ОДА является не простой проблемой. Работоспособность и полноценное функционирование сердечно-сосудистой системы у детей в эксперименте, определялись выполнением теста PWC-$_{150}$. Главным, принимаемым во внимание фактором для определения указанного теста, считается изменение пульса в ответ на физические упражнения [2].

Используя полученные данные, мы установили, что в группе испытуемых нормотонический исход реакции на физические упражнения был констатирован у 31,20 % младших школьников.

Астенические реакции на нагрузку определялись увеличением значений пульса и определились в значительно большей группе, т.е. - 40,80 %. Ступенчатый тип реагирования на физические упражнения установлен в 28 % случаев. На начальном исследовании PWC$_{-150}$ были показаны следующие оценочные параметры. Фиксировалось, при какой минуте или секунде у школьников с поражениями ОДА частота пульса достигала максимальных значений, а также проходило его полное восстановление (после физической нагрузки) в течение 180 секунд.

В ходе эксперимента отмечено, что дети с поражениями ОДА не успевают шагать под удары метронома, поэтому их скорость восхождения на ступеньки лестницы индивидуальна. Спуск и подъем на каждую ступеньку происходил соответственно также по-разному: они коррелируются с имеющемся у ребенка заболеванием и степенью его тяжести.

В ходе эксперимента, исследуемые выполняли два периода нагрузки – работы по 3 мин, с интервалом отдыха 3 мин. В начале эксперимента все испытуемые выполняли тест с поддержкой 100 %, а по окончании эксперимента с поддержкой выполняли тест 50 % испытуе-

мых. Гипертонического типа реакции у детей в обеих группах нами не наблюдалось. В группах школьников, которые принимали участие в описываемом исследовании, выявлены следующие реакции на нагрузку: «тип нормотонический», «тип астенический», «тип ступенчатый.

Нами определено, что в исследуемых группах младших школьников после нагрузки восстановление было различным: на первой минуте восстановление отмечалось у 18,7 % испытуемых, на второй минуте – 25 %, на третьей минуте – 31,3 %. В 25% случаев наблюдалось недовосстановление.

Все полученные данные уровня физической подготовленности определялись общепринятыми методиками с учетом их адаптации для детей с поражениями ОДА [1, 2].

Тренировка функций крупной моторики ребенка – это важнейший этап формирования развития его растущего организма.

Радость и чувство самостоятельности в своих действиях и движениях, являются первейшими источниками мотивации всех детей имеющих инвалидность.

В программах адаптивно-физического воспитания (АФВ) определяются наиболее значимые положения не только всестороннего развития жизненно важных двигательных действий, практических бытовых умений, но и обязательного дальнейшего развития, закреплению его потенциальных способностей и мобильности. Все это должно быть скоррелировано со всеми возрастными периодами, реабилитационными курсами, занятиями по физической и психологической адаптации.

Нарушение хода моторного развития выявлено у большинства младших школьников с поражениями ОДА, что весьма негативно отражается на формировании их нервно-психических кондиций. Моторные возможности имеют большое значение для социально-бытовой приспособленности различных групп имеющих инвалидность.

Моторика является достоверным показателем указывающим на уровень развития ребенка. Особенности сложных двигательных нарушений изучались в проведении специальных упражнений и тестов. Наши педагогические наблюдения показали, что все испытуемые дети, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, имели значительные нарушения в двигательной деятельности.

Это выражалось при их обувании и одевании, ходьбе по дну бассейна: явления обусловлены имеющейся патологией верхних и нижних конечностей, что подтверждалось результатами исследования их моторного профиля.

Нарушение хода моторного развития выявлено у большинства детей с поражениями ОДА, что негативно отражается на формировании нервно-психических функций. Моторные возможности имеют

большое значение для характеристики детей различных групп, они являются показателями уровня развития[1,2].

На основании анализа современных научно-методических источников и результатов констатирующего эксперимента нами разработана экспериментальная методика начальной спортивной подготовки детей с поражениями ОДА в адаптивном плавании.

Вывод: Восстановление и укрепление двигательных навыков и функций у детей с поражениями ОДА имеет несомненное значение в теории и практике социальной адаптации детей с ДЦП.

При правильном и комплексном использовании в арсенале специалистов, тренеров, врачей-реабилитологов методик адаптивного плавания и физического развития применительно к детям имеющим ограничения в связи с инвалидностью, результаты восстановительного и тренировочного процессов могут быть более результативными.

Только понимание особенностей патологических проявлений основного заболевания двигательной сферы у детей с ДЦП, грамотно выстроенный скриннинг и эксперимент, позволит разрабатывать достаточно эффективные методики в адаптивно-физическом воспитании.

Список литературы

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа : РИК УГАТУ, 2018. С. 497–501.

2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. Чебоксары, 2020. С. 542–547.

3. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (18–19 февраля 2021 г.). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2021. С. 1024–1027.

ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПЛАВАНИИ

И. А. Кирюхина[1], Е. В. Дворянинова[2], Ю. И. Тихонова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлена экспериментальная методика начальной подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании.

Ключевые слова: поражения ОДА, адаптивное плавание, реабилитация, критерий Манна – Уитни, ДЦП, физическое воспитание, дети-инвалиды, экспериментальная методика

Экспериментальная методика этапа начальной подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании основана на общедидактических и специальных методических принципах адаптивного физического воспитания.

Нами использовались следующие методы: формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания личности, взаимодействия педагога и занимающихся.

Реализация комплексной экспериментальной методики в течение трех лет дала возможность построить системный коррекционно-педагогический процесс, связанный с расширением двигательной базы одной из наиболее сложных категорий инвалидов с точки зрения формирования у них двигательных навыков в адаптивном плавании, компенсированием основного дефекта, а также коррекцией вторичных нарушений здоровья, обусловленных основными нарушениями [1, 2].

Учитывая особенности контингента, нами последовательно и системно реализовывалась экспериментальная методика начального этапа, вводились коррекционные упражнения для формирования функциональной компенсации и развития двигательных функций верхних и нижних конечностей у детей с ДЦП, постепенно разучивались и повторялись плавательные упражнения, контролировалась дозировка повторений упражнений. Таким образом производилась разгрузка опорно-двигательного аппарата, и распределение нагрузки происходило по различным моторным зонам коры головного мозга, что важно при генерализации возбуждения в ЦНС при разучивании новых двигательных действий. Отмечается, что особенностью наших занятий являлось повторение плавательных упражнений на преодоление страха в воде, упражнений по освоению с водой, которые использовали в начале ос-

новной части, для того, чтобы дети вспомнили все плавательные движения, так как данный контингент не способен быстро запоминать информацию, если ее не подкреплять повторениями.

Перед началом констатирующего эксперимента было выявлено, что все дети как в контрольной, так и в экспериментальной группах не умели держаться на воде и плавать. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 60 мин. Каждое занятие включало в себя вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

Вводная часть начиналась с прохождения группы детей в раздевалки бассейна. Переодевание детей осуществлялось с помощью родителей, которые помогали им принять душ, а также пройти в бассейн. Многие дети занимались в плавательных жилетах, которые закреплялись на животе, но были и дети, которые могли чуть лучше держаться на воде и не испытывали сильного страха, им надевались круги или нарукавники. После того как все дети были одеты, проверялась надежность закрепления плавательных средств, далее сообщались задачи учебно-тренировочного занятия. Продолжительность вводной части составляла 10 мин и зависела от психоэмоционального и физического состояния детей.

Подготовительная часть состояла из блока коррекционных упражнений на суше и в бассейне. Функциональная подготовка детей к выполнению плавательных упражнений была основной задачей подготовительной части. Разминка на суше состояла из блоков коррекционных упражнений продолжительностью 10–15 мин по адаптированной методике Кифута на коррекцию мышц спины, рук, ног, пресса, координацию движений. Вместе с тренером надевались вспомогательные плавательные средства. Затем производился организованный вход детей в воду под наблюдением тренера и родителей, которые присутствовали на занятиях в качестве помощников-ассистентов. Дети заходили в воду и организованно строились около бортика. Разминка в воде состояла из упражнений на преодоление страха в воде, дыхательных упражнений [1].

В основной части учебно-тренировочного занятия решались важные педагогические задачи, направленные на преодоление страха в водной среде, выполнялись простейшие упражнения по освоению с водой, которые доступны для данной категории детей («Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине, «Звездочка» на груди). Второй задачей было изучение техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди». Методика обучения технике плавания «кроль на груди» состояла из следующих упражнений:

– стоя у бортика, держась за него руками, выполняли сгибание и разгибание рук;

– отрывая руки от бортика бассейна, пытались принять горизонтальное положение на воде;

– держась руками за бортик бассейна, по звуковому сигналу выполнялась работа ног, затем опускали лицо в воду, делая выдох, одновременно с работой ног; по сигналу одновременно с работой ног выполняли поворот головы влево, вправо;

– держась за бортик бассейна, дети старались лечь на воду и выполняли два гребка одновременно двумя руками на спине, используя ширину дорожки, а обратно выполняли на животе тоже два гребка, доплывая до бортика.

Методика обучения технике плавания «кроль на спине» состояла из упражнений, которые были подобраны для данной категории:

– дети старались лечь на спину вдоль бортика, держась сначала одной рукой, затем другой;

– по команде удерживали горизонтальное положение, лежа на спине несколько секунд, затем добавляли работу ног способом плавания «кроль»;

– в горизонтальном положении, держась двумя руками за бортик, выполняли работу ног кролем;

– в положении лежа на спине, держась двумя руками за бортик, ноги врозь, пытались руки отпустить от бортика и удержать «Звездочку» на спине несколько секунд;

– выполнение гребков поочередно двумя руками на спине из и.п. «Звездочка» на спине;

– после освоения предыдущих упражнений переходили к выполнению гребков двумя руками одновременно, в положении лежа на спине, доплывая до плавательной дорожки;

– проплывание отрезков 2,5 м, с выполнением одновременных гребков руками как в положении лежа на спине, так и на груди, с работой ног кролем.

Особое внимание уделяли на принятие горизонтального положения тела. У детей отмечалось сильное сгибание туловища до положения «сидя в воде».

На следующих этапах переходили к обучению попеременного гребка рукой с поворотом головы и выдохом в воду, лежа на груди.

Следующей задачей было совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Проплывание отрезков осуществлялось постепенно, сначала используя ширину дорожки, которая составляла 2 м. С плавательной доской дети проплывали отрезки, некоторые держались за бортик бассейна, а затем проплывали уже в длину отрезки по 10–15 м. Дети освоили технику плавания «кроль на груди», а затем переходили к изучению техники плавания «кроль на спине», проплывая отрезки с плавательной доской и без нее, на груди и

на спине. Продолжительность основной части тренировочного занятия составляла 30 мин. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия была направлена на восстановление и расслабление организма занимающихся, восстановление эмоционального фона: дети выполняли ныряния, выдохи, игровые упражнения, различные скольжения, а также на подведение итогов занятия. В заключительную часть практически всегда входили развлекательные упражнения, дыхательные упражнения, различные прыжки в воду, что способствовало положительному настрою и повышению самооценки. В конце заключительной части занятия детям давали домашнее задание с учетом индивидуальных особенностей, результатов занятия, эффекта коррекционных упражнений. Продолжительность заключительной части составляла 3–8 мин (задания чередовались каждое занятие). В конце учебно-тренировочных занятий, для повышения эмоционального фона занимающихся использовались различные игры в воде.

Экспериментальная методика была направлена на повышение двигательной активности детей с поражениями ОДА и обучению их плавательным движениям, элементам техники плавания, а также подготовке к выступлению в различных соревнованиях по адаптивному плаванию.

Обучение детей элементам спортивной техники плавания носило индивидуализированный характер. Следует отметить, что на начальном этапе подготовки все дети проходили адаптацию во Дворце водного спорта. Одной из важных задач начального этапа было привитие детям навыков гигиены. Педагогические наблюдения показали, что практически все дети не умели самостоятельно переобуваться, снимать верхнюю одежду. Все это они выполняли с помощью родителей и под нашим контролем. Выявлено, что при низкой двигательной активности дети с поражениями ОДА быстро замерзали в воде, поэтому давались упражнения в среднем темпе. Необходимым условием для занятия было прогревание ребенка под душем, так как из-за низкой двигательной активности и спастичности дети данной категории быстро переохлаждаются. А также температура воды в чаше бассейна была 27–27,5 °С, поэтому дети иногда испытывали дискомфорт. В ходе педагогических наблюдений выявлено, что дети с поражениями ОДА быстро утомляются, поэтому в течение занятия необходимо сочетать плавательные упражнения с интервалами отдыха.

Список литературы

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием // Проблемы и перспективы

физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (18–19 февраля 2021 г.). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2021. С. 1024–1027.

