

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алина Сергеевна Аникеева, студент, Россия, г. Волгоград, Волгоградский государственный технический университет

Ирина Александровна Ерошенко, старший преподаватель, Россия, г. Волгоград, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

В статье рассматривается социальное здоровье как совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении социально значимых действий без ухудшения его физического и духовного состояния. В свою очередь физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств формирования социального здоровья студента, оказывают положительное влияние на различные аспекты его жизни, а также воспитывают нравственную и интеллектуальную стороны студента.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, социальное здоровье, студенческая молодежь, социализация.

FORMATION OF SOCIAL HEALTH OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Irina Aleksandrovna Eroshenko, Senior Lecturer, Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

Alina Sergeevna Anikeeva, Student, Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia.

Abstract

The article considers social health as a set of potential and real capabilities of a person in the implementation of socially significant actions without deterioration of his physical and spiritual condition. In turn, physical culture and sports are one of the most important means of forming the social health of the student, have a positive impact on various aspects of his life, and also educate the moral and intellectual sides of the student.

KEYWORDS: physical culture, social health, student youth, socialization.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств формирования социального здоровья студента, оказывают положительное влияние на различные аспекты его жизни, а также воспитывают нравственную и интеллектуальную стороны студента [1].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью физической культуры и закладывает в себе такие фундаментальные основы, которые помогают студенту совершенствоваться:

1. Укрепление здоровья и физического развития. Каждый человек еще с детства знает, что лучшим способом профилактики здоровья и укрепления организма являются регулярные занятия спортом, будь то зарядка по утрам, ходьба или полноценные тренировки.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Всестороннее развитие физических и психических качеств. Работа в команде позволяет студентам, в особенности первокурсникам, обрести новых друзей, стабильность и развить такие качества как лидерство, способность поддержать товарища и найти решение в различных ситуациях и быть способным постоять за друга и себя.
3. Обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия. Как известно зарядка позволяет быть более активным в течение дня, а также в перерывах между работой советуется делать небольшую разминку для дальнейшей продуктивной работы.
4. Приобретение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, необходимых для грамотного и всестороннего развития. Базовые знания по физической культуре позволят как самому тренироваться, так и учить других людей, возможно братьев и сестер, процессу тренировок.

Физическое воспитание в единстве с нравственным, умственным, трудовым и эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Именно эти основы закладываются в физическую культуру личности. По итогу студенты превращают общие достижения физической культуры в личные ценности.

В России студенческий спорт является одним из важнейших направлений в спортивной отрасли, и государство активно поддерживает это направление. В особенности это связано с укреплением и поддержанием здоровья студенческой молодежи. Министерство спорта Российской Федерации через различные студенческие соревнования, создание спортивных клубов в университетах, лиг стремится привлечь и сформировать социальное здоровье молодежи с их помощью.

Руководство Российского студенческого спортивного союза (РССС) с сентября 2020 года планировало провести около 30 студенческих соревнований до конца года. После спада эпидемиологической ситуации 7 октября была успешно проведена Всероссийская Универсиада в Екатеринбурге. В данном мероприятии приняли участие около 3200 участников из 79 вузов в 13 видах спорта. Глава РССС Сергей Сейранов отметил: «Возвращаемся к жизни через студенческую Универсиаду, видно, что спортсмены соскучились по стартам» [2].

Таким образом, можно сказать, что государство активно поддерживает политику развития спорта и физической культуры на территории Российской Федерации, даже в такое

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

непростое время, стараясь оказывать всестороннюю поддержку в развитии социализации студенческой молодежи.

В исследовании, проведенным авторами статьи, приняли участие студенты третьего курса факультета экономики и управления. На вопрос «Подрабатываете ли Вы?» большая часть студенческой молодежи ответила «да» - 52%. Однако юноши чаще, чем девушки, считают, что работу и учебу совмещать удастся успешно – 58% против 42%, соответственно. Трудоустройство неизбежно влечет за собой для многих людей изменение мировоззрения, жизненных стереотипов, режима и качества питания, иногда переезда на другое место жительства. Поэтому следствием вышесказанного будет являться необходимость в адаптации к новым факторам физической, социальной, психологической подготовки человека. Данная ситуация отражает такое состояние студенческой молодежи, когда высокий уровень социально-экономической активности требует прежде всего хорошего физического и социального здоровья. Так что же такое социальное здоровье и как оно «взаимодействует» с физическим здоровьем человека?

Понятие «здоровье» можно рассматривать как феномен, который следует изучать с трех позиций: физического, психологического и социального. Наиболее изучен уровень физического здоровья, обусловленного свойствами человеческого организма. Проблемы психического здоровья человека медицина изучает достаточно давно и плодотворно. Социальное здоровье и вопросы, связанные с проблемами, критериями оценки и методами изучения данного уровня здоровья, представляются наименее изученными и перспективными. Важнейшим условием развития здорового общества является, в том числе, социально здоровая молодежь [3].

Под социальным здоровьем понимается совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении социально значимых действий без ухудшения физического и духовного состояния человека. Это состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Это мера социальной активности деятельного отношения человеческого индивида к миру [4].

Проблема социального здоровья студенческой молодежи является одной из самых значимых проблем современного общества, потому что студенты в процессе обучения приобретает социально значимые навыки, необходимые им в будущей профессиональной деятельности.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Актуальность исследования социального здоровья обусловлена следующими причинами. Прогрессивные изменения социально-экономической ситуации в стране, смена жизненных стереотипов и изменения в сознании общества, большие потоки информации затронули большое количество граждан. Понятное дело, что в таких условиях возникает много трудностей, потому что людям приходится быстро адаптироваться к изменяющимся условиям природы и общества. Социальное здоровье сохраняет и укрепляет здоровье нации, формирует жизненную стратегию разумного оптимизма, позволяет более реально оценивать и реагировать на происходящие события.

Согласно Т. Парсонсу, социализация выступает важнейшим рычагом, с помощью которого удерживается личностное равновесие, баланс, и как следствие – социальное здоровье. Социализация студенческой молодежи идет по двум направлениям: направлению получения социального образования и по направлению процесса воспитания непосредственно в процессе обучения [5-6].

Процесс воспитания – это не только один из видов практической деятельности, которая занимается изменением в лучшую сторону психического состояния и мировоззрения, знаний и выбора способа деятельности, ценностных ориентиров молодого человека. Процесс воспитания подразумевает под собой постоянную функцию социума на всех этапах его развития в контексте общезначимой культуры [7].

Изучение зависимости социального здоровья и процесса социализации молодежи предполагает изучение социальных институтов, напрямую действующих на студентов. Социальное здоровье студентов складывается под влиянием института семьи, социального обеспечения и здравоохранения, образования. Занятия спортом и физической культуры участвуют в установлении непосредственных социальных контактов молодых людей и имеет большое социализирующее значение [8].

На основе теоретических и практических составляющих текста статьи можно сделать следующие выводы:

1. Юноши чаще, чем девушки, считают, что работу и учебу совмещать удастся успешно. Обучение в вузе и последующее трудоустройство способствует изменению мировоззрения, жизненных стереотипов, субъективного самочувствия и социального здоровья в среде студенческой молодежи. Более высокий уровень социально-экономической активности требует прежде всего хорошего физического и социального здоровья.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Социальное здоровье как объект социализации студенческой молодежи является главными индикаторами ее благополучия и в целом гармоничного устойчивого развития. Изучение и формирование здорового образа жизни и социального здоровья становится в последние годы ключевой задачей как на индивидуальном уровне, так и на уровне общества в целом. При этом наибольшее внимание должно быть уделено девушкам, поскольку им принадлежит ведущая роль в формировании здоровья будущих поколений населения России.

Литература

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: День студенческого спорта — URL: <https://minsport.gov.ru/> свободный;
2. ТАСС [Электронный ресурс]: Массовый спорт — URL: <https://tass.ru/sport/9666713/> свободный;
3. Тер-Геворкова, Н. К. Социальное здоровье современной молодежи российского общества / Н. К. Тер-Геворкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 12 (250). — С. 237-241. — URL: <https://moluch.ru/archive/250/57339/> свободный;
4. Национальная социологическая энциклопедия [Электронный ресурс]: Социальное здоровье — URL: <http://soc-mol.ru/encyclopaedia/theories/73-socializacii-teoriya-t-parsonsa.html/> свободный,
5. Электронная энциклопедия [Электронный ресурс]: Социология молодежи — URL: <https://voluntary.ru/termin/socialnoe-zdorove.html/> свободный,
6. Информационный портал Studwood [Электронный ресурс]: Теория социализации Парсонса — URL: https://studwood.ru/626808/sotsiologiya/teoriya_sotsializatsii_parsonsa/ свободный.
7. Буриев, И. И. Вопросы национального воспитания студенческой молодежи / И. И. Буриев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 9 (195). — С. 146-147. — URL: <https://moluch.ru/archive/195/48507/>;
8. GUFO.me [Электронный ресурс]: Большой энциклопедический словарь — URL: <https://gufo.me/dict/bes/> свободный.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВУЗА К КОМПЛЕКСУ ГТО

Ирина Александровна Бажина, старший преподаватель, ФГБОУ ВО КГУ им. К. Э. Циолковского
Татьяна Анатольевна Будаева, студентка, ФГБОУ ВО КГУ им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В статье проводится сравнение результатов сдачи нормативов ГТО среди студентов первого курса с общепринятыми стандартами нормативов для 6 ступени ГТО. Целью исследования является сравнение результатов измерений нормативов среди студентов первых курсов и выявление уровня подготовки студентов. В исследовании приняло участие 65 юношей и 72 девушки. Для сравнения были взяты нормативы: у девушек – прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, отжимания от пола, у юношей – прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивания на перекладине. В целом уровень развития силовых качеств у студентов находится на уровне бронзового знака ГТО, у студенток на уровне серебряного. Физическая подготовленность около 40% юношей и 26% девушек находится ниже минимальных требований комплекса ГТО в данных нормативах.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовленность, здоровье, нормативы ГТО, стандарт

PHYSICAL FITNESS OF THE FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS ON THE TRP STANDARDS

Irina Bazhina, Senior Lecturer of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Tatyana Budaeva, Student of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Abstract

The article compares the results of passing the TRP standards among the first-year students with generally accepted standards of the 6th stage of the TRP. The aim of the study is to compare the measuring results of the standards among first-year students and to identify their level of fitness. The research involves 65 males and 72 females. The comparative analysis includes the following standards: long jump from a place, shuttle run 3x10 m and push-ups from the floor for the female group; long jump from a place, shuttle run 3x10 m, and pull-ups on the bar for the male group. In general, the level of strength characteristics among the male students reaches the bronze level, according to the TRP ranking, while among the female students it reaches the silver level. For the targeted standards, the physical fitness level recedes the minimum requirements of the TRP complex for about 40% in the male group and 26% in the female group.

KEYWORDS: PHYSICAL FITNESS, HEALTH, TRP STANDARDS, STANDARD

Введение. Здоровье – является основным звеном полноценной жизни каждого человека. По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Физическое благополучие – это способность человека к

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

повседневной физической активности, к полноценному труду, требующему физических усилий. Физическая активность же невозможна без физической подготовленности человека.