2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания // Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (30 октября 2020 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. СПб, 2020. С. 155–159.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

А. О. Аверьянова[1], Д. О. Аверьянова[2], Е. Ф. Кочеткова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Исследуется рост количества детей с проблемами нервной системы, рост гиперактивности детей. Приводится методика психолого-педагогической коррекции гиперактивных детей с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: гиперактивность детей, «минимальная мозговая дисфункция», школьная дезадаптация, социальная дезадаптация, девиантное поведение, психолого-педагогическая коррекция гиперактивных детей, средства и методы адаптивной физической культуры

Дошкольный возраст является одним из начальных этапов развития личности. Происходит формирование физического и психического здоровья, формирование иммунитета. Развивается развитие физическая и умственная работоспособность. Проблема настоящего времени – тенденция увеличения детей с проблемами нервной системы, в том числе с синдромом гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ). Признаки синдрома проявляются наиболее отчетливо у детей старшего дошкольного возраста и у учеников начальных классов. Это связано с периодами подготовки к школе, с социальной адаптацией в школе, с критическим периодом развития нервной системы.

В России показатель СДВГ у детей составляет 20–30 %. Гиперактивность характеризуется хаотичностью движения и поведения, дефицитом и проблемами внимания и памяти, что приводит в последующем к затруднениям в учебе, сказывается на дальнейшем поведении ребенка. Для детей характерна напряженность психики, склонность остро переживать трудности, негативная самооценка, враждебность. Все это усиливает школьную дезадаптацию, социальную дезадаптацию. Высо-

кий процент гиперактивных детей переходит в последующем в группу трудных подростков [2]. Риск девиантного у детей с СДВГ крайне высок, особенно в период критического развития нервной системы. При отсутствии своевременной психологической, физической, комплексной реабилитации СДВГ приводит к патологии – к «легкой дисфункции мозга», к «минимальной мозговой дисфункции», к лечению и постоянному наблюдению у медицинского работника. Вследствие этого возрастает необходимость психолого-педагогическая реабилитации детей с СДВГ как дошкольного, так и школьного возрастов.

Формирование девиантного поведения в значительной степени определяется факторами социальной среды, которая окружает ребенка. Определяется способностью взрослых обеспечить педагогическую, психологическую и физическую коррекцию повышенной хаотичной активности ребенка, коррекцию его эмоциональной неуравновешенности.

Детям с СДВГ характерна высокая скорость реакции как в психическом, так и в физическом плане. Данное свойство имеет большое значение при занятиях физической культурой и спортом. Физические упражнения для ребенка с гиперактивным типом поведения должны стать условием общего развития, условием устранения хаотичных двигательных нарушений, условием оптимизации двигательных навыков и условием социальной адаптации. Полноценное развитие гиперактивных детей невозможно без физического и спортивного воспитания, которое улучшает физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

Цель исследования: разработать методику психолого-педагогической помощи детям дошкольного и младшего школьного возрастов с СДВГ с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.

В педагогическом эксперименте приняли участие 11 детей в возрасте 6–7 лет, 10 детей младшего школьного возраста. В исследовании также приняли участие воспитатели, психологи, инструкторы физической культуры, родители. На вопросы анкеты теста «Критерии выявления гиперактивности у детей» (Алворд и Бейкер) отвечали родители и педагоги детей. Анкета позволяет оценить критерии СДВГ [1]. Однако диагноз гиперактивность медицинский и ставить его должен только специалист. В нашем случае детей с медицинским диагнозом СДГВ не было. Как по анкетам родителей, так и по анкетам педагогов было выявлено, что количество детей с гиперактивным типом поведения в обеих группах составляет 20 % от числа всех детей.

Методика психолого – педагогической помощи детям с проявлениями гиперактивности включала в себя беседы с родителями о необ-

ходимости постоянной коррекционной работе с детьми как в плане снижения дефицита внимания, так и в плане коррекции хаотичности движения. Внимание родителей акцентировали на занятия физической культурой – оздоровительной, адаптивной, рекреативной.

Психолого-педагогическая помощь гиперактивным детям включала в себя цикл занятий по физической культуре.

На протяжении 5 месяцев с частотой 3 раза в неделю в общеобразовательном учреждение, 3 раза в неделю занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Для каждого отдельного занятия в физкультурно-оздоровительных группах специально разрабатывался комплекс упражнений. По нашим рекомендациям также проводились самостоятельные занятия детей с родителями в домашних условиях, как занятия физической культурой, так и другие рекреационные занятия. Занятия включали в себя игры и упражнения, комплексы физических упражнений разной интенсивности и направленности, позволяющие развивать физические качества, контролировать внимание, память, поведение. При этом особая роль отводилась игровому методу как наиболее эффективному методу комплексного развития детей**.**

Тестирование детей по физическим качествам проводили по тестам в соответствие с тестами для каждого возраста. Наиболее существенные различия отмечаются в показателях физической подготовленности, характеризующих развитие гибкости, силовой выносливости, в статическом равновесии, в ловкости. Установлено, что с возрастом гиперактивные дети все больше отстают в развитии динамического равновесия, способности к согласованности движений, к общей выносливости.

Увеличение двигательного компонента в режиме дня детей привело к существенному повышению показателей физической подготовленности детей как дошкольного, так и младшего школьного возрастов. Анализ полученных данных показал, что наибольших результатов дети добились в развитии быстроты, скоростно- силовых качеств ловкости, выносливости, прирост данных показателей составил от 10,0 до 16 процентов.

Участие в играх, где требуется разностороннее развитие физических качеств показало, что все дети, занимающиеся дополнительно более собраны, психологически устойчивы и дисциплинированны.

Проводился анализ качества обучения по усвоению материала. Дети с гиперактивным типом поведения имели более низкие показатели качества усвоению материала. Одновременно проводился анализ поведения гиперактивных детей (по количеству замечаний). Дети с гиперактивным типом поведения имели более высокий процент замечаний.

Увеличение двигательного компонента в режиме дня детей отмечено увеличение обьемов памяти, концентрации внимания. Изменения

в динамике прироста показателей качества обучения практически сравнялись в обеих группах, на уровне 47–48 %. Показатель уровня поведенческих норм у гиперактивных детей улучшился.

По результатам исследования следует утверждать, что в педагогическую коррекцию гиперактивных детей обязательно должна включаться физическая культура в форме секционных занятий каким либо спортом. Это направление оказывает восстановление поведенческих реакций и как результат – улучшение качества обучения, способствует развитию координации, способствует развитию всех физических качеств, способствует общему развитию детей.

Список литературы

1. Альтхерр П., Берг Л., Вельфль А. [и др.]. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития : пер. с нем. М. : Академия, 2004. 160 с.

2. Ясюкова Л. А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций СПб. : Иматон, 2007. 104 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Д. О. Аверьянова[1], Е. Ф. Кочеткова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены проблемы реабилитации группы часто болеющих детей. Рассмотрена специфика использования средств физической культуры для реабилитации детей и подростков, а также детей и подростков с ОВЗ.

Ключевые слова: здоровье, часто болеющие дети, часто болеющие дети с ОВЗ, реабилитация, физическая культура

Верхнее рейтинговое положение в представленной структуре заболеваемости у школьников занимают болезни дыхательной системы – 28 % по России. Заболевания дыхательной системы в структуре острой заболеваемости занимает ведущее место – до 70 %. Это приводит к развитию дыхательной недостаточности I, II, III степени, к развитию патологии сердечно-сосудистой системы. Сочетание различных патологий обнаружено у 20 % учащихся первого класса России [1, 2]. Инфекции легко распространяются в связи с особенностями анатомического строения дыхательного системы детей [4]. Чувствительность дыхательной системы к окружающей среде проявляется в детской по-

пуляции в зависимости от генетических особенностей ребенка, образа жизни, и в первую очередь, от физического развития детей [2, 3].

Детей, подверженных частым острым респираторным заболеваниям (ОРЗ), принято называть часто болеющими (ЧБД), в группе детей с ОВЗ – это «часто и длительно болеющие дети».

В настоящее время активно обсуждаются вопросы по специфике использования средств физической культуры для реабилитации детей и подростков группы ЧБД, для реабилитации детей и подростков с ОВЗ с различными формами патологий. Часто болеющие дети имеют существенное отставание по физическому развитию – по характеристике двигательных качеств и по морфологическому портрету. Как правило, это дети астенического типа телосложения, имеют грудной кифоз, поясничный, лордоз, крыловидные лопатки, опущенный плечевой пояс, то есть, имеют существенные нарушения осанки и подвижности грудной клетки [1].

У детей группы ЧБД наиболее подверженной нарушениям является кардиореспираторная система – системы дыхания и кровообращения, особенно у детей группы ЧБД с ОВЗ. Болезни дыхательной и сердечно-сосудистой системы – кардиореспираторной системы стали одной из ведущих проблем педиатрии, связывающих между собой болезни лиц разных поколений. Кардиореспираторная система обеспечивает аэробные возможности организма.

Важнейшим средством профилактики и реабилитации часто и длительно болеющих детей является физическая культура, в частности, дозированные физические нагрузки, а также специальные дыхательные упражнения, улучшающие показатели внешнего дыхания. Возраст с 8–9 до 14 лет – оптимальный для совершенствование резервов системы дыхания и кровообращения.

Основной задачей исследования является организация занятий оздоровительной, адаптивной и рекреативной физической культурой с детьми группы ЧБД.

Подбирались физические упражнения и нормативы нагрузки для детей с заболеваниями дыхательной системы. Проводился анализ реакции организма на воздействие нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям и возрасту. Обосновывались методики индивидуальных корригирующих воздействий оздоровительных занятий с часто болеющими детьми.

Эффективность оздоровления ЧБД детей оценивается по следующим показателям: положительная и соответствующая возрасту динамика ростовесовых показателей; стойкая нормализация показателей, функционального состояния организма (гемоглобин, пульс, параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб); отсутствие

осложненного течения острых заболеваний; уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребенком за год [4].

Нами проанализирована динамика заболеваемости в 1-м и 10-м классах в течение учебного года. У детей дошкольных учреждений, общеобразовательных школ в структуре острой заболеваемости – 70–80 % заболевания дыхательной системы. Периодичность заболеваний в год для здоровых детей составляет – 3–4 раза, для детей группы ЧБД – 5 и более раз. Заболеваемость по дыхательной системе коррелирует с элементами сердечной недостаточности, особенно при неграмотном возвращении к движениям [2].

Заболеваемость носит циклический характер. Пик приходится на сентябрь – октябрь, декабрь, февраль. Дети с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы относятся в основном к III, 1V,V группам здоровья. Дети группы ЧБД относятся к подготовительной и специальной группам по занятиям физической культурой [2].

Нами исследована динамика заболеваемости в течение года, процент заболеваемости возрастает в октябре, феврале, марте. Это связано с адаптацией и нарастанием утомления к концу учебного года. У 19% первоклассников и 28 % десятиклассников повторное заболевание. Индекс здоровья в гимназиях ниже, чем в обычных школах.

Организации физического воспитания детей с ОВЗ имела коррекционно-развивающую и оздоровительную направленность, включала в себя большое количество средств и методов адаптивного физического воспитания. В ее систему включалось применение индивидуально-дифференцированного подхода, развитие двигательных умений и навыков, использование общих и специфических физических упражнений, совокупность форм организации занятий, врачебно-педагогический контроль. Специфические физические упражнения классифицировались как по спортивной направленности, так и по лечебному эффекту. При занятиях осуществлялась профилактика и коррекция кардиореспираторной системы, профилактика и коррекция сопутствующих нарушений физического развития и вторичных заболеваний [2, 3].

Организация систематических ежедневных занятия адаптивного физического воспитания способствуют решению задач физического развития детей с группы решению задач формирования иммунной системы, задач повышения функциональных возможностей кадиореспираторной системы.

Создание реабилитационных центров физкультурно-оздоровительной направленности для детей с ОВЗ, для детей группы ЧБД при дошкольных учреждениях, при школах в первую очередь решает проблемы физического развития детей, проблемы их иммунитета, проблемы здоровья по всем системам организма без исключения.

Одними из главных групп упражнений являются общеразвивающие упражнения и упражнения для коррекции и формирования пра-

вильной осанки; дренажные упражнения, которые улучшает дренажную функцию дыхательной системы. Специальные дыхательные упражнения формируют глубину, ритм и силу дыхания, экономичность дыхания, выработку ритмичности 3-х и 4-х фазного дыхания. В том числе используется и звуковая гимнастика. Специальные дыхательные упражнения способствует экономизации дыхания, снижают отрицательное действие кардиореспираторной недостаточности в период острых заболеваний.

Воздействие серии коррекционно–оздоровительных методик адаптивного физического воспитания, апробированных в специальных школах, оказало больше влияние на детей группы ЧБД, на детей с ОВЗ группы ЧБД, обучающихся в общеобразовательных школах. Влияния специальных физических упражнений был существенно выше на детях, занимающихся в подготовительной и в специальной группах, чем по детям, занимающимся в основной группе.

Список литературы

1. Кочеткова Е. Ф. Оздоровительная физическая культура для часто болеющих детей и подростков с функциональными нарушениями органов дыхания // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : XII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образования факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета (28–29 апреля 2009 г.) : в 2 т. Томск : Изд-во ТГПУ, 2009. Т. 2. 44–45 с.

2. Кочеткова Е. Ф., Рогов А. А. Особенности дозирования физических нагрузок с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пенза : Изд-во ПГУ, 2017.

3. Физическая реабилитация : учебник / под ред. С. Н. Попова. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 603 с.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / под ред. Е. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2005.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ В ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Д. И. Нестеровский[1], А. Н. Карнюшкина[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дана характеристика современного состояния женского баскетбола и основных тенденций его развития как фактора тактической подготовки.

Ключевые слова: тактика игры в баскетбол, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовленность

Характерными особенностями соревновательной игровой деятельности в современном баскетболе является ее непрерывная интенсификация и интеллектуализация, неуклонный рост исполнительского мастерства на фоне увеличения универсализации – расширения диапазона игровых действий баскетболистов разных амплуа. Возросшие игровые скорости требуют от них максимально быстрой оценки складывающихся на площадке ситуаций, мгновенного принятия верных решений и качественного исполнения ответных действий. Воспроизведение компонентов скоростной техники необходимо на протяжении всего соревновательного противоборства – неизмеримо поднялась значимость скоростной выносливости. А увеличение контактности и агрессивности игрового противостояния предъявляет повышенные требования к атлетизму игроков, их умению эффективно выполнять точностные игровые приемы в преодолевающем режиме.

Баскетболисты новой формации должны владеть широким арсеналом высоко эффективных технико-тактических действий, выполняемых одинаково успешно на разных позициях как в защите, так в нападении. В современном баскетболе перестали быть "экзотической" редкостью трехочковые броски центровых или "длинное" скоростное ведение в исполнении форвардов, а "малыши" периметра атаки все увереннее чувствуют себя при борьбе за отскок на обоих щитах.

Развитие баскетбола требует постоянной универсализации игроков различного амплуа. Что и наблюдается в игре спортсменов высокого класса. Так, современные центровые не только достаточно уверенно чувствуют себя вблизи от чужой корзины, но и успешно завершают атаки дистанционными бросками, достаточно хорошо владеют ведением мяча и острыми атакующими передачами. В то же время защитники кроме выполнения своих традиционных обязанностей способны атаковать через высокорослых игроков броском мяча из-под кольца после скоростного («кинжального») прохода, а также активно и небезуспешно бороться за отскок и добивание мяча у щита соперников. Форварды при необходимости могут с успехом выполнять некоторые функции как защитников, так и центрового.

В связи с этим наблюдается тенденция дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа. Так, среди ***защитников*** стали выделять *разыгрывающего (первого номера*), т.е. дирижера или главного диспетчера (плеймейкера) команды, и *атакующего защитника (второго номера*), основного поставщика трехочковых попаданий. Среди ***нападающих*** – *легкого форварда (третьего номера* –

игрока «периметра»), более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и *тяжелого форварда (четвертого номера*), больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь, ***центровые*** (*пятые номера)* кроме выполнения своих основных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того требует складывающаяся игровая ситуация [3].

И все же полная универсализация в баскетболе не возможна в силу кардинального различия функциональных и психо-физиологических особенностей игроков разного роста, а соответственно разных игровых функций, их индивидуальных способностей к решению конкретных задач соревновательного противоборства.

Только рациональное сочетание игровой специализации и универсализации создает предпосылки эффективной командной игры.

Женский мировой баскетбол в лучших своих образцах равняется на мужской. Он также идет по пути повышения зрелищности за счет сохранения своей специфики (эмоциональности, пластичности, грациозности, игровой хитрости и т.д.) в сочетании с приобретением некоторых новых граней, присущих игре сильного пола. Сегодня никого не удивишь дальними результативными бросками баскетболисток одной рукой в прыжке или силовыми проходами с периметра – «продавливанием» под щит. Всемерное повышение объема скоростной работы также стало визитной карточкой женского баскетбола.

Обогащение игры произошло и благодаря взаимопроникновению различных школ: европейской и американской. Период массового комплектования сильнейших отечественных клубов лучшими заокеанскими баскетболистками сопровождался упрощением тактических схем в нападении и одновременным повышением их быстроты с тенденцией уменьшения числа игровых ходов. Результат командного противоборства часто решается в индивидуальном споре лидеров соперничающих команд. Решительность, умение взять инициативу на себя в самые ответственные ("переломные") моменты матча, способность получить преимущество над своим визави в очном микропоединке (обыграть "один в один") – необходимые качества современных квалифицированных баскетболисток. Уровень индивидуальной интегральной подготовленности игроков разного амплуа становится определяющим в соревнованиях сильнейших баскетбольных команд современности. Он обеспечивает возможность расширения тактических построений командной игры в нападении и защите под конкретного соперника.

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент многообразия игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, неразрывно связанный с техникой игры.

При наличии в команде игроков высокого исполнительского мастерства наблюдается тенденция создания оптимальных условий для его реализации. В командной тактике нападения все явственнее стремление к созданию ситуаций «изоляции» своих лидеров от возможных коллективных противодействий соперников. Еще одна характерная особенность тактики нападения в современном женском баскетболе – инициирование максимально возможного свободного пространства для реализации основных групповых взаимодействий двух атакующих игроков (бэк-дор, пик-н-ролл, пик-н-поп, хэнд-офф) в их многочисленных вариациях.

Тактическое разнообразие игры в нападении проявляется также в возросшем количестве атакующих комбинаций в арсенале каждой команды. При этом акценты смещаются на совершенствование вариативности завершения атакующих действий, когда начало наигранных комбинаций остается неизменным, а их окончание диктуется конкретно складывающейся на площадке ситуацией.

Причем возможные варианты противодействия соперников и адекватные им ходы нападающих просчитываются и отрабатываются в тренировочном процессе, а в игровых условиях от игроков требуется объективная оценка ситуации, верное принятие решения и доведенная до автоматизма его мгновенная реализация в условиях дефицита времени.

Специфической особенностью баскетбольных поединков приблизительно равных по уровню подготовленности конкурирующих соперников является значимость результативности завершающих отрезков игрового противоборства в концовках каждого периода и, особенно, в заключительной четверти или овер-таймах игр.

Исследователи констатируют, что в чемпионатах сильнейшей мировой лиги NBA менее 25 % команд побеждают с разницей в счете более 6 очков. А 20-40 % всех игр заканчиваются с разницей в счете в 6 или менее очков [2].

Аналогичная тенденция наблюдается в матчах Евролиги и чемпионатах ведущих баскетбольных держав планеты. Следовательно умение менять знак разницы в счете на положительный перед финальной сиреной становится определяющей для достижения победного результата в отдельной игре или по итогам соревнований. Изменение счета в свою пользу на последних секундах становится еще более решающим на этапе плей-офф соревнований в условиях дополнительных психологических нагрузок.

Совершенствование тактики игры в защите, прежде всего, идет по пути повышения агрессивности индивидуальных, групповых и командных действий. Например, противодействие заслонам обогатилось такими групповыми взаимодействиями, как «айс», упреждающее заша-

гивание, вытесняющий заступ, «двойное нападение», «пуш» и др. [1]. А актуализация проскальзывания, предусматривающая активные действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников, реализуется несколькими способами: прорывом между двумя нападающими, прорывом между своим партнером и нападающим, ставящим заслон, прорывом за спиной своего партнера и нападающего, ставящего заслон.

Еще одна опция создания дополнительных проблемных трудностей для нападающей команды соперников – периодическая смена видов командной защиты (личной, зонной, вариантов прессинга) и их вариантов, разновидностей защитных построений в рамках одной системы (например, зонный прессинг 2-2-1 неожиданно для соперников трансформируют в 1-3-1 и наоборот).

Учет современных тенденций развития игры требует непрерывного совершенствования учебно-тренировочного процесса баскетболистов на различных этапах становления спортивного мастерства благодаря внедрению в практику новейших разработок спортивной науки.

Процесс обучения и совершенствования тактики игры должен быть специально организован. Если в процессе овладения техникой игры занимающиеся осваивают рациональную структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала.

В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Список литературы

1. Анципетров О. В., Селяев К. А. Техника и тактика защиты в баскетболе. Самара : Слово, 2023. 170 с.

2. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. с англ. Н. А. Андрианова, А. А. Рудницкой. М. : Издательство «Э», 2017. 368 с.

3. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 352 с.

СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

С. В. Петрунина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены возможности создания педагогических условий организации спортивной подготовки для детей с комплексными нарушениями в группе начальной спортивной подготовки по адаптивному плаванию. Представлены результаты изменения моторного профиля у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием. Разработан алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию. Применение данных методов адаптивного физического воспитания позволило повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также сформировать у данной категории детей устойчивый двигательный навык.

Ключевые слова: поражения опорно-двигательного аппарата, комплексные нарушения, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание

Актуальность. Исследования проводились в рамках проведения учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию с группой детей ОВЗ начальной спортивной подготовки на базе ФОК «Дельфин» г. Пензы. Занятия по адаптивному плаванию проводятся по расписанию: четыре раза в неделю, по 60 минут каждое, а также добавляется одно занятие в неделю в специализированном тренажерном зале, для людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья на стадионе «Первомайский» г. Пензы. Считаем важным, что использование индивидуально-групповой формы на занятиях по адаптивному плаванию позволило правильно построить учебный процесс, а по мере освоения плавательных навыков каждым воспитанником, разрабатывать методику занятий с учетом индивидуальных особенностей заболевания ребенка. Отмечается, что наша группа детей с ОВЗ специфическая со смешанными и сложными нарушениями в состоянии здоровья, поэтому индивидуально-групповая форма необходима для выявления уровня общей физической подготовки у каждого занимающегося и наличия плавательных навыков. В ходе учебно-тренировочных занятий по плаванию было проведено экспериментальное исследование с целью вы-

явления общей физической подготовки, координационных способностей, быстроты реакции у пловцов с ОВЗ. Для определения достоверности показателей применялся «критерий Манна-Уитни» [1].

Цель исследования – разработать, апробировать и обосновать методику адаптивного плавания, направленную на воспитание общей физической подготовки, развитие координационных способностей и быстроты реакции у детей с ОВЗ, со смешанными и сложными нарушениями в состоянии здоровья.

Материалы и методы исследования. Так как у данной категории детей проявляется рассеянность, заторможенность, смена настроения, основной задачей перед учебно-тренировочным занятием являлась формирование положительного настроя у детей, обозначить цель и задачи, настроить на правильное выполнение заданий в воде, а также сконцентрировать внимание на само занятие. Исследования показали, что дети с ОВЗ не могут долго сосредоточиться чтобы начать выполнять задание, они отвлекаются в процессе выполнения на все то, что их заинтересует, очень быстро устают, а перед тем как выполнить задание вспоминают его последовательность. Несмотря на разную плавательную подготовленность, все дети выполняли задание в группе.

Переход к изучению новых плавательных движений в воде осуществлялся постепенно. Повторяли предыдущие упражнения, так как плавательная подготовка у всех детей была разная и объем выполнения движений тоже был различный. Постепенный переход к освоению техники новых плавательных движений осуществлялся плавно с большим количеством повторений изученных упражнений, индивидуально для каждого воспитанника. На учебно-тренировочных занятиях использовался показ, так как дети на слух не воспринимали общее задание для группы в целом, а приходилось каждому в отдельности проговаривать и объяснять все элементы плавательных движений. Постепенно, по мере освоения техники и уверенности в выполнении заданий, повышали интенсивность и длительность проплывания упражнений, затем уже плыли отрезки на скорость, но не все дети это могли сразу делать.

После первого года обучения было проведено тестирование с целью выявления уровня общей физической подготовленности у группы начальной спортивной подготовки детей с ОВЗ.

Для анализа результатов использовались следующие тесты:

1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Фиксировалось количество правильных выполнений.

2. «Модифицированный (адаптированный) тест Купера». Фиксировалось сколько метров прошел испытуемый.

3. «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами». Фиксировался результат в см.

4. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», фиксировался результат в см.

5. «Поднимание туловища из положения лежа на спине», фиксировалось количество раз выполнения за 1 минуту.

Перед началом тестирования детям несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Как показывают исследования, дети данной категории не обладают большим двигательным опытом, уровень развития физических качеств недостаточно высокий, особенно координационных способностей и быстроты реакции [2,3].

Анализ результатов показал достоверное улучшение показателей у детей с ОВЗ по всем тестам, кроме теста «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами» - прирост составил 5,75 %. Наиболее значимые сдвиги произошли в тестах «Модифицированный тест Купера» (20 %) и тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (18,7 %). Следует отметить, что после проведения эксперимента показатели изменились во всех тестах, результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Прирост показателей по общей физической подготовленности у детей группы начальной спортивной подготовки с ОВЗ (*n* = 10) в конце первого года обучения.

Виды испытаний тесты	до эксперимента			до эксперимента			*U*	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа упоре» (кол-во раз)	6,8	2	17	8,3	2	20	49	$p \leq 0,05$
Модифицированный тест Купера, м	459,6	270	700	568	400	780	30,5	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	41	30	52	43,5	32	55	49,5	$p > 0,05$
«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», см	–12,5	–17	–9	–10,5	–15	–7	33,5	$p \leq 0,05$
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», (кол-во раз за 1)	6,5	3	10	8	5	10	37	$p >0,05$
Примечание. Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; *U* – критерий Манна–Уитни								

Использование в процессе занятий плаванием различных дыхательных упражнений, упражнений для развития физических качеств и освоения техники плавания, упражнений у бортика бассейна на внимание, воображение интеллектуальной деятельности («открыть глаза в воде, сделать выдох и найти волшебную рыбку в воде») способствует улучшению физического состояния детей с ОВЗ [2, 3].