Общая физическая подготовленность – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [5]. В нашей стране уровень физической подготовленности среди студентов проверяется при помощи нормативов комплекса ГТО, который был введен Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» с 1 сентября 2014 года [4]. Всего в комплекс ГТО входит одиннадцать ступеней, включающих определенные нормативы для разных возрастных категорий. Студенты первого курса соответствует шестой ступени [2]. В нее входят следующие испытания: бег на 30 метров, или бег на 60 метров, или бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивания из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места и т.д.

Целью исследования является сравнение результатов измерений нормативов среди студентов первых курсов и выявление уровня подготовки студентов.

Сравнение результатов выполнения нормативов студентами первых курсов является важным аспектом для выявления уровня физической подготовки молодых людей, а также имеет огромное значение для создания новой или корректировки уже существующей программы тренировок на основании полученных результатов.

Организация и методы исследования. Сравнение результатов сдачи нормативов ГТО проводилось на базе тренажерного зала КГУ им. К.Э. Циолковского среди студентов и студенток первого курса. В исследовании приняло участие 65 юношей и 72 девушки. Оно проходило на базе тренажерного зала. Для сравнения были взяты нормативы, которые отражают уровень развития силовых качеств: у девушек – прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, отжимания от пола, у юношей – прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивания на перекладине. Нормативы принимались строго в соответствии с требованиями ГТО. Результаты представлены в виде средних величин.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что среди юношей на золотой значок ГТО выполняют в прыжках в длину с места и подтягиваниях на перекладине 17% и 26% соответственно. У девушек 15% в прыжках в длину с места и 68.7% в отжиманиях от пола. Результаты на серебряный значок показали

47% юношей в прыжках в длину с места, 10% в подтягиваниях на перекладине и 41% в челночном беге. Среди девушек на серебро сдали 38% в прыжках в длину с места, 31,3% в отжиманиях от пола и 38% в челночном беге. Бронзовому значку соответствовало 15% и 23% юношей в подтягиваниях на перекладине и челночном беге соответственно и 15% девушек в прыжках в длину с места. Данные показатели сведены в таблицу 1.

Таблица 1. Уровень подготовки юношей и девушек в процентном соотношении.

Нормативы	Юноши			Девушки		
	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Прыжок в длину с места	17%	47%	-	15%	38%	15%
Подтягивания на перекладине (юноши), Отжимания от пола (девушки)	26%	10%	15%	68,7%	31,3%	-
Челночный бег 3x10 м	-	41%	23%	15%	38%	-

Из таблицы 1 видно, что около 40% юношей, сдававших нормативы, результат не соответствует ни одному из знаков ГТО. У девушек этот показатель почти в два раза меньше и равен 26%. Таким образом можно говорить, что девушки физически лучше подготовлены к нормативам ГТО, чем юноши.

В целом, рассматривая средние показатели результатов нормативов, видим, что у юношей средний показатель по прыжкам в длину составляет 2.27 м (серебряный знак ГТО), в подтягиваниях составляет 10.9 раз (бронзовый знак ГТО) и в челночном беге равен 7.84 с (бронзовый знак ГТО). У девушек в прыжках в длину с места средний показатель равен 1.75 м (бронзовый знак ГТО), в отжиманиях от пола - 18.2 (золотой знак ГТО) и в челночном беге - 8.46 с (серебряный знак ГТО). В таблице 2 представлены результаты по вышеперечисленным нормативам.

Таблица 2. Средние результаты нормативов юношей и девушек.

Нормативы	Юноши (n=65)	Девушки (n=72)
Прыжок в длину с места	2.27 м	1.75 м

Нормативы	Юноши (n=65)	Девушки (n=72)
Подтягивания на перекладине (юноши), Отжимания от пола (девушки)	10.9	18.2
Челночный бег	7.84 с	8.46 с

Рассматривая уровень развития силовых качеств у юношей и девушек, следует отметить, что физическая форма студентов в среднем соответствует бронзовому значку ГТО, а студенток серебряному.

Заключение. Проведенное исследование физической подготовленности среди юношей и девушек первого курсу ВУЗа выявило некоторые особенности:

1. В целом уровень развития силовых качеств у студентов находится на уровне бронзового знака ГТО, у студенток на уровне серебряного.
2. Физическая подготовленность около 40% юношей и 26% девушек находится ниже минимальных требований комплекса ГТО в данных нормативах.

На основе данных выводов следует, что девушки находятся в лучшей физической форме, чем юноши. Что может быть связано со многими причинами. Во-первых, с большей мотивацией студенток в занятиях физическими упражнениями, так как посредством физических упражнений можно укрепить здоровье, стать сильнее физически, так как слабое развитие мышечного аппарата сказывается на работоспособности [3]. Во-вторых, со стремлением девушек улучшить форму тела и осанку с целью соответствия современным стандартам красоты. Также, на основании данных литературы можно сделать вывод, что более высокие результаты сдачи нормативов девушками могут быть связаны с тем, что девушки успешнее сочетают занятия спортом с другими видами деятельности, в частности с учебой [1].

Результаты данного исследования можно использовать для организации и корректировки учебного процесса, с целью создания оптимальных условий и должного уровня мотивации как у юношей, так и у девушек при занятиях физическими упражнениями.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Канатъев К.Н. Учет гендерных характеристик и особенностей социализации спортсменок в психологии и педагогике спорта // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №4. - С. 296-304.
2. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы: приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 // министерство спорта России, 2017. - 35 с.
3. Пястолова Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. - Т.4. - №4. - С. 138-143.
4. Садыкова С.В. 1 Кузьмин А.А. Роль и значение ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - №6. - С. 228-233.
5. Ямбаева Н. В., Шабалина О. Л. Физическая подготовленность как составляющая готовности студентов к соревновательной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. - 2018. - Т. 12. - № 2. - С. 104-109.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 504.03

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Бондюк Анастасия Валерьевна, преподаватель легкой атлетики ФГБУ ПОО «БГУОР», председатель спортивного студенческого клуба «Огненный Лис»
Задувалова Екатерина Владимировна, Государственный Университет «Дубна»

Аннотация

В статье рассматриваются варианты применения социальных сетей для спортсменов, в качестве инструмента оценки двигательной деятельности студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальные сети, двигательная активность, физическое воспитание, дистанционное образование

SOCIAL NETWORKS FOR ATHLETES AS A TOOL FOR ASSESSING STUDENTS ' MOTOR ACTIVITY

Anastasia Bondyuk, Track and field teacher, BSUOR, Chairman of the student Sports Club "Fire Fox"
Ekaterina Zaduvalova, Dubna State University

Abstract

The article discusses the use of social networks for athletes, as a tool for assessing the motor activity of students.

KEY WORDS: social networks, physical activity, physical education, distance education

Актуальность. Основная проблема реализации физического воспитания в режиме пандемии - это отсутствие возможности контроля выполнения практических нормативов, что является неотъемлемой частью освоения программ физического воспитания.

В режиме самоизоляции студенты стали больше времени проводят в неподвижном состоянии, сидя за компьютером. Малоподвижный образ жизни откладывает негативный отпечаток на функционирование и развитие организма. Профилактикой возникновения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и жизнедеятельности организма, является двигательная активность студента.

В онлайн-режиме, двигательную активность, возможно, отслеживать через социальные спортивные сети, которые в настоящее время пользуются большой популярностью. В мире современных трендов все больший интерес возрастает к программам, отслеживающим функционирование организма и его двигательную активность.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Цель работы - рассмотреть варианты применения социальных сетей для спортсменов, в качестве инструмента оценки двигательной деятельности студентов.

Объект исследования - социальные сети для спортсменов.

Предмет исследования - двигательная деятельность студентов.

Гипотеза исследования - предполагается, что применение социальных сетей для спортсменов в качестве инструмента для оценки двигательной деятельности студентов будет способствовать оптимизации учебного процесса в режиме пандемии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать практики применения социальных сетей для спортсменов в целях контроля двигательной деятельности студентов.
2. Выявить критерии оценки двигательной деятельности студентов по средствам данных социальных сетей для спортсменов.

Одним из перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности студентов является личная заинтересованность в укреплении своего здоровья. Смартфоны стали неотъемлемым атрибутом существования, предоставляющим множество персональной информации его обладателю. Спортивные приложения позволяют отслеживать динамику элементарных биологических показателей организма и оперативно производить их корректировку. Вместе с контролем функциональных возможностей девайсы обеспечивают интерактивность и социальную связь.

Исследование, проведенное в Массачусетском технологическом институте, опубликованное в журнале *Natural Communications*, в статье под названием «Упражнения заразны в глобальной социальной сети», социальные отношения определяются, как основной мотив выполнения упражнения: если вы видите, что один из ваших друзей пробежал определенное расстояние с определенной скоростью, вы, скорее всего, постараетесь пробежать дальше и быстрее, чем, если бы этого примера не было. Чувство превосходства мотивирует студента к самореализации и самоутверждению, стимулируя к систематической работе над своим физическим и физиологическим состоянием.

Социальные спортивные сети удовлетворяют множество интересов их пользователей:

- отслеживают и анализируют показатели физической активности;
- оценивают эффективность деятельности;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- дают возможность делиться собственными результатами занятий, анализировать занятия других, ставя зачет отличным достижениям, а так же оставлять комментарии к записям друг друга;
- в реальном времени делиться данными о местоположении с друзьями, членами семьи, родителями, преподавателем, тренером;
- возможность делиться фотографиями мест тренировок;
- возможность создавать участки популярных сегментов дорог или троп (например, ваш любимый горный подъем) и на основании результатов их преодоления формируют таблицы достижений;
- возможность объединяться в группы для совместных тренировок;
- платформа для соревновательной межличностной деятельности, а так же соревновательной деятельности между коллективами.
- возможность выполнять интересные задачи, укреплять уверенность в своих силах и повышать самооценку.

На фоне многофункциональности, спортивные социальные сети имеют и некоторые минусы. Данные приложения работают, и оценивают только циклические виды деятельности, такие как ходьба, бег, велосипед, коньки, лыжи и др.

Соответственно, контроль двигательной деятельности студента, возможен лишь при определении местоположения занимающегося, так как запись тренировки осуществляется через функцию GPS.

Благодаря возросшей потребностью людей в здоровом образе жизни, рынок спортивных социальных сетей очень разнообразен. У всех компаний есть свои приложения в Google Play и App Store: adidas, nike, xiaomi, endomondo, moov, garmin, fibit, strava и др.

Важная особенность спортивных приложений является то, что, по сути, даже не нужно брать с собой смартфон на тренировку. Перед выполнением двигательной деятельности, к смартфону подключается спортивный девайс (часы, браслет или нагрудный пульсометр), после чего тренировка со всеми данными пишется в память смартфона. По окончании занятия, данные о ней через bluetooth или технологию ANT+ синхронизируются с приложением.

Спортивные социальные сети используют в своей практике многие организаторы онлайн-соревнований.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Так уже неоднократно беговое сообщество - Runderground, проводит соревнование на самое беговое учебное заведение «Беговая битва».

Ассоциация студенческих клубов России за период пандемии организовали целый ряд соревнований по разным направлениям: онлайн-забеги, онлайн-шахматы, Летние игры АССК России, включающие в свою программу бег, велосипед, плавание, каяки, плавание на доске стоя. Главное требование участия в соревнованиях, установка приложения на смартфон, регистрация в спортивной социальной сети, вступление в клуб своей образовательной организации и запись трека тренировки. Далее программа самостоятельно синхронизирует данные, суммирует и обрабатывает результаты, подсчитывая общий километраж.