Для совершенствования координации движений использовали не сложные упражнения с проплыванием отрезков по 10–15 метров: «скольжения на спине» - «солдатиком»»; «скольжения на спине» – работая ногами и при этом выполняя хлопки в ладоши, «скольжения на груди руки впереди в положении «стрелочки»»; «скольжения на спине при этом положения рук на поясе».

Перед тем как начать учебно-тренировочное занятие в бассейне для воспитания и развития быстроты реакции с детьми выполнялись различные беговые задания, упражнения на координацию движений (бег с мячом, прыжки на скакалке по команде тренера-преподавателя, игра с мячом), упражнения на растягивание в спортивном зале ФОКа «Дельфин». Затем группа направлялась в раздевалки, принимала гигиенические процедуры, и готовилась к началу тренировочного занятия.

По окончании учебно-тренировочных занятий все дети получали домашнее задание, которое было направлено на укрепление общей физической подготовки, повышения двигательной активности. Как правило, многие переспрашивали все, и им несколько раз приходилось заново все объяснять. В начале и в конце занятий детям рассказывали о выдающихся спортсменах, Олимпийских чемпионах, о истории возникновения плавания. Немаловажная роль отдается участию родителей в тренировочной деятельности ребенка.

Анализ результатов на дистанции 50 метров у детей с ОВЗ способом «кроль на груди» показал значительное улучшение, что свидетельствует об эффективности выбранной методики, результаты тестирования представлены в табл. 2. Достоверный прирост результатов по группе, среднем, составил 20,7 %.

Таблица 2

Показатели прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров «кроль на груди» у детей группы начальной спортивной подготовки с ОВЗ (*n* = 10).

Дистанция (50 м)	До эксперимента			После эксперимента			*U*	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %	30	$p \leq 0{,}05$
50 м (с)	2,23	1,01	3,45	1,77	0,54	3,00		
Примечание. Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; *U* – критерий Манна–Уитни								

Для развития быстроты реакции в программу учебно-тренировочных занятиях включали серии коротких скольжений по 5–7 метров по команде тренера-преподавателя, после каждой серии выполняли дыхательные упражнения.

Заключение. По окончании эксперимента проведена статистическая обработка полученных данных, в ходе которой выявлено достоверное улучшение показателей по общей физической подготовке, координационных способностей, но следует отметить, что улучшение быстроты реакции практически не произошло у многих детей, это связано со спецификой заболевания.

Разработанная индивидуально-групповая методика адаптивного плавания показала эффективность ее использование. Дальнейшие результаты будут проанализированы и изучены после выступления на Первенстве Пензенской области по адаптивному плаванию и на Специальной Олимпиаде, которая будет проходить 15-20 мая 2023 в г. Пензе.

Список литературы

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа : РИК УГАТУ, 2018. С. 497–501.

2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (18–19 февраля 2021 г.). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2021. С. 1024–1027.

3. Рубцова Н. О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения. М. : РГАФК-ИСМЮ, 1996. 20 с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ КОМПЛЕКСНЫЕ НАРУШЕНИЯ, В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ДЕЛЬФИН»

С. В. Петрунина[1], С. М. Хабарова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается проблема воспитания координационных способностей и быстроты реакции у детей с ОВЗ в группе начальной спортивной подготовки, а также уделяется внимание формированию алгоритма мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию у данной категории детей. Применение данных методов адаптивного физического воспитания позволило нам повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка. Исследование проходило на базе ФОК «Дельфин» в течение двух лет с группой занимающихся с ОВЗ начальной спортивной подготовки спортивно-адаптивной школы г. Пензы. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводились четыре раза в неделю, по 60 минут каждое, а также одно занятие в неделю проходило в специализированном тренажерном зале для людей с ограниченными возможностями на стадионе «Первомайский» г. Пензы.

Ключевые слова: поражения опорно-двигательного аппарата, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание, координационные способности, начальная спортивная подготовка

Актуальность. В течении двух лет на базе ФОК «Дельфин» проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с группой детей с ОВЗ начальной спортивной подготовки спортивно-адаптивной школы г. Пензы. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся четыре раза в неделю, по 60 минут каждое, а также одно занятие в неделю в специализированном тренажерном зале, для людей с ограниченными возможностями на стадионе «Первомайский» г. Пензы. На наших занятиях по адаптивному плаванию используется индивидуально-групповая форма, так как группа специфическая со смешанными и сложными нарушениями в состоянии здоровья. Нами было проведено экспериментальное исследование по разработке и экспериментальному обоснованию методики воспитания по общей физической подготовки, координационных способностей,

быстроты реакции у пловцов с ОВЗ. Для определения достоверности показателей применялся «критерий Манна-Уитни» [1].

Цель исследования – в процессе учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию разработать и экспериментально обосновать методику, направленную на воспитание общей физической подготовки, развитие координационных способностей и быстроты реакции у детей с ОВЗ.

Материалы и методы исследования. Основной задачей перед учебно-тренировочными занятием являлась адекватная настройка детей на правильное выполнение заданий в воде, а также сконцентрировать внимание на само занятие, так как у данной категории детей проявляется рассеянность, заторможенность, смена настроения. Дети с ОВЗ не могут долго сосредоточиться, они отвлекаются в процессе на все то, что их заинтересует, очень долго настраиваются на выполнение задания, вспоминая его последовательность.

Переход к изучению новых плавательных движений осуществлялся постепенно, пока занимающиеся тщательно не изучили и не повторили предыдущие упражнения, каждому ребенку давались индивидуальные задания на каждом занятии. Постепенно по мере освоения повышали интенсивность и длительность выполнения упражнений, проплывали отрезки на время.

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу физической подготовленности у группы начальной спортивной подготовки детей с ОВЗ.

Для контроля результатов использовались следующие тесты:

1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Фиксировалось количество правильных выполнений.

2. Модифицированный (адаптированный) тест Купера. Фиксировалось сколько метров прошел испытуемый.

3. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Фиксировался результат в см.

4. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», фиксировался результат в см.

5. «Поднимание туловища из положения лежа на спине», фиксировалось количество раз выполнения за 1 минуту.

Перед началом тестирования детям несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Как показывают исследования, дети данной категории не обладают большим двигательным опытом, уровень развития физических качеств недостаточно высокий, особенно координационных способностей и быстроты реакции [2, 3].

Анализ результатов показал достоверное улучшение показателей у детей с ОВЗ по всем тестам, кроме теста «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами» – прирост составил 5,75 %. Следует отметить,

что после проведения эксперимента показатели изменились во всех тестах, результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Прирост показателей по общей физической подготовленности у детей группы начальной спортивной подготовки с ОВЗ (*n* = 10) в конце первого года обучения

Виды испытаний тесты	до эксперимента			до эксперимента			*U*	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа упоре» (кол-во раз)	6,8	2	17	8,3	2	20	49	$p \leq 0{,}05$
Модифицированный тест Купера, м	459,6	270	700	568	400	780	30,5	$p \leq 0{,}05$
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	41	30	52	43,5	32	55	49,5	$p > 0{,}05$
«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», см	–12,5	–17	–9	–10,5	–15	–7	33,5	$p \leq 0{,}05$
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», (кол-во раз за 1)	6,5	3	10	8	5	10	37	$p > 0{,}05$
Примечание. Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; *U* – критерий Манна–Уитни								

Для совершенствования координации движений использовали не сложные упражнения: «скольжения на спине «солдатиком»»; «скольжения на спине» – работать ногами и при этом выполнять хлопки в ладоши, «скольжения на груди руки впереди в положении «стрелочки»»; «скольжения на спине при этом положения рук на поясе».

По окончании учебно-тренировочных занятий все дети получали домашнее задание, которое было направлено на укрепление общей физической подготовки, повышения двигательной активности. Как правило, многие переспрашивали все, и им несколько раз приходилось заново все объяснять. В начале и в конце занятий детям рассказывали о выдающихся спортсменах, Олимпийских чемпионах, о истории возникновения плавания.

Анализ результатов на дистанции 50 метров у детей с ОВЗ способом «кроль на груди» показал значительное улучшение, что свиде-

тельствует об эффективности выбранной методики, результаты тестирования представлены в табл. 2. Отмечается достоверное улучшение результатов по группе, прирост в среднем составил 20,7 %.

Таблица 2

Динамика прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров «кроль на груди» у детей группы начальной спортивной подготовки с ОВЗ (*n* = 10) в конце первого года обучения

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			*U*	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %	30	$p \leq 0{,}05$
50 м (с)	2,23	1,01	3,45	1,77	0,54	3,00		

Для развития быстроты реакции в программу учебно-тренировочных занятиях включали серии коротких скольжений по 5–7 метров в интенсивном темпе по команде тренера-преподавателя, после каждой серии выполняли дыхательные упражнения.

Заключение. По окончании эксперимента проведена статистическая обработка полученных данных, в ходе которой выявлено достоверное улучшение показателей по общей физической подготовке, координационных способностей, но следует отметить, что улучшение быстроты реакции практически не произошло у многих детей, это связано со спецификой заболевания.

Список литературы

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа : РИК УГАТУ, 2018. С. 497–501.

2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (18–19 февраля 2021 г.). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2021. С. 1024–1027.

3. Рубцова Н. О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения. М. : РГАФК-ИСМЮ, 1996. 20 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. Н. Серова[1], А. Н. Иванов[2], Е. В. Дворянинова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены рекомендации к организации процесса коррекции у младших школьников нарушений осанки и плоскостопия, приведены наиболее эффективные средства адаптивной физической культуры в соответствии с особенностями нарушений опорно-двигательного аппарата и возрастом занимающихся.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, коррекция, нарушения осанки, плоскостопие, специальные коррегирующие упражнения

В настоящее время особенно остро встает вопрос о необходимости профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников, так как частота этих патологических состояний в данном возрасте неуклонно возрастает. Поступление детей в школу и начальный период обучения вызывают перестройку их образа жизни и деятельности. В ходе занятий у детей формируются и сохраняются разные неправильные положения тела: при письме и чтении, при работе за компьютером, планшетом, телефоном. Физическое состояние младших школьников усугубляется ведением малоподвижного образа жизни, что приводит к ослаблению опорно-двигательного аппарата и негативному влиянию на формирование осанки и сводов стопы.

Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют мышечную систему детей и предупреждают формирование неправильной осанки и дефектов стопы. Под влиянием специальных упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, развиваются мышцы спины и грудной клетки, создается мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении, укрепляются мышцы стопы, голени и пальцев.

Первостепенную роль в формировании правильной осанки и коррекции положения стопы играет систематическое воздействие физических упражнений. Основная причина нарушений осанки, особенно у детей школьного возраста – мышечная слабость, плохое физическое развитие.

Нарушение осанки не является заболеванием, поэтому при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и обратимо.

Плоскостопие, в большинстве случаев, возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей или их неспособности обеспечивать возрастающую нагрузку. Поэтому основной задачей реабилитации является коррекция положения стопы и закрепления его за счет укрепления мышц стопы, голени и подошвенных мышц.

В связи с этим, систематическое применение специальных комплексов упражнений в рамках коррекционной методики, соблюдение определенных требований, позволит улучшить соответствующие показатели опорно-двигательного аппарата детей и способствовать устранению нарушений осанки и плоскостопия.

Коррекционную методику целесообразно осуществлять в таких формах как лечебная гимнастика, физические упражнения в воде и плавание, а так же некоторые приемы массажа и самомассажа.

Занятия следует проводить с группой младших школьников, объединенных по характеру заболевания.

Условно занятие подразделяют на три части:

1. Вводная часть – составляет 10–20 % времени от всего занятия. Упражнения вводной части подготавливают организм к дальнейшей нагрузке и оказывают тонизирующее воздействие на организм. Во время этой части выполняют элементарные упражнения для туловища, рук, ног, малоподвижные игры, ходьба, дыхательная гимнастика.

2. Основная часть – составляет 60–80 % всего времени занятия и направлена на восстановление функций организма, улучшение трофики (питания мышц и структур позвоночника) и формирование компенсаций. В этой части занятия выполняют специальные упражнения, рекомендуемые пациентам с определенным заболеванием. Используют элементы игры, спортивные снаряды и прикладные упражнения.

3. Заключительная часть – составляет 10–20 % от всего времени занятия и основными задачами являются: снижение нагрузки, восстановление функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Выполняют дыхательные упражнения, легкую ходьбу, упражнения на внимание и расслабление [2].

Рекомендуется проводить занятия 1 раз в день, 3 раза в неделю: 2 занятия – в гимнастическом зале (в кабинете ЛФК), 1 занятие – в бассейне. Длительность занятий в кабинете ЛФК – 45 минут, в бассейне – 90 минут. Частота пульса на занятиях – не более 120 ударов в минуту.

При применении коррекционной методики необходимо соблюдать следующие принципы, с учетом лечебных и воспитательных задач.

1. Индивидуализация в методике и дозировке с учетом особенностей заболевания и общего состояния больного.

2. Систематичность и последовательность применения физических упражнений. Начинают с простых и переходят к сложным упраж-

нениям, включая на каждом занятии 2 простых и 1 сложное новое упражнение.