При проведении массовых онлайн-соревнований на платформе в социальных сетях для спортсменов, появляется возможность отслеживать как групповое участие, так индивидуальное участие студента, с получением данных о километраже и темпе в котором участники преодолели дистанцию.

На примере трека тренировки мобильного приложения strava, разберем возможность применения социальных сетей для спортсменов в учебной деятельности студента.

Студентка получила задание пробежать 6 км, при чем 5 из которых ей необходимо преодолеть быстрее, чем за 30 минут. По окончании тренировки дивайс, находящийся на ее руке автоматически синхронизировался со смартфоном, передав информация спортивному приложению, в котором результаты были обработаны и уже представлены в виде графиков с конечными данными, опубликованными на ее странице.

Для оценки выполненной деятельности необходимо перейти на страницу студентки (трек 1), на которой отображается, что задание выполнено, преодолено 6 км со средней скоростью 6,03 мин/км. Но было примечание, преодолеть 5 км необходимо быстрее 30 минут. Для уточнения данной информации открываем вкладку «показать анализ» (трек 2), где находятся личные достижения студентки и раскладка темпа по километражу. Для более полного анализа (трек 3) обращаем внимание на интерактивный график взаимосвязи темпа бега и градиента высот. На втором километре бега студентка набрала максимальная высота в 147 метров, в связи с этим логически понятно, почему скорость снизилась до 7,30 мин. Анализ информации личной странички социальной сети, является подтверждением успешного выполнения задания, и может быть переведено в бально-рейтинговую систему

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

оценки. Так же, студентка, поделившись треком занятия в своих социальных сетях (скин трека), самореализовалась и самоутвердилась как личность.

Выводы:

1. Применение социальных сетей для спортсменов в практике организации и проведения онлайн-соревнований подтверждает возможность использования данных приложений для контроля двигательной деятельности студентов, а так же привлечения их к индивидуальным и коллективным онлайн-соревнований по циклическим видам спорта.

Данные, полученные в результате анализа социальных сетей для спортсменов, записанные набором цифровых устройств отслеживания, содержат информацию (дневную дистанцию, продолжительность и темп движения, калории, сожженные во время движения, частоту сердечных сокращений, мощность работы и т.д.), которая может быть переведена в бально-рейтинговую систему оценки, а так же стать базой данных для научной деятельности, написания курсовых и дипломных работ студентов обучающихся на направлении подготовки «Физическая культура и спорт».

Литература

1. Aral, S. & Nicolaides, C. Exercise contagion in a global social network. Nat. Commun. 8, 14753 doi: 10.1038/ncomms14753 (2017).
<https://www.nature.com/articles/ncomms14753>

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.172

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЭКОСИСТЕМЫ ВУЗА

Воронин Денис Иванович, канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация

Студенческая молодежь является наиболее социально активной группой населения и именно от её трудоспособности, от будущего активного долголетия зависит процветание нашей страны. Учитывая особое внимание со стороны федеральных и региональных органов исполнительной власти к вопросам студенческого спорта и особого запроса от общества требуются особые подходы к организации физкультурной, спортивной и образовательной деятельности университетов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенческий спорт, спортивно-образовательная экосистема, Межотраслевая программа развития студенческого спорта.

THE FORMATION MECHANISMS OF SPORTS-EDUCATION ECOSYSTEM

Voronin Denis Ivanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russia

Annotation

Students are the most socially active group of the population, and the prosperity of our country depends on their ability to work, on their future active longevity. Taking into account the special attention of the federal and regional executive authorities to the issues of student sports and the special request from the society, special approaches to the organization of physical culture, sports and educational activities of universities are required.

KEYWORDS: student sports, sports and educational ecosystem, Intersectoral program for the development of student sports

Актуальное состояние дел в системе физического воспитания молодежи и студенческого спорта показывает целый комплекс проблем:

- в последнее десятилетие, по результатам анализа научно-методической литературы, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи.

- выделяют увеличение количества ослабленных юношей и девушек, имеющих отклонение в состоянии здоровья за последнее десятилетие увеличилось в среднем на 10% [1];

- у большинства вузов страны отсутствует достаточная и необходимая спортивно-образовательная инфраструктура для решения задач, обозначенных в нормативно-правовых актах, определяющих приоритетные направления сферы физической культуры и спорта;

- рассматривая студенческий спорт как специфичный сегмент деятельности образовательных организаций, отмечается отсутствие программ дополнительного образования для специалистов, осуществляющих деятельность в этой сфере;

- учитывая значительное количество проводимых спортивных мероприятий в вузах, зачастую отсутствует системная подготовка волонтеров, с целью формирования необходимых компетенций для организации подобного рода мероприятий;

- несмотря на зрелищный характер спортивных студенческих соревнований, отмечается низкая посещаемость данных мероприятий со стороны студенческой молодежи.

Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет) — вуз с огромными традициями был основа как учительский институт в 1911 году.

На данный момент Мининский университет позиционирует себя как публичную образовательную корпорацию с лидирующими позициями в регионе в сфере психолого-педагогического образования, в сферах культуры, искусства и физической культуры.

Данная позиция университета позволяет быть центром физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Факультет физической культуры и спорта Мининского университета является центром дополнительного образования для тренерских и учительских кадров региона. В формате программ профессиональной переподготовки и курсов повышения квалификации реализуется более 10 программ дополнительного образования. За последние два года более 1000 слушателей обучились по программам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

В настоящее время, педагогическим коллективом факультета физической культуры и спорта университета разрабатывается проект, направленный на решения основных задач для достижения ключевых показателей, которые определены в актуальных нормативно-правовых документах – «Проект Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [3], «Межотраслевая программа развития студенческого спорта» [4].

Формирование спортивно-образовательной экосистемы Мининского университета, как основа проекта, – это попытка создать региональную публичную спортивно-образовательную корпорацию на основе принципов открытого педагогического образования будущего, обеспечить кооперацию лучших физкультурно-педагогических практик на основе фундаментальных ценностей отечественной культуры.

Такое решение обеспечит:

–создание условий для опережающего развития региональной спортивно-образовательной экосистемы;

–реализацию инновационных концепций обучения в сфере физической культуры и спорта.

В соответствии с системным подходом с целью достижения синергетического эффекта в проекте заложена модель экосистемы, где платформой являются инфраструктурные приоритеты и теоретико-методологические основы процессов физкультурной, спортивной и оздоровительной работы.

Акцент в проекте делается на трансформацию ландшафта образовательной среды (для образовательно и научной деятельности, для занятий студентов различными видами двигательной активности) и совершенствование материальной и технической базы, формирование информационно-коммуникационного пространства вуза для эффективной реализации современных решений в образовательном процессе и формирования системы основных элементов единого научно-образовательного и спортивно-оздоровительного комплекса вузовского кампуса.

В результате реализации проекта ожидается:

- модернизация спортивной инфраструктуры вуза;

- создание учебно-методического базиса для обеспечения деятельности студенческих клубов;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- создание спортивного клуба как структурного подразделения вуза;
- увеличение количества студентов и преподавателей университета, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня компетентности сотрудников, преподавателей и студентов, вовлеченных в систему студенческого спорта
- повышения уровня культуры организации студенческих спортивных мероприятий;
- увеличение количество спортивных студенческих команд университета, участвующих под эгидой студенческих спортивных лиг.
- создание «Школы спортивного волонтера»;
- увеличение количества студентов и преподавателей, выполнивших нормативы ВФСК ГТО;
- увеличение количества мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В результате реализации проекта планируется:

- увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 40% относительно общего контингента студентов, обучающихся по очной форме обучения;
- увеличение доли студентов Российской Федерации, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности студентов очной формы обучения, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 60 %;
- увеличение доли работников системы студенческого спорта, прошедших повышение квалификации по специализированным программам в сфере студенческого спорта, в общей численности работников системы студенческого спорта 90% от общего числа работников, осуществляющих деятельность в сфере студенческого спорта в Мининском университете;
- обеспечение участия в финальных соревнованиях Всероссийской зимней и летней универсиад и Всероссийского фестиваля студенческого спорта студентов-спортсменов;
- обеспечение роста количества мероприятий с участием студенческих спортивных лиг;
- увеличение доли студентов с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности студентов соответствующей категории;
- увеличение доли студентов, вовлеченных в систематическую волонтерскую деятельность физкультурной, спортивной и оздоровительной направленности, в общей численности студентов очной формы обучения.

Литература

1. Нотина Н.И. Анализ состояния здоровья студенческой молодежи // Вестник научных конференций. 2016. № 11-5 (15). С. 117-118.
2. Приказ об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=974&cat=/documents/docs/.
3. Проект Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа - <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК. 796.01

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ

Владимир Владимирович Дорофеев, старший преподаватель, ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э. Циолковского
Татьяна Анатольевна Будаева, студентка, ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э. Циолковского

Аннотация

В исследовании проводится анализ нервной системы студентов и студенток, занимающихся в тренажерном зале. Также сравниваются некоторые особенности протекания нервных процессов у студентов, в зависимости от гендерной принадлежности. Данные работы имеют большое значение для успешного выбора студентами направления физической деятельности и грамотного сочетания ее с учебной деятельностью, которая является приоритетной при обучении в университете.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Теппинг-тест, студенты, центральная нервная система, подвижность нервных процессов, работоспособность

THE PECUALRITIES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CEMTRAL NERVOUS SYSTEM OF THE 1st-3d YEAR

Vladimir Dorofeev , Senior Lectures of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Tatyana Budaeva , Student of the Institute of Medicine of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Abstract

The research provides an analysis of the CNS of male and female students during their physical training. Additionally, the research presents the comparison of certain peculiarities of the development of nervous processes of the students in the correlation with their gender. The study is particularly valuable for the students who face the choise of their future physical training major and the need to combine it successfully with their study activities (which is to be prioritized in the university course).

KEYWORDS: THE FINGER TAPPING TEST, STUDENTS, CENTRAL NERVOUS SYSTEM, THE MOBILITY OF NERVOUS PROCESSES, WORK CAPACITY

Введение. Теппинг – тест – это тест, проводимый с целью определения свойств нервной системы по психомоторным показателям. Является относительно простым и наименее затратным методом, так как для его проведения не требуется много времени и сложного оборудования [3]. Основан тест на движении руки, которая опускается на бумагу, где карандашом за определенное время фиксируются показатели темпа движения. Далее по данным результатов строится кривая максимальной динамики, которая в дальнейшем интерпретируется как один из типов нервной системы. Несмотря на то, что теппинг-тест дает лишь ориентировочное представление, он используется довольно часто, так как сила

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

нервных процессов является показателем работоспособности клеток и нервной системы в целом [1, 2, 5].

Всего выделяют пять типов максимальной динамики: выпуклый тип, ровный тип, нисходящий тип, промежуточный и вогнутый тип. Каждый из данных типов показывает, какая нервная система у испытуемых. Выпуклый тип свидетельствует о сильной нервной системе у испытуемого, ровный тип – о нервной системе средней силы, нисходящий тип – о слабости нервной системы, промежуточный тип – о средне-слабой нервной системе, и, наконец, вогнутый тип свидетельствует также о средне-слабой нервной системе.