3. Регулярность воздействия.

4. Длительность занятий обеспечивает эффективность коррекции и лечения.

5. Постепенность нарастания физической нагрузки в процессе занятий для обеспечения тренирующего воздействия.

6. Разнообразие и новизна в подборе упражнений – достигаются обновлением их на 10–15 % с повторением 85–90 % прежних для закрепления результатов лечения.

7. Умеренные, продолжительные или дробные нагрузки – целесообразнее применять, чем усиленные.

8. Соблюдение цикличности чередования упражнений с отдыхом.

9. Принцип всесторонности – предусматривает воздействие не только на пораженный орган или систему, но и на весь организм.

10. Наглядность, доступность и игровой характер упражнений – особенно важны при работе с детьми младшего школьного возраста.

11. Сознательное и активное участие занимающегося – достигается умелым объяснением и подбором упражнений.

12. Комплексное применение коррекционных упражнений для осанки и плоскостопия в рекомендуемых исходных положениях: лежа, сидя, стоя на четвереньках, на наклонной плоскости, в висах, стоя, в движении.

Задачи, решаемые в рамках применения методики: создать условия для восстановления нормального положения тела, укрепить мышцы туловища, увеличить их силу; в ранних стадиях стремиться к исправлению дефекта, в поздних – не допускать усугубления процесса; обучать правильной осанке, способствовать нормализации функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы, воздействовать общеукрепляюще.

При нарушениях осанки и сколиозе гимнастические упражнения следует применять в исходном положении (и.п.) лежа, стоя на четвереньках. Упражнения направлены на тренировку мышц спины, ягодичной области и живота. Для коррекции дефекта использовать специальные корригирующие упражнения двух типов – симметричные и асимметричные. При симметричных упражнениях сохраняется срединное положение позвоночника.

Мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, на вогнутой – растягиваются.

Асимметричные упражнения подбирать для специального воздействия на кривизну позвоночника. Симметричные упражнения применять чаще. В комплексы включать также дыхательные упражнения статического и динамического характера, упражнения для выработки

правильной осанки в положении стоя, общеукрепляющие упражнения. Для увеличения подвижности позвоночника использовать упражнения на четвереньках, смешанные висы, упражнения на наклонной плоскости.

Для предупреждения прогрессирования плоскостопия применять лечебную гимнастику, массаж подошвенного отдела стопы и мышц голени.

Начинать занятия следует с ходьбы босиком, затем переходить к ходьбе на носках и на наружном крае стопы. В положении сидя выполнять сгибание пальцев стопы, захватывание с пола и перекладывание пальцами стоп легких предметов.

Кроме того, нужно добавлять ходьбу по разным поверхностям (с искусственным разнообразным покрытием, по неровностям), прыжки.

Исключать ходьбу с развернутыми стопами, на внутреннем крае стопы, так как в этом случае сила тяжести приходится на внутренний свод стопы.

Специальные упражнения для мышц стоп и голеней применять в чередовании с общеразвивающими упражнениями для всех мышечных групп, с упражнениями на воспитание правильной осанки и на расслабление.

Упражнения для коррекции плоскостопия использовать в и.п. – лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе и.п. исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполнять упражнения лежа и сидя, затем стоя и в движении.

В части подбора упражнений и организации занятий при нарушениях осанки и плоскостопии в бассейне целесообразно применять методику, основанную на рекомендациях Н.Ж. Булгаковой, С.Н. Морозова, О.И. Попова [1].

Подготовительную часть занятия проводить на суше, на площадке у бассейна (составляет 35 % времени занятия). В эту часть включать упражнения для повышения общей физической подготовки, корригирующей гимнастики, специальные и имитационные упражнения. Затем занятие продолжать в бассейне.

Основную часть занятия (55 % времени) начинать со специальных корригирующих и имитационных упражнений у бортика. Больше всего времени уделять плаванию спортивными и индивидуально рекомендуемыми специальными («лечебными») способами. В конце основной части занятия проводить игры.

В заключительной части занятия (10 % времени) выполнять специальные корригирующие упражнения и упражнения на расслабление.

Для повышения общей физической подготовки включать строевые, общеразвивающие (для мышц рук, шеи, туловища, ног) упражнения, ходьбу (на носках, на наружных сторонах стопы с различными по-

ложениями рук), бег, упражнения на гибкость, расслабление, координацию движений, равновесие, подвижные игры, эстафеты.

Специальные и имитационные упражнения: для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях, на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику способов плавания, – освоение каждого элемента (ограничивается разучивание работы рук в и. п. – стоя в наклоне вперед).

Лечебно-оздоровительное плавание составляет основную часть занятия. Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта температура воды должна составлять 28–30 °С.

Кроме того, эффективно выполнять с детьми подготовительные упражнения по освоению с водой; изучать и совершенствовать технику спортивных и рекомендуемых при нарушениях осанки способов плавания. Большое внимание следует уделять длительным скольжениям и работе ног, постановке правильного дыхания.

Так, с сутулой и круглой спиной рекомендуется плавать брассом на спине с удлиненной паузой скольжения (УПС), при кругловогнутой спине – кролем на спине с гребком двумя руками одновременно. Лицам с плоской спиной рекомендуется плавать баттерфляем, ноги работают как в брассе, без выноса рук из воды; при плоско-вогнутой спине – брассом на груди с движением руками с узким гребком и ногами кролем; при ассиметричной осанке рекомендуется плавать чередуя брасс на спине с УПС и кроль на спине с гребком двумя руками одновременно.

На занятиях в бассейне следует применять упражнения у бортика, плавание с помощью надувных снарядов, плотика и свободное плавание.

Главное упражнение – проплывание дистанций до 200–300 метров в медленном темпе без остановок индивидуально рекомендуемым способом чередуя с брассом на груди с УПС.

Задания чередовать с упражнениями на дыхание и расслабление, лежанием на воде [1].

Для улучшения эмоционального состояния детей младшего школьного возраста, снятия усталости, закрепления и совершенствования плавательных умений и навыков целесообразно применять различные игры типа «Спрячься», «Водолазы», «Охотники и утки», «Авария», «Пятнашки», «Кто сильнее?», «Скольжение на дальность» и др. А так же использовать эстафеты, игры с элементами водного поло, с нырянием в длину и глубину, изучать способы плавания на спине и на груди, ныряния в длину до 10 м.

Кроме того, для коррекции плоскостопия в плавании необходимо применять специальные упражнения на укрепление мышц голени и стопы, подошвенных мышц, но исключать ходьбу с развернутыми сто-

пами внутрь. Специальные упражнения чередовать с общеразвивающими упражнениями для всех мышечных групп, с упражнениями на воспитание правильной осанки и на расслабление.

Таким образом, учет представленных методических рекомендаций, позволяет создать условия для эффективной реализации занятий, направленных на коррекцию нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников, и комплексного решения таких задач, как формирование и закрепление навыка правильной осанки, исправление дефектов осанки, укрепление мышечного корсета, мышц стопы и голени, улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. [и др.]. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2008. 432 с.

2. Токарь Е. В. Лечебная физическая культура : учеб. пособие. Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2018. 76 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

С. М. Хабарова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается взаимосвязь стрессоустойчивости и двигательной активности студентов вуза специальных медицинских групп различных факультетов педагогического института. В исследовании принимали участие 57 студентов первого курса Педагогического института им. В. Г. Белинского Пензенского государственного университета. Все учащиеся занимались на учебно-тренировочных занятиях два раза в неделю по отдельной программе, направленной на снятие напряжения и стрессовых ситуаций. Основная цель исследования – выявить уровень стрессоустойчивости студентов педагогического института с учетом их двигательной активности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физическая культура, шкала психологического стресса PSM-25, студенты вуза, специальные медицинские группы

Введение. В настоящее время студенческая молодежь подвергается в процессе учебы большим нагрузкам: умственным, психическим

и физическим. Им приходится перерабатывать большой поток различной информации и часто совмещать учебу с работой. Жизнь в таком бурном ритме не проходит без стрессов и напряженности. Стресс – это неспецифический ответ организма на любые изменения условий, требующих приспособления [3]. По мнению автора Щекиной Е. Г. (2008), оптимальный уровень стресса у человека психически благоприятен. Стресс, как считает автор добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и реагировать, действовать более интенсивно в различных жизненных ситуациях, а также ощущать себя полезным и ценным в обществе. Однако, Щекина Е. Г. (2008) отмечает то, что, когда стресс переходит границы оптимального уровня, то начинают истощатся психические возможности личности и нарушается различная деятельность человека. Многие авторы отметили, что если у человека отмечается сильный уровень стресса, то это ведет к серьезным проблемам и является одной из основных причин возникновения различных заболеваний [1, 2, 3]. Щекиной Е. Г. (2008), выявлено, что на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, у него постоянно присутствует чувство вины, стыда, отмечается апатия, безнадежность, он практически все время одинок. В его поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения. Здесь помочь может физическая культура. Так как, при любой физической нагрузке и двигательной активности в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это корректирует неблагоприятное состояние во время занятий физическими упражнениями разной направленности. Наиболее полезны физические упражнения, которые выполняются на свежем воздухе (на улице, в парке, в лесу и т.д.) [2, 3].

Цель исследования – выявить уровень стрессоустойчивости у студентов специальной медицинской группы Педагогического института с учетом их двигательной активности.

Организация и результаты исследования. Исследование проходило на базе кафедры «Физическое воспитание», Пензенского государственного университета. В исследовании принимали участие 57 студентов первого курса Педагогического института Пензенского государственного университета. Все учащиеся занимались на учебно-тренировочных занятиях два раза в неделю по отдельной программе, направленной на снятие напряжения и стрессовых ситуаций. Исследование длилось четыре месяца, и занимало по протяженности весь второй семестр. Затем по окончании исследования проводился анализ функционального и психологического состояния студентов. Для этого проводился сбор информации с дневников самонаблюдения, которые вели студенты весь период исследования. Для определения состояния

стресса у испытуемых нами использовалась «Шкала психологического стресса (PSM-25)» [1]. Водопьянова Н. В. (2009) разработала и представила «Шкалу PSM-25», она предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Студентам предлагалось отметить в 25-ти позициях свое функциональное состояние за последнюю неделю с помощью «8-балльной» шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем «психической напряженности» (ППН). Водопьянова Н. В. (2009) выделяет три уровня ППН: самому высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; средний уровень - в диапазоне от 154 до 100 баллов [1]. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии «психологической адаптированности» к рабочим нагрузкам. Методом вычисления свойства пропорции были получены следующие результаты: высокий уровень стресса выявлен у 10 % студентов, средний уровень стресса – 46 %, низкий уровень стресса – 44 %. Наибольшее количество респондентов (46 %) имеют средний, т.е. умеренный показатель стресса. Эти студенты достаточно активны на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Анализ тестирования показал, что «низкий уровень» стресса выявлен у 44 % студентов, что свидетельствует о состоянии «психологической адаптированности» к рабочим нагрузкам. Данные занимающиеся не только активно посещают занятия по физической культуре, но и занимаются дополнительно в свободное время любимым видом двигательной активности, то есть многие посещают оздоровительные сеансы в плавательных бассейнах, передвигаются по «Олимпийской аллее» как на лыжах в зимнее время, так и занимаются оздоровительной ходьбой, катаются на роликовых коньках и велосипедах. А также участвуют в соревнованиях среди факультетов университета, посещают семинары и мероприятия по оздоровительной физической культуре. Высокий уровень стресса наблюдается у 10 % испытуемых. Из них 9 человек не занимаются физическими упражнениями и не ведут активного образа жизни.

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки. Отмечается, что это студенты «закрытые в себе». Как оказалось, они по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре и не занимаются дополнительно двигательной деятельностью, их двигательный режим несоответствует достаточному. В связи с этим, нами разрабатывается комплекс мероприятий по формированию мотивации у данной категории студентов к занятиям различной двигательной активности и физическими упражнениями. Наши занятия были направлены на повышение физической работоспособности в сочетание с дыхательными и общеразвивающими упражнениями. Все студенты

выполняли комплекс оздоровительных упражнений в домашних условиях. Старались правильно организовать свой рабочий день, чтобы сочетание учебной и двигательной нагрузки было поровну. Анализ дневников самонаблюдения показал, что студенты стали больше смотреть трансляции спортивных соревнований, читать спортивную научно-популярную литературу.

Вывод. Таким образом, удалось выявить зависимость стрессоустойчивости студентов от их двигательной активности. Чем выше физическая активность студентов, тем лучше их устойчивость к стрессу. Активные занятия физической культурой действительно помогают преодолевать стресс. Практически все студенты стали активно проводить свободное время, а именно, сочетание учебных занятий с прогулками на свежем воздухе по «Олимпийской аллее» позволили повысить двигательную активность у них. Проявился большой интерес у студентов к катанию на роликовых коньках и велосипедах, многие стали собираться на площадках и играть в футбол и в волейбол, тем самым проявляя стремление к общению. Многие нашли новых друзей среди сверстников. Во время оздоровительных прогулок человек разгружается и мысленно отдыхает от жизненных проблем и неудач. По показателям тестирования выявили, что большинство респондентов имеют уровень стресса в пределах нормы. Многие из них занимаются активно физической культурой, поэтому они способны контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под различные жизненные ситуации, справляться с тревожностью.

Список литературы

1. Водопьянова Н. Е. Шкала психологического стресса PSM-25 // Психодиагностика стресса: стресс-менеджмент. СПб. : Питер, 2009. С. 41–43.

2. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Русский медицинский журнал. 2006. Т. 14, № 9. С. 694–697.

3. Рутман Э. Как преодолеть стресс. М. : АСТ, 2000. 154 с.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Э. Р. Хазиахметова

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

Аннотация. Рассмотрено понятие «детский церебральный паралич» (ДЦП), а также описана программа тренировочных занятий, направленных

на совершенствование двигательных навыков у детей с ДЦП средствами гидрореабилитации.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, ДЦП, гидрореабилитация, занятия, тренировка

Детский церебральный паралич – понятие, объединяющее группу двигательных расстройств, которые возникают при повреждении мозговых структур в перинатальном периоде развития ребенка.

Данное нарушение может иметь разные формы, такие как: изменение тонуса мышц, нарушение речи и речевого аппарата, частые падения, гиперкинезы. При ДЦП также может наблюдаться отставание ребенка в моторном и психическом развитии, нарушения интеллекта, слуха и зрения, присутствует повышенный тонус мышц, особенно это касается конечностей.

Важно своевременно диагностировать данное заболевание и начать проводить комплексные меры его профилактики.

Доказано, что применение в совокупности системы занятий и мероприятий по лечебной физической культуре, медикаментозному лечению и массажу оказывают значительное влияние на организм ребенка с ДЦП.

Занятия плаванием – одно из эффективных методов в развитии двигательного аппарата.

В воде ребенку с ДЦП проще выполнять упражнения, также при проведении занятий по плаванию работает дыхательная и сердечно – сосудистая системы, активно задействован скелетная мускулатура, мышечный каркас, снижается уровень спастичности конечностей [1].

Помимо этого, происходит подавление патологических тонических рефлексов организма ребенка с ДЦП, стимулируются цепные установочные выпрямительные рефлексы.

Также происходит улучшение работы суставов, что позволяет избавить или облегчить боль и скованность, занятия плаванием являются хорошей профилактикой артрита, дети данной категории часто сталкиваются с проблемой воспалением суставов [2].

Проведение лечебных занятий, а именно гидрореабилитации для детей с ДЦП важно, так как не своевременная помощь может привести к снижению двигательной активности, ослаблению функций всего двигательного аппарата [3].

В связи с этим мы решили экспериментально обосновать пользу занятий гидрореабилитацией для детей с ДЦП.

Целью исследования выступила: разработка программы, направленной на совершенствование двигательных навыков детей с ДЦП средствами гидрореабилитации.

Для достижения намеченной цели, нами были поставлены следующие задачи:

– провести анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент;

– изучить особенности двигательного аппарата детей с ДЦП, а также разработать программу, направленную на совершенствование двигательного аппарата детей с ДЦП;

– провести анализ и обобщение полученных данных в ходе исследования, осуществить оценку предложенной разработанной программы по теме исследования.

Исследование проходило в два этапа, первый этап проходил в период с сентября по ноябрь 2022 года на базе Центра бережного плавания и аквареабилитации «Морские котики» в городе Казань.

На данном этапе было проведено первичное тестирование (контрольные тесты и физиологические пробы), а именно: лежание на груди и на спине (упражнение «Морская звезда»), отталкивание от ботика ногами, скольжение на груди и спине.

В основу выбранных нами физиологических проб вошли следующие: оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ), проба Генча и Штанге, силовой индекс кисти по В.С. Макеевой.

На данном первичном исследовании были получены следующие данные у испытуемых: среднее значение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) составило – 1,8 мл, проба Генча – 17 секунд, проба Штанге – 35 секунд.

На втором этапе исследования, проходившего в период с ноября по февраль 2023 года, была внедрена программа по совершенствованию двигательного аппарата, в основу которой вошли разработанные комплексы упражнений (рис. 1).

Все приведенные упражнения являются базовыми и дозировались в зависимости от индивидуальных способностей самого ребенка.

В экспериментальную группу вошли испытуемые с диагнозом ДЦП в возрасте от 6 до 10 лет в количестве 34 человек. Занятия по гидрореабилитации проходили три раза в неделю по 30–35 минут. Упражнения проводились после разминки, каждое упражнение предварительно объяснялось тренером-педагогом, а также было доступно по технике выполнения каждому испытуемому. Вся система занятий по гидрореабилитации строилась по принципам индивидуализации и личностного подхода. Во время тренировочного процесса тренер – педагог находился рядом с ребенком и выполнял страховку.

Подготовительная часть занятия включала активную разминку, в основу которой входили дыхательные упражнения, имитационные упражнения по плаванию, общеукрепляющие и общетонизирующие упражнения. Также перед основной тренировкой проводились упражнения у бортика.

Рис. 1. Программа по совершенствованию двигательного аппарата у детей с ДЦП средствами гидрореабилитации

После проведения педагогического эксперимента и программы тренировочных занятий было отмечено, что испытуемые были более вовлечены в процесс проведения занятий, помимо этого произошел положительный прирост в показателях: лежание на груди увеличилось в среднем с 3 секунд до 5 секунд, лежание на спине с 4 секунд до 7 секунд, скольжение на груди увеличилось с 3, 9 метров до 4, 4 метров, скольжение на спине с 4, 5 метров до 5,6 метров, отталкивание от бортика испытуемые после внедрения программы тренировок выполняли более качественнее и эффективнее.

Аналогичный прирост показателей был отмечен и со стороны физиологических проб, результаты были следующие: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возросла в среднем с 1,8 мл до 2 мл, проба Генча с 17 до 18 секунд, проба Штанге с 26 до 30 секунд.

Таким образом, результаты полученных данных после проведения программы, направленной на совершенствование двигательных навыков у детей с ДЦП средствами гидрореабилитации подтверждают эффективность их применения.

Список литературы

1. Грин А. В. Динамика качественных изменений у детей с различными формами ДЦП при занятиях плаванием // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе : материалы I Всерос. науч.-практ. конф. (Екатеринбург, 24 ноября 2022 г.). Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 131–136. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50301826 (дата обращения: 30.09.2023).

2. Дрокова В. А. Использование средств плавания для оздоровления детей с ДЦП // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 27–28 марта 2014 г.). Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2014. С. 42–45. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id (дата обращения: 30.09.2023).

3. Дрокова В. А. Применение плавательных ласт при начальном обучении плаванию у девочек 7–9 лет с заболеванием ДЦП // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 24–25 марта 2016 г.). Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2016. С. 86–89. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id (дата обращения: 30.09.2023).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Э. Р. Хазиахметова

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

Аннотация. Представлено определение лечебной физической культуры, обоснована важность включения лечебной физической культуры в структуру занятий физической культурой студентов в вузе. Представлены упражнения по лечебной физической культуре, которые возможно применять на занятиях в вузовской среде по физической культуре.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, ЛФК, студент, обучающиеся

На сегодняшний день студенты большую часть времени как в урочное, так и внеурочное время проводят за телефонами и компьютерами, что в основном связано с глобальными процессами цифровизации практически всех отраслей общества.

Кроме того, многие студенты перегружены выполнением домашних заданий, написанием научных статей и публикаций, а также написанием курсовой и выпускной квалификационной работой.

Помимо этого, не все обучающиеся имеют доступ к спортивным и тренажерным залам по разным причинам и обстоятельствам: отсутствием времени, финансов и так далее.

В результате не тренированности молодого организма возникают в дальнейшем проблемы со здоровьем, а именно возможно возникновение таких заболеваний как: гиподинамия, ожирение, переедание, повышенный уровень стресса и тревожности.

Следовательно, необходимо предоставить обучающимся студентам условия для комфортных занятий физической культурой. Одним из решений данной проблемы является включение лечебной физической культурой в систему физической подготовки студентов [1].

Лечебная физическая культура – это комплекс методов и средств, которые благоприятно и мягко влияют на мышечный аппарат занимающихся. В основу ЛФК входят профилактические упражнения, выполнить которые сможет практически любой человек [2].

Применение лечебной физической культуры в учебное время в вузе способствует поддержанию у студентов собственного физического состояния и здоровья, повышению работоспособности и поддержанию положительного эмоционального фона.

Существенный плюс лечебной физической культуры заключается в ее доступности. Для занятий может потребоваться только коврик, поэтому обучающиеся могут заниматься ей в любом месте [3].

Вариативность и разносторонность физических упражнений по лечебной физической культуре существенна. Рассмотрим некоторые из них:

1. Йога. Рассмотрим преимущественно хатха – йогу, а именно комплекс «Сурья Намаскар». Различные асаны из данного раздела йоги укрепляют основные мышцы тела, а также суставы. Кроме того, увеличивается выносливость и равновесие. Через синтез «тело – дыхание» происходит активация парасимпатической нервной системы, приводящая тело в «режим отдыха», что позволяет абстрагироваться от стрессовых ситуаций и состояний. Йога – это мягкая альтернатива тренировкам, направленным на развитие силы и выносливости.

2. Стретчинг или растяжка. Стретчинг – это тренировка, основной задачей которой является – постепенное, плавное растягивание и постепенное укрепление мышечных групп. При осуществлении постоянных тренировок увеличивается эластичность мышечных волокон, происходит активное снабжение кровью и питательными веществами.

Растяжка способствует росту мышечной ткани в организме, вытесняя жировые запасы.

3. Упражнения на осанку, на мышцы спины. Пары в вузе в основном длятся полтора часа, за это время мышцы спины находятся в повышенном тонусы, что часто приводят к болезням спины, следовательно, важно укреплять и растягивать мышцы расположенные вдоль позвоночного столба.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что включение занятий по лечебной физической культуре в вузовскую систему важно, так как при эффективном проведении занятий и вовлеченном включении обучающихся в занятия произойдет благоприятное развитие функционального аппарата, физиологических систем организма студентов.

Список литературы

1. Соловьева Т. С., Волкова Т. И. Эффективность использования физиологического портрета на занятиях студентов группы лечебной физической культуры // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку : материалы Всерос. студ. науч.-практ. конф. с участием школьников 10–11 классов : в 2 ч. (Чебоксары, 4–5 марта 2021 г.). Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. Ч. 1. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id (дата обращения: 30.09.2023).

2. Соломченко М. А., Максимова Е. Н. Применение лечебной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 1 (78). С. 316–319. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id (дата обращения: 30.09.2023).

3. Шайхутдинова Д. Р. Влияние занятий лечебной физической культуры на физические показатели студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сб. материалов II Междунар. студ. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23–24 января 2018 г.). Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. Ч. 2. С. 105–107. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id (дата обращения: 30.09.2023).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Я. В. Штейнберг[1], Е. В. Дворянинова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлена методика лечебной физической культуры для детей младшего возраста (3–5 лет). Анализируются полученные результаты практического исследования.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие, локальная мышечная сила, глобальная мышечная сила

Введение

Лечебная физическая культура для детей включает комплекс специально подобранных упражнений, способствующих предотвращению или коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и асимметрии осанки, укреплению мышц спины и позвоночника [1].

В возрасте от трех до шести лет (дошкольное детство) происходит формирование фундаментальной основы, необходимой для гармоничного развития ребенка, становление его психики, а также развития жизненно важных умений и навыков.

Физическое развитие ребенка младшего возраста подразумевается процесс изменения его внутренних и внешних данных посредством естественных морфофункциональных изменений организма в процессе онтогенеза [3].

Описание материалов и методов. Анализ физического развития детей младшего возраста осуществлялся в группе, количеством 10 испытуемых. Исследования проводились на базе ООО «Центра лечения спины», а также детского центра «Мофет».

Для анализа физического развития детей применялись двигательные тесты, которые были направлены на диагностику основных физических качеств и двигательных умений.

Двигательные тесты по направленности подразделялись на выявление локальной и глобальной оценки мышечной функции [2].

Для определения локальной оценки мышечных функций применялись:

- поднимание головы в положении на спине;
- повороты головы в положении на спине;
- активный тест поднимание ноги;
- сила четырехглавой мышцы;
- сила большеберцовой мышцы;
- выпрямление тазобедренного сустава;
- выпрямление рук в положении на животе;
- сила сгибателя большого пальца;
- отведение тазобедренного сустава;
- «Ласточка» лежа на животе;
- перекаты «колобок»;
- Подвижность пальцев стопы – «стопа-носок»

В глобальную оценку мышечных функций входили следующие тесты:

- сидя из лежачего положения на спине;
- сидение прямо, плечи вперед;

• «Локоть-колено;
• подъем с колен стоя;
• стоя на одной ноге;
• прыжки на двух ногах;
• прыжки на одной ноге;
• постучание ногой;
• приседания.

Для определения морфологических показателей применялся осмотр врача-невролога, с последующим заключением. При осмотре учитывались следующие показатели: рост; вес; обхват талии, груди, бедра, голени, плеча, предплечья; осанка; состояние стопы, подвижность суставов [4].

Задачей педагогического эксперимента было составление методики лечебной физической культуры для детей младшего возраста, с учетом отклонений их физического развития.