Студенты с сильной нервной системой сохраняют высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде, они быстро восстанавливаются, не теряют эмоционального тонуса и бодрости. Студенты с нервной системой слабого и средне-слабого типов характеризуются как чувствительные люди, способные реагировать на стимулы более низкой интенсивности, им нужно больше времени для восстановления сил после умственной и физической деятельности [4].

Тип нервной системы также является определяющим при выборе студентами направления физической подготовки. Занятия в тренажерном зале предполагают под собой прежде всего работу с весами различной тяжести для проработки тех или иных групп мышц, требуют выносливости и устойчивости к однообразию тренировочных нагрузок. Далеко не все студенты учитывают это при выборе направления физической подготовки.

Цель нашей работы заключается в определении особенностей протекания нервных процессов у студентов, которые занимаются на отделении ОФП в тренажерном зале. Данные исследования имеют большое значение для успешного выбора студентами направления физической деятельности и грамотного сочетания ее с учебной деятельностью, которая является приоритетной при обучении в университете.

Методы и организация исследования. Данная работа проводилась со студентами 1-3 курсов, занимающихся в тренажерном зале. В исследовании участвовало 46 юношей и 52 девушки. Студентам предлагалось выполнить теппинг-тест, разработанный Е.П. Ильиным [3]. Суть данной методики заключается в проставлении карандашом точек в каждом из шести квадратов, на каждый квадрат дается 5 секунд. Переход на следующий квадрат выполняется по команде. Результаты обрабатываются путем подсчета количества точек в каждом квадрате. По полученным показателям высчитывается средняя частота ударов и строится кривая, характеризующая тип нервной системы, подвижность и силу нервных

процессов. Результаты представлены в виде средних величин и стандартной ошибки средней величины ($M \pm m$). Для оценки статистической значимости различий использованы t-критерий Стьюдента. При проверке статистических гипотез критическим был принят уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждения. В ходе исследования процентное распределение студентов по типам нервной системы показало, что среди юношей наибольшее количество имеют средне-слабую нервную систему (42.8%), на сильную и среднюю приходится по 14.3% от общего количества и на слабую – 28.6%. У девушек для 76.9% характерна средне-слабая нервная система, у 7.7% - сильная и 15.4% имеют слабую нервную систему (Рис.1).

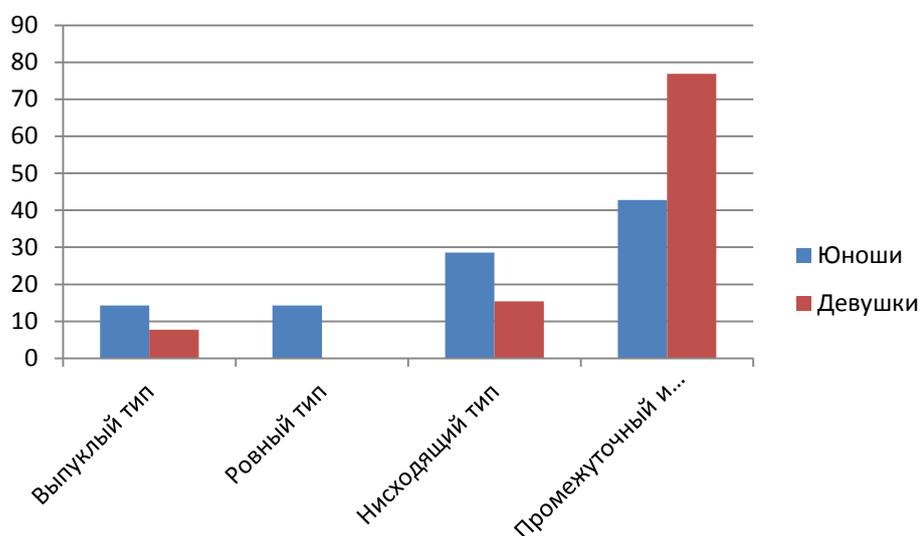


Рис. 1. Процентное распределение студентов по типам нервной системы

Анализируя среднюю частоту теппинг-теста, мы определили подвижность нервных процессов. Согласно работе Акимова М. К. [1], при частоте движений меньше 4 Гц – ярко выражена инертность нервных процессов; 4-7 Гц – нервные процессы инертны; для 7 Гц – характерен средний тип нервных процессов, 7-9 Гц – нервные процессы подвижные; больше 9 Гц – ярко выраженная подвижность нервных процессов. Среди юношей у 71,4% нервные процессы характеризуются инертностью, у 28,6% нервные процессы определяются как подвижные. У девушек наблюдается аналогичная тенденция. Для подавляющего большинства характерна инертность нервных процессов (76,9%) и для 23,1% - подвижность (рис. 2).

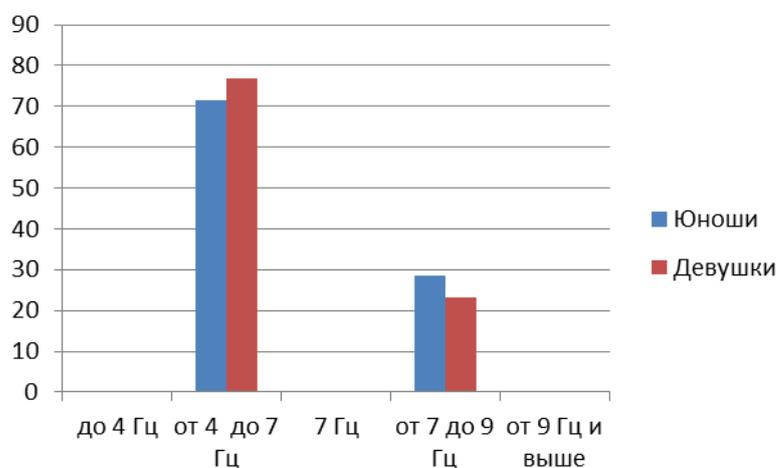


Рис. 2. Процентное соотношение студентов с разной подвижностью нервных процессов.

В процессе исследования были рассчитаны средние значения частоты ударов на каждом временном 5-секундном интервале. В таблице приведены результаты расчетов данных средних значений частоты ударов.

Таблица. Средняя частота ударов по интервалам у юношей и девушек (Гц).

Интервалы	Юноши	Девушки
0-5сек	7,4±0,6	8,1±0,2
5-10 сек	8±0,8	6,7±0,3
10-15 сек	6,8±0,3	6,6±0,2
15-20 сек	6,1±0,4	6,5±0,2
20-25 сек	5,9±0,3	6,3±0,2
25-30 сек	6±0,5	6,2±0,2

Анализ средней частоты ударов показал, что у девушек первые 5 секунд работоспособность достигла своего пика и в последующих интервалах снижалась. Это свидетельствует, что для девушек характерен нисходящий тип работоспособности, который соответствует слабой нервной системе. В отличие от девушек, у юношей своего максимума работоспособность достигала во втором интервале (от 5 до 10 сек) и снижалась в остальных. Данная кривая работоспособности указывает на средне-слабую нервную систему. Расчет t-критерия Стьюдента не подтвердил достоверность данных наблюдений.

Заключение. Исследование особенностей протекания нервных процессов у студентов, которые занимаются на отделении ОФП в тренажерном зале, выявило определенные тенденции:

- Для наибольшего количества студентов и студенток, занимающихся в тренажерном зале, характерна средне-слабая нервная система. Причем наиболее явно это прослеживается у девушек.
- При анализе подвижности нервных процессов выявляется преобладание инертности независимо от гендерной принадлежности исследуемого контингента.
- Оценка работоспособности нервной системы не выявила существенных различий между студентами и студентками.

Таким образом, можно предположить, что средне-слабая нервная система и инертность нервных процессов являются особенностью студентов, занимающихся в тренажерном зале. Полученные в результате анализа данные исследования, помогают успешнее подбирать вид двигательной активности для студентов. Также способствуют созданию наиболее оптимальных условий для занятий физической культурой, грамотного сочетания ее с учебной деятельностью в целях укрепления здоровья.

Литература

1. Красулина Н. А. Результаты исследования психомоторных показателей нервной системы с помощью теппинг-теста студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета / Красулина Н. А. [и др.]. // Материалы конф.: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. - 2020. - С. 158-161.
2. Михайлов Н. А. Нервная деятельность функциональная асимметрия по результатам теппинг-теста // Материалы конф.: В мире научных открытий. - 2011. - С. 1290-1297.
3. Психомоторная организация человека: учебник для Вузов / Ильин Е. П. – СПб: Питер, 2003. - 384 с.
4. Психофизиологическое тестирование как способ оценки эффективности учебной деятельности студентов / Черемушникова И. И. [и др.] // Вестник ОГУ. - 2011. - №12. - С. 313-314.
5. Федоров А. М., Сорокин Д. С. Анализ теппинг-теста студентов факультета информационных технологий // Труды конф.: Теоретико-методологические и практические проблемы развития психологии и педагогики. - 2018. - С. 159-162.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 373.1

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Драгункин Александр Юрьевич, магистрант, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Баландин Виктор Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «ПГУ»

Тома Жанна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Аннотация

В статье рассматриваются особенности формирования навыков взаимодействия между игроками в волейбол как необходимое условие развития игрового диалога на площадке. В статье представлены психолого-педагогические особенности развития навыков взаимодействия между игроками внутри команды.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: взаимодействие, волейбол, командные действия, условия формирования.

FORMATION OF INTERACTION SKILLS IN SCHOOLCHILDREN WHEN LEARNING TO PLAY VOLLEYBALL

Dragunkin Alexander Yuryevich, Master's student, Penza State University

Balandin Viktor Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department "Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports", Penza State University»

Toma Zhanna Vyacheslavovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department "Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports", Penza State University»

Abstract

The article discusses the features of the formation of interaction skills between volleyball players as a necessary condition for the development of game dialogue on the court. The article presents the psychological and pedagogical features of the development of interaction skills between players within the team.

KEY WORDS: cooperation, volleyball, team actions, the conditions of formation.

Обучение навыкам игры в одну из спортивных игр в школе является не просто задачей программы по физическому воспитанию школьников, но и прежде всего задачей развития детей школьного возраста, их воспитания и физического совершенствования.

Умение играть как профессиональные волейболисты выступает важным мотивом в освоении и эволюции навыков игры в волейбол, формирует интерес к игре, основанной на перспективе успеха, выполнении красивых и эффективных игровых приемов. Это требует подбора средств и методов, которые эффективно способствовали формированию навыков

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

взаимодействия у школьников в рамках школьного урока. Однако данный вопрос достаточно представлен в спортивной подготовке профессиональных игроков в волейбол, тогда как в школе учебные игры выглядят как игра совершенно разных людей, не имеющих не малейшего представления об их роли в ходе решения игровых задач.

Взаимодействие – это воздействия индивидов, нацеленных друг к другу. Это воздействие имеет возможность быть рассмотрено как совокупность методик, используемых человеком для заслуги конкретных целей – заключения практических задач или же реализации ценностей.