Результаты и их обсуждение.

Занятие физическими упражнениями необходимы для гармоничного формирования здоровья детей младшего возраста. Состав комплекса лечебной физической культуры для детей должен включать такие компоненты, как разминку, комплекс общих и специальных упражнений, заминку (табл. 1) [4].

Таблица 1

Ключевые этапы занятия лечебной физической культурой

Этап занятия	Основные упражнения	Дозировка (%)
Разминка	ходьба на месте или в помещении; разминка суставов	10–15 %
Комплекс общих и специальных упражнений	упражнения на общее укрепление организма и лечение существующих патологий	70–80 %
Заминка	спокойная ходьба; упражнения на развитие гибкости; дыхательная гимнастика	5–10 %

Исходя из полученных результатов исследования морфологических показателей, 70 % детей имеют нарушение осанки, у 30 % испытуемых прослеживалась слабость мышц стопы, 20 % – вальгусная деформация стоп.

По данным двигательных тестов для оценки локальной мышечной силы, средний балл по группе испытуемых составил 59,7 при максимальной оценке 120 баллов. По результатам тестирования глобаль-

ной мышечной силы средний показатель зафиксирован на отметке 46,7 балла при максимально возможных значениях в 90 баллов.

Из полученных результатов исследования физического развития и подготовленности детей, можно сделать вывод, что показатели ниже среднего.

На основе полученных результатов были выделены направления работы с детьми младшего возраста:

1. Профилактика сколиоза;
2. Профилактика плоскостопия;
3. Снижение напряжения с глаз;
4. Развитие ловкости;
5. Развитие общей выносливости;
6. Развитие силы основных мышечных групп;
7. Дыхательная гимнастика.

На первом этапе (январь – март) были выделены такие задачи подготовки: профилактика сколиоза, развитие основных физических качеств, снижения напряжения глаз. На втором этапе (апрель – июнь) были реализованы следующие задачи: профилактика плоскостопия, развитие общей выносливости, развитие внимание, а также включены упражнения из первого этапа на профилактику сколиоза. Третий этап (июль – сентябрь) был отведен в первую очередь развитию силы основных мышечных групп, а также совершенствовались задачи предыдущих этапов. Основной целью четвертого этапа (октябрь – декабрь) являлось совершенствование закрепленных навыков, с последующим усложнением заданий (по мере усвоения упражнений).

При выборе комплекса лечебной физической культуры для детей младшего возраста необходимо учитывать следующие особенности:

- учитывать индивидуальные особенности организма (возраст, уровень психического развития, степень развития мелкой моторики, состояние здоровья).
- ЛФК для детей дошкольного возраста лучше всего проводить в игровой форме.
- ЛФК для детей младшего возраста должно быть направлено преимущественно на восстановление отклонений развития [4].

Заключение.

Методика лечебной физической культуры для детей младшего возраста должна соответствовать физической подготовки занимающихся, а также отвечать на поставленные задачи. При правильно составленном комплексе лечебная физическая культура эффективно воздействует на организм ребенка: укрепляет иммунитет, способствует улучшению аппетита и качества сна, улучшает мышечное кровообращение, ускоряет рост мышечной силы, а также помогает развить или восстановить подвижность суставов [1].

Список литературы

1. Абдулина Ю. Р. Лечебная физкультура : учебник М. : Медицина, 1996.

2. Баранович С. А. Лечебная физкультура. Теория и практика : учебник. М. : Медицина, 1997.

3. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина : учебник. М. : Физическая культура и спорт, 1998.

4. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию отделения лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУПЦ // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации. 2002. № 3.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. М. : Физическая культура и спорт, 1992.

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (КУЛЬТУРЕ)

Ю. Н. Потапов

Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Аннотация. Изложены вопросы военного воспитания и повышения профессионального мастерства, авторитета, компетенции преподавателя на занятиях по физической подготовке (культуре) для курсантов военного вуза (Филиал ВА МТО в г. Пензе).

Ключевые слова: профессиональное мастерство, профессиональные качества, здорьесберегающие технологии, профессиональная компетенция

Главная цель Российской образовательной политики – обеспечить современное качественное образование на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личностям, общества, государства.

Согласно статье № 1, 2 Приказа Министра обороны № 230 (Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации) от 20 апреля 2023 года, целью физической подготовки является успешное выполнение военнослужащими своих служебных обязанностей [1].

Задачами физической подготовки являются: развитие физических качеств у военнослужащих, формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков, получение

теоретических знаний и формирование методических умений военнослужащих для проведения мероприятий физической подготовки.

1. Профессиональное мастерство преподавателя физической культуры.

По мнению В.А. Якунина, педагогическое мастерство учителя – это владение профессиональными знаниями и умениями, позволяющие специалисту успешно решать профессиональные задачи.

По мнению А. С. Макаренко, педагогическое мастерство – это знание особенностей педагогического процесса, умение его построить и привести в движение. Нередко педагогическое мастерство сводят к умениям и навыкам педагогической техники, в то время как это — лишь один из внешне проявляющихся компонентов мастерства. Учитель-мастер отличается от опытного учителя знанием психологии детей и умением конструировать педагогический процесс.

Педагогическое мастерство складывается из специальных знаний, умений, навыков и привычек, в которых реализуется совершенное владение основными приемами того или иного вида деятельности. Педагог всегда является организатором, наставником и мастером педагогического воздействия.

Профессиональное мастерство приходит к тому педагогу, который опирается в своей деятельности на научную теорию. Естественно, что при этом он встречается с рядом трудностей.

А. С. Макаренко считал что, овладение педагогическим мастерством доступно каждому педагогу при условии целенаправленной работы над собой. Оно формируется на основе практического опыта. Но не любой опыт становится источником профессионального мастерства. Таким источником является только педагогическая деятельность, осмысленная и проанализированная. Педагогическое мастерство - это сплав личностных и профессиональных качеств [5].

2. Профессионально значимые качества преподавателя физической культуры

Профессионально значимые качества личности педагога – это комплекс социально востребованных качеств и способностей личности, позволяющих эффективно реализовывать современные образовательные цели. Профессиональное мастерство педагога физической культуры зависит от наличия у него определенных качеств личности и способностей к педагогической деятельности. Выделяют следующие группы качеств. Мировоззренческие качества педагога мотивируют всю его педагогическую деятельность как служение своему народу, государству, дает прочную основу для воспитания у обучающихся активной жизненной позиции.

Мировоззрение мотивирует всю деятельность преподавателя физической культуры. Данные качества мотивируют педагога на служение своему народу, своей Родине. Воспитывая патриотизм у обучаю-

щихся, учитель физической культуры должен развивать у них гордость за достижения отечественных спортсменов на мировой арене.

Педагогический оптимизм преподавателя физической культуры включает такие качества как: доброту, чуткость, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленной цели, даже если эти ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении.

Однако педагогический оптимизм не стоит понимать как отсутствие огорчений учителем при неудачах. Огорчения, временная неудовлетворенность работой являются естественными и свидетельствуют об искреннем, а не формальном отношении учителя к делу.

Педагог должен обладать и другими нравственными качествами; принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью.

Волевые качества также играют важную роль в деятельности педагога физической культуры. К ним относятся выдержка (самообладание), настойчивость, терпеливость, требовательность, решительность, смелость.

Е. П. Ильин отмечал, что спокойствие и выдержка преподавателя не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Учитель имеет право и должен радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон [4].

Одним из волевых качеств учителя физической культуры должна быть его требовательность. Учащиеся очень уважают учителей, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Всякие отступления от предъявленных требований учащиеся рассматривают как слабоволие учителя.

Также большое значение для преподавателя физической культуры имеет такое волевое качество, как находчивость. На уроке физической культуры часто возникают ситуации, требующие мгновенного принятия решения. Находчивый учитель всегда сумеет найти достойный выход из нее.

Психомоторные качества особенно важны для учителя физической культуры. Многие упражнения, которые демонстрирует учитель, требуют физической подготовленности. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой учителя физической культуры является поддержание их на необходимом уровне.

Дидактические качества, как отмечают Е. Н. Гогунов и Б. И. Мартьянов, это способности передавать учебный материал, делая его доступным. При объяснении нового учебного материала педагог

должен использовать термины понятные для данной группы учащихся, вызывать у них интерес к учебному предмету, возбуждать их активность и самостоятельность в учебной деятельности. Данные способности учителя заключаются в его умении реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное – простым, неясное – понятным [3].

Авторитет педагога – это способность учителя добиваться признания у учащихся, их расположения к себе, авторитета. По мнению Е. П. Ильина, авторитетом в какой-то сфере жизни и деятельности называется человек, с мнением которого считаются, которому стремятся подражать и которому доверяют решение тех или иных вопросов.

Способы повышения профессионального мастерства преподавателя физической культуры

Для того чтобы стать мастером, преподавателю физической культуры необходимо проработать пять – шесть лет. Однако и затем происходит его профессиональное совершенствование. С возрастом у педагога физической культуры несколько изменяется уровень физической подготовленности, что ведет за собой и изменения в структуре деятельности педагога. Все большую роль играет умение руководить обучающимися. Преподаватель чаще использует демонстраторов, помощников. Это свидетельствует о том, что мастерство учителя является динамической характеристикой и процесс совершенствования учителя бесконечен.

Ильин Е. П., выделяет два способа повышения мастерства учителем физической культуры. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т. п. Другой способ — самосовершенствование [4].

Возможности педагога многообразны. Они могут реализовываться в виде знаний, умений, качеств, усиливаться мотивами. В связи с этим и способы достижения профессионального мастерства могут быть разными. У одних учителей ведущим фактором становится уровень теоретических знаний, у других – организаторские умения, у третьих – конструктивные умения или волевые качества. Конечно, нельзя опираться только на один какой-либо компонент, даже если он очень хорошо выражен. По возможности нужно подтягивать и остальные.

Здоровьесберегающие технологии.

С переходом России на новый путь развития рыночной экономики и проходящими социально-экономическими преобразованиями в стране остро стоит вопрос о реформировании системы физического воспитания, переживающей серьезный кризис. Уровень здоровья молодежи очень низок и с каждым годом все больше падает, это касается и курсантов высших военных учебных заведений.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одной из задач дисциплины «Физическая подготовка».

Важно отметить, что сами преподаватели физической культуры, как правило, привлекают внимание обучающихся своим внешним видом: стройностью, подтянутостью, изящными и ритмичными движениями, физической силой и выносливостью, большим мастерством в выполнении упражнений, смелостью, мужеством, высокими волевыми качествами. Учебные занятия, спортивные тренировки и соревнования предполагают непосредственные и постоянные контакты педагога и обучающихся. Это способствует возникновению взаимопонимания между ними, уважительного отношения обучающихся к педагогу.

Профессиональная компетенция

Труд специалиста по физической культуре имеет творческий характер, это означает, что в его профессиональной деятельности мало стандартных, консервативных положений. Он зачастую действует в нестандартных ситуациях, которые требуют умелого маневрирования средствами и методами в соответствии с общими принципами, целями и конкретными задачами. Он должен уметь соотносить все это с неодинаковой степенью подготовленности своих воспитуемых, с их возрастом, способностями, возможностями. Творческий характер его труда заключается в том, что он должен быть готовым найти выход из любой сложившейся обстановки, уметь принимать нестандартные решения, находить оригинальные и остроумные аргументы, уметь организовывать людей и руководить ими в сложных ситуациях. Т.е. современный преподаватель должен быть не просто источником определенных знаний, а профессионалом, который может с достоинством и честью выйти из любого положения.

Другим важным показателем профессиональной культуры преподавателя является использование им разнообразных и варьирующих межличностных связей для формирования коллектива обучающихся.

Педагогическое общение преподавателя физической культуры предполагает умение работать как с коллективом и спортивной группой (на занятиях физической культуры, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях), так и с большими коллективами при проведении спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников. Эти умения формируются на протяжении всей работы в образовательной организации и содержат навыки общения с обучающимися и руководством, вышестоящими организациями.

Занятие по физической подготовке по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одним из самых трудных. Ведь надо учить технике спортивной дисциплины, развивать спортивные качества, заставлять преодолевать большие физические нагрузки с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоци-

ональном уровне, с сохранением по-человечески добрых отношений с обучающимися. Поэтому овладение педагогическим мастерством доступно каждому педагогу при условии целенаправленной работы над собой.

Список литературы

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. М., 2023.

2. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. 288 с.

3. Якунин В. А. Педагогическая психология : учеб. пособие. 2-е изд. СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 2000. 349 с.

4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для институтов и факультетов физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.