Под взаимодействием в психологии, кроме того, обычно понимается не только влияние людей друг на друга, но и непосредственная организация их совместных действий, позволяющая группе реализовать общую для ее членов деятельность. В случае если рассматривать понятие взаимодействия в спортивных играх, то – это слаженная работа спортсменов в командных обликах спорта, подчиненная единственной для всех членов команды цели. В командных спортивных играх предложение игроками друг другу поддержки, помощи, повышающих эффективность атаки или же защиты.

Взаимодействия людей строятся на основе общих целей. В результате формируются группы людей, отношение которых к достижению цели определяет выраженность и взаимосвязь отношений между членами группы.

Таким образом в игре взаимодействия игроков складываются не только их эффективной реализации технико-тактических действий, тактических приемов, но и умения понимать друг друга на площадке во время игры, чувствовать друг друга и учитывать возможности друг друга.

Первым шагом в решении данного вопроса должно стать изучение возрастных особенностей взаимодействия детей. Как раз в данном возрасте принципиально становление организаторских и коммуникативных свойств личности. В различных классах (и группах подростков) есть различная иерархия в степени значения данных плюсов, но одно из них всякий раз стоит на первом пространстве – товарищеские свойства. В данном возрасте доминирующей необходимостью делается надобность в общении со сверстниками и надобность в самоутверждении. Надобность в самоутверждении так сильна в данном возрасте, собственно, что во имя признания друзей молодой человек готов на почти все. Трудность вовлечения подростка в игру состоит в том, что, желая быть «взрослым»,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

подросток принимает позицию взрослого, то есть начинает относиться к игре как детской забаве. У подростков происходит бурное развитие воображения.

Обучение волейболу на уроках физкультуры коренным образом отличается от тренировок спортсменов. У учителя нет такого количества времени, как в спортивной школе или в секции. Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые.

Уже в старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совместно с тем к командным тактическим действиям идет по стопам приступать за это время, когда ученики отлично обучают массовыми взаимодействиями в нападении и обороне. В неприятном случае ученик имеет возможность просто не овладеть требуемое тактическое упражнение.

Важным моментом в формировании навыков взаимодействия во время игры выступает сама игра. Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все учащиеся класса. В том числе и в том случае, когда это случается нельзя по причине специфичности упражнения, игроки обязаны изменяться так, дабы на площадке в обязательном порядке посетили все. Игра – это, до этого всего, упражнение в верном поведении, при этом, в необыкновенных, очень затрудненных критериях. Критерии игры, размах состязания, арбитра, посетители, в конце концов, конкурент, – все это делает необыкновенный по обилию ансамбль наружных воздействий, требующий от играющих собственного отблеска при выборе поведения в этой игре.

Таким образом, формируется физический, технический и тактический запас у школьников, чтобы почувствовать себя игроком на площадке.

Успешность реализации методики определяется следующими факторами: развитостью, обученностью и воспитанностью школьников.

В ходе учебных игр участие принимал весь класс. Заранее не создавались группы учащихся из одного класса, чтобы неформировались противоборствующие группы, которые могли продолжить свое противоборство и за пределами урока физической культуры. Таким образом, в учебных играх принимали участие каждый раз разные по составу команды. Игроки подбирались путем считалок или жеребьевки. Это расширяло количество участников коммуникативного процесса, что создавало условия, для развития навыков взаимодействия у школьников.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На исходном этапе взаимодействие детей в ходе учебных игр характеризовались слаженностью действий, заинтересованностью в общем результате, взаимопомощью, выдержкой при неудачах партнера по команде. Наблюдение за работами групп показало, что на начальном этапе главной целью любой соревнующихся «двоек», «троек» был индивидуальный итог. Были зафиксированы перепалки в командах по причине разницы в совокупной физической подготовленности и тактико-техническом мастерстве.

По окончании прохождения этапов члены команды подсказывают своим товарищам, где и как лучше выполнить действие, подбадривают друг друга, ободряют и стараются поддержать после неудачно выполненного технико-тактического действия.

Таким образом, школьники стали более сплоченными, их умение договариваться и кооперировать свои действия позволило им достичь более высоких результатов в ходе учебных игр, повысило эмоциональность и результативность игр. Сформированная взаимная эмпатия, диспозиционная снисходительность способствовали уменьшению тревожности в соревновательных условиях, появлению более конструктивных взаимодействий между членами команды.

Результаты исследования эффективности программы дают возможность сделать следующее заключение. Предложенная программа по формированию знаний взаимодействия у школьников игре в волейбол помогает формировать у школьников желание вместе разрешать трудные игровые обстоятельства, которые возникают при взаимодействии; творчески подходить к решению ситуационных игровых задач; вырабатывать у них активную жизненную позицию, направленную на ликвидация встречающихся сложностей с помощью поиска конструктивных путей выхода из создавшейся игровой обстоятельства; снизить уровень деструктивной направленности в поведении по отношению как к членам команды, так и к классу в целом, что помогает активизировать процесс формирования у них умения сотрудничать и взаимодействовать.

Таким образом, наше исследование показало, что навыки взаимодействия в ходе игры в волейбол складываются не только от технико-тактической и физической подготовленности школьников, но и их личностной совместности, воспитанности, рефлексии и других качеств. Реализация технических приемов и тактических комбинаций возможно при условии понимания детьми друг друга, верной оценки роли каждого на площадке и умения общаться и учитывать особенности других. В ходе исследования многие дети продемонстрировали важность личностного контакта друг с другом для успеха в игре.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Андрущишин, И.Ф. Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе / И.Ф. Андрущишин, И.Н. Пресняков, Ю.П. Денисенко, А.А. Гераськин // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – №1. – Т.1. – С. 63-67.
2. Зайцева, М.Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в условиях спортивно-оздоровительных занятий: монография / М.Ю. Зайцева. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2013. – 203 с.
3. Морозов, В.А. Взаимодействие: понятие, виды и свойства / В.А. Морозова // Креативная экономика. – 2015. – Том 9. – № 10. – С. 1309-1318.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Зобкова Елена Анатольевна, Федоров Владимир Александрович,

Брянское государственное училище олимпийского резерва

(ФГБУ ПОО «БГУОР»)

Аннотация. Процесс многолетней подготовки лыжников весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований было возможно разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

Целью нашего исследования являлось выявление влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для достижения цели исследования нами были решены следующие задачи:

1. Определение функциональных показателей лыжников-гонщиков.

2. Анализ влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для решения поставленной цели, мы проводили тестирование участников исследования и анализ документальных материалов (протоколы соревнований).

Для определения функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков проводились следующие тесты: Проба Генчи, Проба Штанге, определение МПК (максимального потребления кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС в покое и при работе максимальной мощности.

По результатам исследования можно сделать следующее заключение, что взаимосвязь между функциональными показателями лыжников-гонщиков и показанными ими спортивными результатами является очень сильной, хотя в процессе соревнований на результат может оказать влияние множество факторов.

Наличие такой связи свидетельствует о том, что анаэробная производительность влияет на спортивный результат в лыжных гонках.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Ключевые слова: лыжные гонки, функциональные показатели, спортивный результат.

Выступая на соревнованиях, лыжник-гонщик должен наилучшим образом реализовать накопленный на тренировках потенциал. Спортивные достижения во многом определяются функциональной готовностью спортсменов к конкретным соревновательным дистанциям.

Лыжники, обладающие высокими функциональными показателями, демонстрируют и более высокую соревновательную скорость. Было установлено, что лыжники-гонщики, имеющие высокий уровень аэробных и анаэробных возможностей, показывают высокие спортивные результаты на различных соревновательных дистанциях.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, лыжники-гонщики должны совершенствовать не только аэробные возможности, но и более серьезно относиться к работе анаэробного характера.

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов.

Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований стало возможным разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

Так в процессе многолетней подготовки спортсменов должно быть обеспечено создание предпосылок для выполнения напряженных тренировочных нагрузок. В связи с этим основными задачами этапа специальной базовой подготовки является не только целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечивающих высокий уровень тренированности, но и повышение функциональных возможностей организма за счет неиспользованных резервов, обеспечение высокого уровня специальной работоспособности.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В процессе подготовки спортсменов при подборе средств и методов подготовки лыжников-гонщиков рекомендуется учитывать индивидуальный уровень функциональных показателей, а также степень подготовленности спортсменов.

Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий не только высочайших показателей выносливости, но и напряжения всех функциональных систем.

Победу в лыжных гонках при контактной борьбе добывают спортсмены, способные совершать по ходу гонки стремительные ускорения и финишировать на высокой скорости.

Основной целью данного исследования является выявление влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для достижения поставленной цели исследования нам предстояло решить следующие задачи:

1. Определить функциональные показатели лыжников-гонщиков.
2. Проанализировать влияние функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Исследовательская работа проводилась с мая 2019 года по май 2020 года на базе СШОР «Олимп» и СШОР по лыжным гонкам города Брянска.

В исследовании приняли участие 8 лыжников-гонщиков, имеющих спортивный разряд КМС (4 спортсмена) и звание МС и МСМК (4 спортсмена).

Анализ данных, изучаемых в ходе исследования, проводился в нескольких направлениях:

1. Анализ протоколов соревнований 2019-2020 спортивного сезона по лыжным гонкам на 10 километров с коньковым стилем, гонка на лыжероллерах классическим стилем на 10 километров.
2. Определение функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков: определение МПК (максимальное потребление кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое, измерение ЧСС при выполнении работы максимальной интенсивности.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В ходе исследования было установлено, что показатель максимального потребления кислорода (МПК) значительно влияет на спортивный результат, показанный в лыжных гонках, так как МПК - это то, сколько кислорода из вдыхаемого воздуха ваш организм может потребить и переработать на критической, предельной мощности работы.

То есть из вдыхаемого воздуха ваш организм может взять определенное количество миллилитров кислорода для того, чтобы впоследствии донести его с током крови до работающих мышц и там каскадом биохимических процессов превратить его в энергию, которую вы реализуете в виде той же самой предельной скорости.

Так, показатели МПК полученные в ходе исследования составили у Максима К. - 82,3 мл/кг, Сергея Ю. - 81,9 мл/кг, Владимира Ф. - 81,5 мл/кг, Леонида К. - 81,3 мл/кг, что соответствует данным, представленным в литературных источниках, средние показатели МПК у лыжников-гонщиков высокой квалификации 80-83 мл/кг/мин.

У остальных испытуемых показатель максимального потребления кислорода был ниже установленной границы.

В подготовке лыжников-гонщиков тренировка легочной (респираторной) системы занимает одно из главных мест, являясь первым этапом в цепочке доставки кислорода к работающим мышцам и органам, способствуя, с точки зрения энергетического обмена, как насыщению крови кислородом, так и выведению углекислого газа из организма.

Так известно, что эффективность процессов газообмена зависит от величины альвеолярной вентиляции и диффузионной способности легких. Способность поддерживать заданный уровень вентиляции легких, в свою очередь, определяется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ).

Спортивной наукой доказано, что у спортсменов, тренирующихся на выносливость, увеличены показатели ЖЕЛ. Поэтому в ходе нашей работы следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Нами были получены следующие результаты: наибольшие показатели наблюдались у Максима М. - 6500 мл, Владимира Ф. - 6400мл, Сергея Ю. - 5500 мл, что соответствовало диапазону, представленному в литературных источниках (5500-7500 мл).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Несколько ниже норматива оказались показатели у Леонида К. - 5400 мл, Сергея Ш. - 5200 и Романа Т. - 4900мл. Самый низкий результат был зарегистрирован у Павла Ф. - 4500 мл. Следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при максимальной нагрузке.

По мнению спортивных исследователей на ЧСС оказывает влияние целый ряд факторов. К ним, в первую очередь, относятся: уровень тренированности, возраст человека, вид мышечной деятельности.

При измерении ЧСС в покое у наших испытуемых были зарегистрированы показатели, соответствующие диапазону ЧСС в покое, характерному лыжникам-гонщикам высокой квалификации: Сергей Ю. - 36 уд/мин, Леонид К. - 40 уд/мин, Максим К. - 43 уд/мин, Владимир Ф. и Сергей Ш. по 45 уд/мин.

Следующим функциональным показателем, принятым нами во внимание, была ЧСС, зарегистрированная при выполнении работы максимальной интенсивности.

Так по данным, полученным нами в ходе изучения литературных источников, было установлено, что при долговременной адаптации перестройки кислородтранспортной системы носят функциональный характер и являются результатом систематического применения продолжительных физических нагрузок, требующих мобилизации различных звеньев функциональной системы. У спортсменов высокой квалификации ЧСС при предельной нагрузке может возрасти в 5-6 раз, в то время как у людей, не занимающихся спортом, всего в 2,5-3 раза.

При измерении ЧСС при выполнении максимальной нагрузки, а именно во время соревнований, у наших испытуемых были зарегистрированы следующие показатели: самые высокие 205 уд/мин - Максим К. и Владимир Ф., Павел Ф. - 202 уд/мин., 190 уд/мин - Сергей Ю. и Роман Т., 185 уд/мин Леонид К. и Сергей Ш.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют не только о хорошей подготовке испытуемых лыжников-гонщиков, но и позволяют выявить их специализацию в лыжных гонках.

Так спортсмены, которые могут повышать ЧСС в большее количество раз, имеют неоспоримое преимущество при проявлении скоростных способностей и будут более

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

успешны при преодолении таких лыжных дисциплин, как спринт, также будут иметь существенное преимущество при финишировании.

В то время как спортсмены, способные работать на ЧСС в пределах 180-190 ударов в минуту, более предрасположены к длительным марафонским дистанциям [4].

По результатам исследования можно сделать следующее заключение, что взаимосвязь между функциональными показателями лыжников-гонщиков и показанными ими спортивными результатами является очень сильной, хотя в процессе соревнований на результат может оказать влияние множество факторов.

В практической деятельности эффективность соревновательного и тренировочного процесса во многом зависит от соответствия функциональных возможностей спортсмена поставленным задачам. Исходя из определения этого соответствия, тренер должен планировать конкретную тренировочную программу для своих подопечных.

Принцип соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок должен подчиняться закономерностям воздействия используемых средств и методов тренировки на организм спортсмена. Поэтому в процессе многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков, необходимо систематически контролировать деятельность функциональных систем, обеспечивающих выполнение основного спортивного упражнения, и не допускать снижения эффективности двигательных действий, выполняемых спортсменом, чтобы не допустить снижения скорости передвижения на соревновательных дистанциях.

Это связано с присутствием в лыжных гонках значительного объема факторов, стимулирующих активацию анаэробного метаболизма: значительная сумма перепадов высот на дистанциях, напряженная работа на подъемах, которая может составлять более 60% времени всей соревновательной деятельности, а также большое количество ускорений на дистанции, предпринимаемых спортсменами для решения различных тактических задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурская, Л.А. Оценка соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации /Л.А. Гурская// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 57 - 59.
2. Копс, К.К. Значение и методика подсчета пульса у лыжников юношеского возраста в процессе тренировки /К.К.Копс. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-С. 155- 158.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Попов, Д.В. Физиологические факторы, влияющие на работоспособность биатлониста и лыжника /Д.В. Попов, Н.С. Загурский, О.Л. Виноградова// Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.- практ. конф. - Омск: СибГУФК, 2013. - С. 101 - 118.

4. Сиделев, П.А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте /П.А. Сиделев, А.Г. Баталов //Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 144 - 148.

5. Физическая работоспособность и уровень функциональной подготовленности лыжников-юниоров на этапах подготовительного периода /А.И. Головачев// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 53 - 56.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Калентьева Диана Александровна студентка, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, группа Б-ПНОДО-21

Коровенкова Светлана Владимировна

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, кафедра физического воспитания

Аннотация

В современных условиях жизни важной задачей для каждого человека, является укрепление своего здоровья. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, улучшения физической подготовленности. В статье рассматривается, как правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Особенно это актуально в наши дни, когда пандемия коронавируса внесла в нашу жизнь большие изменения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физические упражнения, самостоятельные занятия, гимнастика, двигательная активность.

INDEPENDENT EXERCISE CLASSES

Korovenkova Svetlana Vladimirovna

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, Department of Physical Education

Kalentyeva Diana Aleksandrovna student, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, group B-PNODO-21

Annotation

In modern conditions of life, an important task for every person is to strengthen their health. In this regard, it is necessary to use all forms of physical education, as well as independent physical exercises at home in order to increase motor activity, improve physical fitness. The article discusses how to properly organize independent physical exercises. This is especially true today, when the coronavirus pandemic has made big changes in our lives.

KEYWORDS: physical exercises, independent classes, gymnastics, motor activity.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что занятия физической культурой, всегда были, есть и будут востребованы, так как это не только удобный, но и доступный способ поддерживать свой организм в норме. Сейчас весь мир вынужден адаптироваться к ограничениям, вызванным вирусом COVID-19. Одно из таких ограничений – отсутствие возможности заниматься физической культурой в спортивных залах из-за большого количества людей. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях – отличный выход из данной ситуации.

Студенты – это категория людей, подверженная повышенной учебной нагрузке и нервно-психической напряженности. Именно поэтому очень важно приобщать студенческую молодежь к занятиям физической культурой не только в пределах учебного заведения, но и дома.

Совершенствуя свои физические способности при помощи организованной двигательной активности, мы помогаем своему организму сосредоточить все внутренние ресурсы на достижение поставленных нами целей, а также повышаем свою работоспособность, увеличиваем продолжительность жизни и улучшаем не только свое самочувствие, но и внешний вид.

Учеными доказано, что занятия физической культурой в сочетании с правильным режимом дня и соблюдением гигиенических норм является мощнейшим средством предупреждения многих заболеваний. Физические упражнения – прекрасный способ побороть депрессивное состояние, так как во время физических нагрузок наше тело выделяет особый белок, дающий сигнал нашему мозгу, из-за чего он начинает выделять больше эндорфинов – гормонов счастья.

В домашних условиях можно организовать вполне эффективные тренировки. Если выбрать доступную программу упражнений и заниматься регулярно, то можно достигнуть хороших результатов. Организация самостоятельных занятий необходимо проводить методически грамотно. Занятия должны проходить регулярно 2-3 раза в неделю, желательно в одно и то же время. Выполнение упражнений должно быть технически правильным. Заниматься необходимо в проветренном помещении.

Первое, что нужно усвоить – это то, что любые занятия физической культурой должны начинаться с разминки. Разминка подготавливает наше тело к более интенсивным физическим нагрузкам, разогревает мышцы. Разминка должна обеспечить разогрев мышц, суставов и связок, повысить частоту сердечных сокращений и подготовить нервную систему для преодоления тренировочной нагрузки. Выбирая упражнения для разминки, необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними. Разминка должна охватывать все группы мышц и не вызывать переутомление у занимающихся. Интервалы отдыха между упражнениями – это является таким же средством, что и двигательные действия. Нерациональные интервалы времени между повторным выполнением упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, что приведет к дополнительному расходу энергии в организме.

Разогрев тела в процессе разминки успешно выполняется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности (в домашних условиях это могут быть ходьба и бег на месте), комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Согласно методике, при составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования:

1. планировать комплексы и варианты упражнений разминки не только на краткосрочный, но и на длительный период;
2. учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;
3. не повторять одну и ту же разминку несколько раз подряд;
4. не включать в разминку более двух упражнений со сложной структурой;
5. подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под различными углами и в разных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), соблюдать последовательность выполнения упражнений сверху вниз. При этом следует идти от проработки меньших мускулатурных групп к большим.

Самая удобная форма самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях – это гимнастика.

В процессе выполнения гимнастических упражнений улучшаются сила и скорость движения, повышается выносливость человека. Гимнастические упражнения могут быть разных типов: силовые, координационные, растягивающие, расслабляющие и другие. Если необходимо развить в себе силу воли, выносливость, дисциплинированность и укрепить мышцы, то занятия гимнастикой этому будут способствовать.

Гимнастикой можно заниматься спустя 1,5-2 ч. после приема пищи и за 1-2 ч. до сна. Главное здесь – регулярность, иначе занятия не принесут никаких результатов.

Для правильного составления комплексов рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. упражнения должны соответствовать возрасту, быть физически пригодными и доступными для тех, для кого они предназначены;
2. выбранные упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающегося. Упражнения следует выполнять в разных направлениях, с разной скоростью и разными типами мышечных усилий. Нагрузка на отдельные группы мышц должна быть пропорциональна их массе;
3. количество упражнений в комплексе должно варьироваться от 8 до 15.

Отдельное внимание стоит уделить утренней гимнастике. Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна для повышения общего тонуса тела. Она помогает приспособить организм к активной умственной деятельности, что важно для студентов. Занятия утренней гимнастикой возбуждают нервные центры головного мозга, увеличивают жизненную емкость легких, усиливает обмен веществ и ускоряет движение крови в сосудах.

Разнообразить занятия поможет спортивный инвентарь: гантели, гири, штанги, утяжелители для ног и рук, фитнес-резинки, фитболы, степ-платформы и другое.

Занятий со снарядами и на тренажерах способствуют проработке узких участков мускулатуры, а также повышению выносливости и силы. Для более интенсивного развития силы мышц, максимального увеличения их объема и массы тела рекомендуется тренироваться с большей массой, уменьшая при этом число повторений за один подход. Если нужно развить выносливость мышц, то следует упражняться с небольшой массой, увеличив количество повторений до 16 раз в подходе и более.

Для того, чтобы контролировать правильность выполнения упражнений, следует заниматься перед зеркалом. Важно следить за напряжением мышц: должна ощущаться легкая боль. Если боль невыносима, то следует прекратить занятие. Вдох нужно делать в момент расслабления мышц, а выдох – в момент максимального напряжения.

После любой тренировки необходимо проводить заминку. Заминка – это специальный комплекс упражнений для плавного перехода организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя. Основная задача заминки – восстановить пульс до среднего значения, снизить нагрузку на мышцы, дать организму немного расслабиться. Обычно, в заминку входят дыхательные упражнения и упражнения на растяжку.

Все движения во время заминки должны быть плавными, необходимо избегать рывков, пружинистых движений. При появлении легких болевых ощущений нужно задержаться в этом положении на пару секунд. Дышать обязательно нужно глубоко, полной грудью.