5. Макаренко А. С. О воспитании. 2-е изд. М. : Политиздат, 1990. 415 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абдуллина Лилия Камилевна – магистрант ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Аверьянова Анастасия Олеговна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аверьянова Дарья Олеговна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аленин Дмитрий Геннадьевич – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Анисимов Алексей Владимирович – к.ю.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия

Бальзанников Алексей Борисович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Белодед Владимир Григорьевич – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Беляев Сергей Николаевич – к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Беляева Вера Владимировна – к.пед.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Бирюков Евгений Петрович – студент ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Битков Максим Васильевич – начальник отдела интернет-коммуникаций Управления информационной политики и связей с общественностью ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Бобкова Жанна Дмитриевна – студентка ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Вагенлейтнер Анастасия Олеговна – студентка ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Вдовина Наталья Николаевна – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Вершкова Ольга Ивановна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Веселов Павел Игоревич – студент ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Волков Валерий Геннадьевич – к.и.н., профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Володин Роман Николаевич – к.пед.н., преподаватель Филиала Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Герасимов Дмитрий Сергеевич – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Груздева Наталья Алексеевна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова», г. Белгород, Россия

Дворянинова Елена Валентиновна – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Демина Валерия Александровна – студентка ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Евстратов Андрей Аркадьевич – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Елькин Иван Сергеевич – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Жучков Ярослав Дмитриевич – студент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Замчевская Елена Станиславовна – к.пед.н., доцент кафедры «Педагогика и психология в сфере физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Иванов Александр Николаевич – к.пед.н., профессор, заведующий кафедрой «Циклические виды спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Иванова Анна Владимировна – к.пед.н., доцент кафедры «Педагогика и психология в сфере физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Ильин Алексей Валерьевич – доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Ильин Валерий Алексеевич – к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Ионова Ольга Владимировна – к.социол.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Карнюшкина Анна Николаевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Карпушкин Александр Алексеевич – к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Керенцева Елена Павловна – магистрантка ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Кирюхина Ирина Анатольевна – к.пед.н., и.о. заведующего кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Клочкова Анастасия Сергеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Кочеткова Елена Федоровна – к.б.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Крапчина Мария Владимировна – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Краснов Роман Борисович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Крупнов Виктор Алексеевич – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Кряжев Валерий Дмитриевич – д.пед.н., профессор ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва, Россия

Кузнецов Алексей Михайлович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Кузнецова Екатерина Алексеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Липилина Анастасия Михайловна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Логутова Ольга Александровна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Локтев Андрей Александрович – преподаватель кафедры «Физическая подготовка» Филиала Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Лутков Александр Николаевич – к.пед.н., профессор кафедры «Циклические виды спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Ляпин Рашит Ишмуратович – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Манжурин Андрей Владимирович – студент ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Минюкова Кристина Дмитриевна – студентка ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Митрошин Егор Сергеевич – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Назирова Анастасия Юрьевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Наумов Роман Валерьевич – к.б.н., ст. преподаватель кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Нестеровский Дмитрий Иванович – к.пед.н., профессор, заведующий кафедрой «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Новак Елена Станиславовна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Новинская Светлана Геннадьевна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Носкова Мария Ивановна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Парамошкин Антон Романович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Петрова Дарья Сергеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Поволжский государственной университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Петрунина Светлана Валентиновна – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Пилипенко Валерия Сергеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Потапов Юрий Николаевич – ст. преподаватель кафедры «Физическая подготовка» Филиала Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Редина Людмила Олеговна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Русина Алина Алексеевна – ассистент кафедры «Физическое воспитание» ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия

Сафронов Алексей Игоревич – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия

Седов Дмитрий Германович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Седова Ольга Михайловна – преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Серова Олеся Николаевна – к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта», заместитель директора по молодежной политике и воспитательной деятельности ИФКиС ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Симаков Антон Викторович – ст. преподаватель кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Симашова Ирина Александровна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Скоросов Константин Константинович – к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Скуднов Вячеслав Михайлович – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Соболева Антонина Александровна – к.пед.н., доцент Отделения «Физическая культура» ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», г. Томск, Россия

Солдатов Владимир Александрович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Соустин Андрей Викторович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Спивак Елена Викторовна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Степанов Николай Александрович – магистрант, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Стукалкин Артем Дмитриевич – студент ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Съедугин Александр Петрович – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Табаков Сергей Евгеньевич – к.пед.н., профессор, профессор кафедры «Теория и методика единоборств» ФГБОУ ВО «Российский университет спорта "ГЦОЛИФК"», г. Москва, Россия

Тихонов Юрий Викторович – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Тихонова Юлия Ивановна – к.социол.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Торгашин Михаил Николаевич – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Тренгулов Камиль Ряшидович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Хабарова Светлана Михайловна – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Хазиахметова Элина Руслановна – магистрант ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Хлудов Георгий Александрович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Хмельков Алексей Николаевич – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Хохлов Арсений Игоревич – студент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Чернецов Геннадий Александрович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Чистякова Светлана Викторовна – к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Шагалин Алексей Константинович – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Шерыхалин Сергей Анатольевич – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Шерыхалина Юлия Борисовна – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Шигапова Наталья Вячеславовна – к.пед.н., доцент, профессор РАЕ кафедры «Педагогика и психология в сфере физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Шидловский Игорь Евгеньевич – начальник кафедры «Физическая подготовка» Филиала Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия

Штейнберг Яна Валерьевна – магистрант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Яковлев Владимир Алексеевич – ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА

Замчевская Е. С., Шигапова Н. В., Груздева Н. А.
СПОРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 4

Лутков А. Н., Битков М. В., Кузнецова Е. А., Митрошин Е. С.
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 2023 г.
СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 7

Табаков С. Е.
ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО «САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ» IV–IX СТУПЕНЕЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО 11

Волков В. Г.
СИСТЕМАТИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО САМБО КАК СРЕДСТВА «МЯГКОЙ СИЛЫ» «РУССКОГО МИРА» НА ПРИМЕРЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ 18

Жучков Я. Д.
ОЦЕНКА УЧАСТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ С 1976 ПО 1996 г. 22

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Абдуллина Л. К.
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 26

Анисимов А. В., Русина А. А., Сафронов А. И.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 29

Беляев С. Н.
МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО 33

Вагенлейтнер А. О., Манжурин А. В.
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА В СРЕДНЕГОРЬЕ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 38

Вершкова О. И., Новак Е. С., Логутова О. А., Торгашин М. Н.
ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ
И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА 44

Дворянинова Е. В., Симашова И. А.
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 49

Замчевская Е. С., Шигапова Н. В., Хохлов А. И.
ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 53

Иванов А. Н., Кряжев В. Д., Серова О. Н., Редина Л. О.
ОГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ
СОРЕВНОВАНИЙ И СПЕЦИФИКА КРИТЕРИЕВ СУДЕЙСТВА
В ХИП-ХОП-ТАНЦЕ 57

Ионова О. В., Бобкова Ж. Д.
КЛАССИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ
В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ 62

Ионова О. В., Демина В. А.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 67

Карпушкин А. А., Чернецов Г. А., Крупнов В. А., Скоросов К. К.
ВАРИАТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 70

Керенцева Е. П., Крапчина М. В.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 73

Клочкова А. С., Тихонова Ю. И.
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
12–14 ЛЕТ 77

Пилипенко В. С., Крапчина М. В.
АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАТЕГОРИЯХ РАЗДЕЛА
«КУМИТЭ» ДИСЦИПЛИНЫ «ОГРАНИЧЕННЫЙ КОНТАКТ»
ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ 82

Крапчина М. В., Тихонова Ю. И.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
15–17 ЛЕТ 85

Локтев А. А.
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 89

Минюкова К. Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 92

Назирова А. Ю.
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 97

Липилина А. М., Наумов Р. В.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА 100

Нестеровский Д. И., Веселов П. И.
СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ 104

Носкова М. И., Беляева В. В., Соболева А. А.
ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА 109

Парамошкин А. Р., Хлудов Г. А., Евстратов А. А., Белодед В. Г.
ОСОБЕННОСТИ И ПРАВИЛА ИГРЫ В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ 112

Парамошкин А. Р., Соустин А. В., Бальзанников А. Б., Аленин Д. Г.
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ 117

Петрова Д. С., Иванова А. В.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В МЕЖСЕЗОНЬЕ 119

Седов Д. Г., Седова О. М., Спивак Е. В., Шерыхалин С. А.
ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНОГО ЛИМФОДРЕНАЖА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ 123

Ляпин Р. И., Симаков А. В.
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 126

Ляпин Р. И., Симаков А. В.
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И КОЛЛЕДЖАХ 129

Скуднов В. М., Володин Р. Н., Кряжев В. Д.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ 133

Степанов Н. А., Серова О. Н.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ 137

Стукалкин А. Д.
СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ 140

Тихонов Ю. В., Солдатов В. А., Новинская С. Г., Шерыхалина Ю. Б.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 144

Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Краснов Р. Б., Яковлев В. А.
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ 147

Тренгулов К. Р., Съедугин А. П., Кузнецов А. М., Вдовина Н. Н.
ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ 151

Елькин И. С., Хмельков А. Н.
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ГИМНАСТАМ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ 157

Чистякова С. В., Герасимов Д. С.
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ, СРЕДСТВАМИ МНОГОБОРНОЙ ПОДГОТОВКИ 164

Шидловский И. Е.
МЕТОДИКА ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ 168

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бирюков Е. П., Скуднов В. М.
РЕАБИЛИТАЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СТЕНД 172

Ильин А. В., Ильин В. А.
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ 2023 г. 176

Ильин В. А., Ильин А. В.
ИЗ ОПЫТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА 181

Кирюхина И. А., Тихонова Ю. И.
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР В МЕТОДИКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ 187

Кирюхина И. А., Дворянинова Е. В., Тихонова Ю. И.
ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПЛАВАНИИ..... 192

Аверьянова А. О., Аверьянова Д. О., Кочеткова Е. Ф.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ 196

Аверьянова Д. О., Кочеткова Е. Ф.
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 199

Нестеровский Д. И., Карнюшкина А. Н.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ В ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ..... 202

Петрунина С. В.
СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ..... 207

Петрунина С. В., Хабарова С. М.
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ КОМПЛЕКСНЫЕ НАРУШЕНИЯ, В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ДЕЛЬФИН»..... 212

Серова О. Н., Иванов А. Н., Дворянинова Е. В.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 216

Хабарова С. М.
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 221

Хазиахметова Э. Р.
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 224

Хазиахметова Э. Р.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА 228

Штейнберг Я. В., Дворянинова Е. В.
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА 230

Потапов Ю. Н.
ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (КУЛЬТУРЕ) 234

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 240

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

г. Пенза, 27–28 октября 2023 г.

П о д р е д а к ц и е й
кандидата педагогических наук,
доцента **Беляевой** Веры Владимировны;
кандидата педагогических наук,
доцента **Дворяниновой** Елены Валентиновны

Материалы представлены в авторской редакции

Корректор *В. В. Устинская*
Технический редактор *Ю. В. Анурова*
Компьютерная верстка *Ю. В. Ануровой*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 28.11.2023.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 14,76.
Заказ № 678. Тираж 30.

Издательство ПГУ
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru

Вниманию авторов!

Издательство ПГУ выпускает учебную, научную и художественную литературу, презентационную и акцидентную продукцию, а также полноцветные юбилейные и мемориальные издания в соответствии с ГОСТ 7.60–2003.

Издательство ПГУ принимает к изданию рукописи, подготовленные с использованием текстового редактора Microsoft Word for Windows версий **2003 и выше**. Формат – А4, основной шрифт – Times New Roman, 14–16 pt через одинарный интервал (минимальный размер шрифта в таблицах и сносках – 12,5 pt). Тип файла в электронном виде – doc, docx.

Работа должна содержать индекс УДК, аннотацию.

Аннотация (ГОСТ 7.86–2003, ГОСТ 7.9–1995) включает характеристику основной темы, проблемы объекта, цели работы и ее результаты. В аннотации указывают, что нового несет в себе данный документ в сравнении с другими, родственными по тематике и целевому назначению. Аннотация может включать сведения о достоинствах произведения. Текст аннотации начинают фразой, в которой сформулирована главная тема документа. Заканчивается аннотация читательским адресом.

Рисунки и таблицы должны быть размещены в тексте после ссылки на них (растровые рисунки представляются в виде отдельных файлов в формате jpg, BMP с разрешением 300 dpi, векторные рисунки в формате Corel Draw с минимальной толщиной линии 0,75 pt. (Рисунки должны быть доступны для правки!). Рисунки должны сопровождаться подрисуночными подписями, на все рисунки и таблицы в тексте должны быть ссылки.

Формулы в тексте выполняются только в редакторе формул **MathType версия 5.0** и выше. Символы греческого и русского алфавита должны быть набраны прямо, нежирно; латинского – курсивом, нежирно; обозначения векторов и матриц – прямо, жирно; цифры – прямо, нежирно. Наименования химических элементов набираются прямо, нежирно. Эти же требования необходимо соблюдать и в рисунках.

В списке литературы **нумерация источников** должна соответствовать очередности ссылок на них в тексте ([1], [2], …). Номер источника указывается в квадратных скобках. Требования к оформлению списка литературы на русские и иностранные источники (ГОСТ 7.1–2003): для книг – фамилия и инициалы автора, название, город, издательство, год издания, том, количество страниц; для журнальных статей, сборников трудов – фамилия и инициалы автора, название статьи, полное название журнала или сборника, серия, год, том, номер, страницы; для материалов конференций – фамилия и инициалы автора, название статьи, название конференции, город, издательство, год, страницы.

К материалам **должна** прилагаться следующая информация: фамилия, имя, отчество, контактные телефоны.

Контакты Издательства ПГУ: (8412) 66-60-49, 66-67-77. E-mail: iic@pnzgu.ru