Важнейшим аспектом занятий физическими упражнениями дома является ведение дневника самоконтроля. Дневник самоконтроля необходимо вести ежедневно, включая дни отдыха. В него должны входить: сон, аппетит, желание заниматься, нарушения режима дня, пульс, а также масса тела. Нужно следить за своим самочувствием, наблюдая за любыми изменениями, которые происходят в организме до и после тренировки. Для этого проводится

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

самодиагностика, при этом тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: пульс, артериальное давление, дыхание, антропометрические данные.

В завершении статьи необходимо еще раз подчеркнуть важность самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Особенно это актуально в наши дни, когда пандемия коронавируса внесла в нашу жизнь большие изменения.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует всем людям регулярно заниматься физической культурой включая тех, кто страдает хроническими болезнями. ВОЗ порекомендовали проводить 150-300 минут физической активности в неделю. Детям и подросткам рекомендовано по 60 минут аэробных упражнений в день.

Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению психического здоровья и когнитивных функций человека, укреплению иммунитета, а также улучшить общее самочувствие.

Современный человек должен иметь большие резервы здоровья, позволяющие улучшать качество профессиональной деятельности в условиях негативного воздействия на окружающую среду.

В сложных условиях жизни и современного производства от человека требуется большая умственная нагрузка, высокая психическая устойчивость и приспособляемость к быстро меняющимся режимам деятельности. И это невозможно без целенаправленного использования специфических средств физического воспитания и спорта, так как они играют большую роль в формировании рационального образа жизни.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., Русанова Е.И. и др. Здоровье студентов. – М., Изд-во Рос. ун-та дружбы народов 1997-199 с.

2. Бальсевич В.К., Физическая культура для всех и для каждого - М.: ФиС, 1988-208 с.

3. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М: Советский спорт, 1996. – с. 14-31.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2000.-448с.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]- Режим доступа: http://hippocrate.narod.ru/f/fiz_1.htm

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Ирина Дмитриевна Котуранова, доцент кафедры физического воспитания, и.о. заведующего кафедры физвоспитания Калужского государственного университета им. К.Э.Циолковского

Аннотация

Данная статья затрагивает вопросы внедрения спортивной, физкультурно-оздоровительной работы в жизнь учащихся ВУЗов. Такая работа должна быть структурирована по следующим направлениям: профилактика, коррекция, воспитание и социализация, развитие. Организация физкультурно-оздоровительной работы и развитие студенческого спорта способствуют подготовке высококвалифицированных специалистов, интеграции массового спорта и улучшения спортивных движений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни, спорт, вуз, физическая культура, ВУЗ, спортивный клуб

MODERN FORMS OF EXERCISE AND SPORTS WORK AT THE UNIVERSITY

Irina Dmitrievna Koturanova, Associate Professor of the Department of Physical Education, Acting Head of the Department of Physical Education, Kaluga State University. K.E. Tsiolkovsky

Abstract

This article touches upon the issues of the implementation of sports, physical culture and health-improving work in the life of university students. Such work should be structured in the following areas: prevention, correction, education and socialization, development. The organization of physical culture and health-improving work and the development of student sports contribute to the training of highly qualified specialists, the integration of mass sports and the improvement of sports movements.

KEY WORDS: healthy lifestyle, sports, university, physical culture, university, sports club

19 ноября 2020 года на заседании Правительства Российской Федерации была одобрена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. Цель физического воспитания в контексте Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года – научение обучающихся формам и методам активного использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования физического, духовного и нравственного здоровья.

В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в ВУЗах и других учебных заведениях специалисты считают:

- формирование у учащейся молодежи физической культуры личности и здорового образа жизни;
- привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности;

– формирование творческих способностей.

По данным исследований у 80–85 % студентов отмечаются отклонения в состоянии здоровья. Наиболее частыми жалобами являются головные боли (62,5 % у девушек и 36 % у юношей), снижение работоспособности (42,3 и 31,0 %), метеозависимость (89,6 % у девушек и 72,0 % у юношей). К старшим курсам увеличивается число лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, а также освобожденных от академических учебно-тренировочных занятий или переведенных в группы лечебной физической культуры.

Физическое воспитание и работа по укреплению здоровья понимаются как система действий, направленных на развитие личных ресурсов, формирование у студентов позитивного стрессоустойчивого поведения и отношения к здоровому образу жизни.

В целом обращает на себя внимание образовательная, гуманистическая направленность задач физической культуры, ее стремление воспитать интерес к регулярной двигательной деятельности, сформировать потребности здорового образа жизни с сохранением его на весь период существования человека.

Помимо обязательных занятий, физическая культура, предусмотренная учебными планами факультетов и институтов, важную роль в оздоровлении студентов, улучшении физического состояния, играют занятия различными видами физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работ.

Под спортивно-массовой работой мы понимаем привлечение студентов к организованным спортивным мероприятиям и участию в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.

Данный вид деятельности включает в себя комплекс социальных, правовых и педагогических мероприятий по укреплению здоровья учащихся, выявлению и устранению причин и условий социально определенных различий в поведении, а также индивидуальную работу с учащимися разных групп здоровья, уровня физической подготовки.

Любое негативное поведение, образ жизни, привычки учащихся – проблема, которую нельзя решить ни запретительными, ни карательными мерами. Все допустимые способы ее решения основаны на принципах убеждения, полноты информации, доброй воли, уважения личных прав, доступности и свободных занятий. Приоритетной задачей является профилактика приобщения обучающихся к курению, алкоголизму и наркомании.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Преподаватели физкультуры и другие преподаватели ВУЗа, медицинские работники занимаются пропагандистской работой.

Например, почти у каждого ВУЗа есть свой спортивный клуб, который организует мероприятия оздоровительного, массового и спортивного характера: спартакиада первокурсников, спартакиада среди факультетов и институтов по видам спорта, фестиваль ГТО, внутривузовский чемпионат АССК, дни здоровья, соревнования по киберспорту. О работе спортивного клуба можно узнать на сайте вуза, а также на странице в социальных сетях (Вконтакте, Instagram, Facebook). В данных сообществах администраторы могут размещать полезную информацию о здоровом образе жизни в целом, причинах следовать ЗОЖ. Видно, что у многих студентов есть пристрастие к курению, поэтому здесь уже методы профилактики не имеют смысла, следовательно, в сообществах может быть размещен материал о последствиях вредной привычки, научных исследованиях. К тому же многие студенты пользуются сайтом ВУЗа, чтобы узнать расписание, зайти на почту университета, поэтому на главной странице сайта так же можно разместить материал, но уже в сокращенном виде с добавлением ссылки на полную версию.

Сейчас актуально дистанционное обучение, у студентов нет возможности посещать ВУЗ. Поэтому пропаганда ЗОЖ может вестись как вышеописанным способом, так и проведением лекций, семинаров и других мероприятий при помощи платформ «Zoom, Skype, Teams». В этом могут участвовать не только представители одного ВУЗа, но и преподаватели учебных заведений со всей страны, так же могут быть приглашены и зарубежные эксперты.

Так, например, в этом году, преподавателями нашего вуза были организованы мероприятия в формате он-лайн. Студенты выполняли различные виды физических упражнений (пресс, планка, берпи, отжимание, упражнение со скакалкой), записывали на видео и присылали единым файлом на почту преподавателей. По итогам данных соревнований были выявлены победители и призеры. Также студенты принимали участие в он-лайн забегах-это новый тренд в беговом мире. Суть таких забегов в том, что в свободное от учебы время, студенты выбирает место и дистанцию, которую готовы пробежать. Все данные о пробежке фиксируют приложения на телефонах, фитнес браслетах и часах. В таком формате также проводятся соревнования.

Конкретные направления и организационные формы массового оздоровления, физической и спортивной деятельности в высших учебных заведениях зависят от пола,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

возраста, состояния здоровья, спортивной подготовки студентов, существующей спортивной базы и традиций вуза и других условий.

Целью агитационно-пропагандистской деятельности является привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышение их знаний по физической культуре. Они принимают форму показательных соревнований, конкурсов и открытых соревнований, в которых может принять участие каждый студент любого уровня спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Их задача – сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности студентов. К этому виду относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры и т. д.

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований, чтобы достичь максимальных спортивных результатов. В них могут принять участие студенты, которые занимаются в спортивных секциях, а также студенты, обладающие необходимой физической подготовкой.

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. По характеру зачета и определению результатов все соревнования делятся на: личные, лично-командные и командные.

По форме проведения они могут быть: открытыми и закрытыми, очными и заочными, одноразовыми и традиционными, однодневными и многодневными, официальными и товарищескими, классификационными. В то же время эти формы могут использоваться в сочетании.

Выбор видов спорта, по которым организуются и проводятся спортивные соревнования в вузе, определяются несколькими факторами. В первую очередь, это учет интересов и потребностей студентов; спортивной специализации преподавателей; материально-технических возможностей кафедры физического воспитания и спорта, спортивных традиций вуза.

При проведении физкультурно-спортивных мероприятий решаются следующие задачи:

- 1) пропаганда физической активности и спорта, пропаганда здорового образа жизни

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2) продвижение новых форм и видов физкультурно-оздоровительной деятельности

.3) сводка результатов учебной, учебной и воспитательной работы за определенный период;

4) определение сильнейших участников и команд, района, города, области и др.

5) поощрение работы ВУЗов, например, победители соревнований в своем учебном заведении проходят в следующий этап, где соревнуются с победителями из других ВУЗов и т.д.

6) выявление перспективных молодых людей для привлечения их к различным видам спорта;

7) сдача нормативов комплекса ГТО

8) повышение коммуникативной способности студентов, т. к. на соревнованиях можно познакомиться со множеством студентов, что даст возможность расширить свой круг общения

Таким образом, проанализировав состояние физкультурно-оздоровительной работы на современном этапе, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение внесло коррективы в работу кафедр физвоспитания и спортивных клубов вузов. Поэтому, чтобы работа по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни студентов не прекращалась, мероприятия проходят в онлайн формате.

Литература

1. Дегаева Н.А. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/> (30.12.2020).
2. Егорычев А.О., Бутин И.М. Инновационные направления развития массового спорта в вузе // Ярославский педагогический вестник. 2012. №2. С. 137 – 142.
3. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. №3 (47). С. 140 – 163.
4. Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://megaobuchalka.ru/7/38383.html> (30.12.2020).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378

АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В НОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ПРИМЕРЕ КГУ ИМ. К.Э.ЦИОЛКОВСКОГО

Ирина Дмитриевна Котуранова, доцент кафедры физического воспитания, и.о. заведующего кафедрой физвоспитания Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Екатерина Ивановна Котельникова, руководитель спортивного клуба КГУ им. К.Э. Циолковского

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности адаптации студентов 1 курса к учебным занятиям в вузе на примере дисциплины «Физическая культура и спорт». Критерием успешности адаптации студентов выступает, прежде всего, степень сохранности на должном уровне психологического и физического здоровья. Также в статье представлены результаты исследования, основанные на опросе студентов по теме «Адаптация к занятиям по физической культуре».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, адаптация, адаптация студентов, студент-первокурсник

PERSONAL ADAPTATION IN A NEW EDUCATIONAL SPACE ON THE EXAMPLE OF KSU K.E. TSIOLKOVSKY

Irina Dmitrievna Koturanova, Associate Professor of the Department of Physical Education, Acting Head of the Department of Physical Education, Kaluga State University. K.E. Tsiolkovsky

Ekaterina Ivanovna Kotelnikova head of the sports club of K.E. Tsiolkovsky KSU

Abstract

This article examines the features of adaptation of 1st year students to academic studies at the university on the example of the discipline "Physical culture and sports". The criterion for the successful adaptation of students is, first of all, the degree of preservation at the proper level of psychological and physical health. The article also presents the results of the research based on the questioning of students on the topic "Adaptation to physical culture lessons."

KEYWORDS: physical culture, adaptation, adaptation of students, first-year student

Ежегодно вузы принимают новых студентов на первый курс обучения. У большего количества из них могут появиться трудности в процессе адаптации к новым условиям. Начало обучения в высшей школе - ответственный и непростой период для первокурсника. Многие считают, что занятия физкультурой в вузе ничем не отличаются от занятий в школе, поэтому первокурсник не проходит стадию адаптации к ним. Это мнение ошибочно, так как вчерашний школьник попадает в новую для себя, неизвестную среду и без помощи окружающих ему будет очень сложно. Кроме этого, доказано, что успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности. Во все времена большое внимание уделялось процессу адаптации студентов к новой образовательной среде. Об этом свидетельствуют работы таких ученых, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.

Этот вопрос очень важен, так как именно от успешной адаптации первокурсника к жизни и учебе в вузе зависит его дальнейшее развитие как человека и специалиста. Термин адаптация происходит от позднелатынского «adaptatio» (приспособление) и в широком смысле понимается как «приспособление организма к изменяющимся условиям» [6]. Адаптация студентов – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс проходит легко, а у некоторых заканчивается неблагоприятно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения, снижение качества учебной деятельности, по сравнению с результатами вступительных экзаменов, оценками в аттестате. Перед вузами стоит важная задача поиска эффективных подходов, форм, средств и методов работы, способствующих адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Для первого года обучения в вузе характерным является адаптация к образовательной среде. В том числе к предмету «Физическая культура». Это связано с тем, что физическая культура в школе и в вузе отличается по своей структуре. Безусловно, адаптация у каждого студента будет протекать по-разному. Как правило, это будет зависеть от индивидуальных особенностей. Необходимо подчеркнуть, что у студентов-первокурсников могут возникать стрессовые ситуации, что ведет к ухудшению центральной нервной системы. Происходит это в связи со сменой привычных школьных условий, на более новые - «студенческие».

Так как студент вступает в большое количество социальных контактов, адаптация к новым условиям будет проходить быстрее. Ю.К. Бабанский охарактеризовал адаптацию студентов как последовательное прохождение трех этапов: определяющего, когда происходит ломка школьных стереотипов и формирование нового (1–3 семестры); накопительного (4–6 семестры) и завершающего (7–10 семестры) [2].

А.В. Петровский в своей концепции выделял три формы адаптации первокурсников в вузе:

-формальная, касающаяся познавательно информационного приспособления студентов к новому окружению, структуре высшего учебного заведения, содержанию обучения в ней ее требованиям к обязанностям обучающихся.

-общественная, то есть процесс внутренней интеграции групп студентов первокурсников и их объединения со студенческим окружением в целом

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

-дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в университете.

Адаптация в вузе понимается, как способность личности стать частью окружающей среды, осознать свою принадлежность к ней на данный период времени, выполнять ее требования, нормы и правила, формирующие позитивное личностное и социальное развитие.

Мы разбирали процесс адаптации первокурсников на примере Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского на примере дисциплины «Физическая культура». Разумеется, преподаватели кафедры физического воспитания оказывают содействие в процессе адаптации студентов-первокурсников. В освоение программы по данной дисциплине включены лекционные занятия в объеме 10 часов и практические занятия в объеме 62 часа в первом семестре. Помимо основных тем, особое внимание уделяется вопросам организации учебного процесса в вузе, в рамках которого раскрываются: основные требования к получению зачета, план физкультурно-спортивных мероприятий вуза, организация работа спортивных секций и спортивного клуба. Важным условием для более успешной адаптации первокурсников к занятиям по «Физической культуре» является разработка и внедрение форм и методов организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Так, например, в план работы кафедры физического воспитания входят такие мероприятия как: посвящение в первокурсники-это спортивный праздник для студентов первых курсов, целью которого является приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов ВФСК ГТО, формирование основ здорового образа жизни, «Спартакиада институтов по видам спорта» среди первокурсников, спортивные фестивали и квесты.

Основа практических занятий заключается в выборе спортивных отделений, которые на протяжении трех лет студент будет посещать и получать зачет: настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, плавание, аэробика, армспорт, ОФП, черлидинг, легкая атлетика, футбол, шахматы.

Электронное научное издание

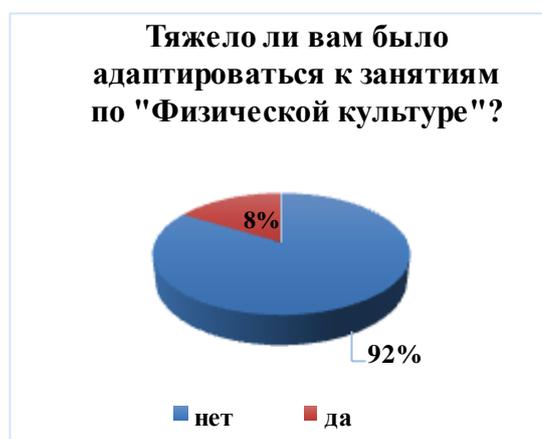
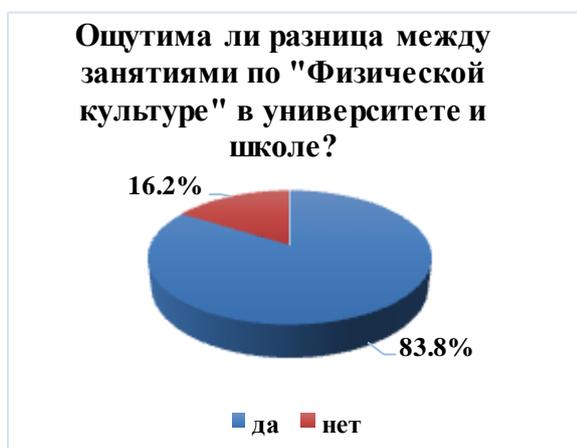
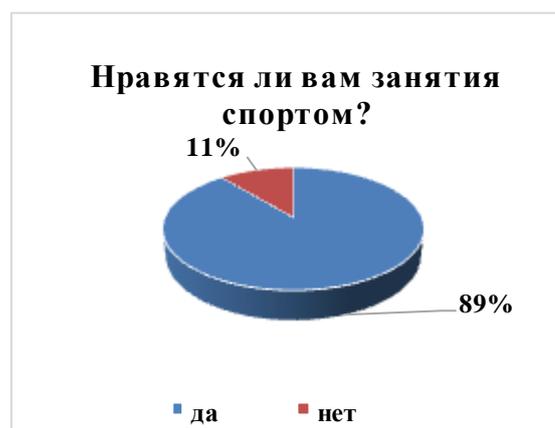
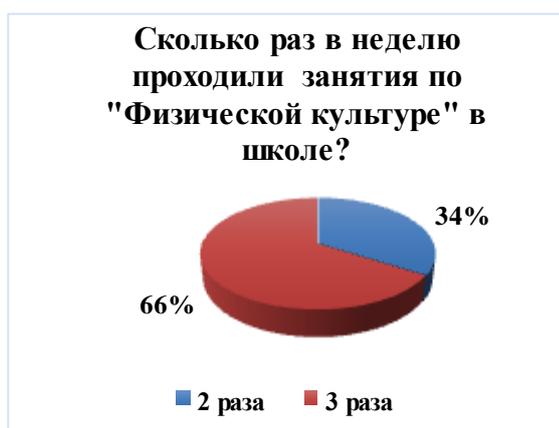
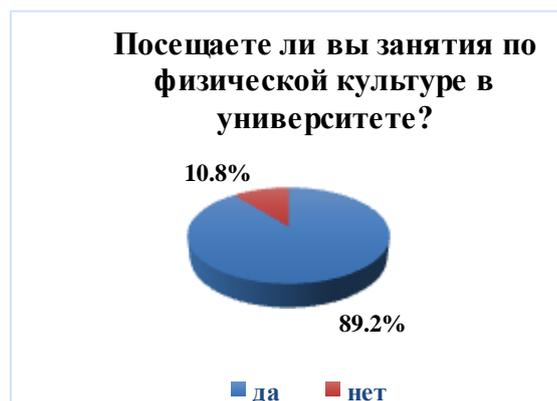
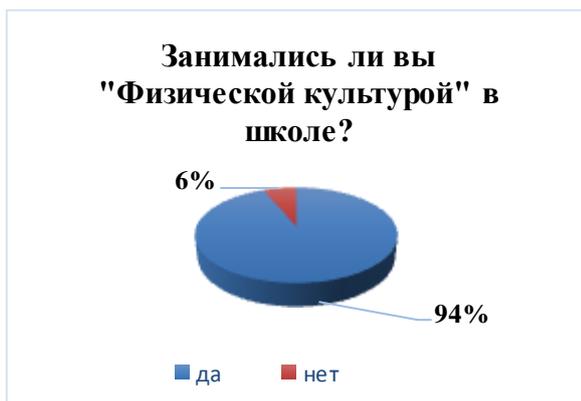
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

По истечении 2 месяцев обучения студентам первого курса 2020-2021 года обучения в 1-ом семестре было предложено пройти опрос, в котором было предложено ответить на вопросы, которые представлены ниже. В опросе приняли участие 733 студента первого курса разных направлений.



Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Из данных опроса видно, что: 89% всех опрошенных полюбили занятия спортом; 89,2% посещают учебные занятия по «Физической культуре» в университете, 92% опрошенных легко адаптировались к занятиям по «Физической культуре» в вузе. Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что адаптация к занятиям по дисциплине «Физическая культура» прошла успешно и имеет высокий уровень адаптации.

Адаптация студентов первых курсов к новой образовательной среде представляет собой важную часть воспитательной работы и, являясь многоуровневым образовательным комплексом, представляет собой приспособление к новым условиям жизнедеятельности и активное взаимодействие со средой. Только при рациональном использовании методики организации физкультуры в ВУЗе на начальном этапе адаптация студентов будет успешной. Таким образом, успешная адаптация даст толчок к нормальному развитию личности и оптимальной работоспособности.

Литература

1. Абульханова-Славская, К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. – М.: Наука, 1989. – 110–133 с.
2. Бабанский, Ю.К. Педагогика высшей школы М.: Просвещение, 1988. – 480 с.
3. Бочарникова, Я.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов первого курса // Первое сентября №1. 2010.
4. Кузьмишкин, А. А., Кузьмишкина, Н. А., Забиров, А. И., Гарькин, И. Н. Адаптации студентов первого курса в вузе // Молодой ученый. - №3. 2014. - 933-935 с.
5. Смирнов, А.А. Психология вузовской адаптации: учебное пособие / А.А.Смирнов, Н.Г. Живаев; Яросл. госуд. ун-т им.П.Г.Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2009.-115с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В КАЛУГЕ

Котуранова Ирина Дмитриевна, доцент кафедры физического воспитания, и.о. заведующего кафедрой физвоспитания Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Мани Анастасия Ивановна, студентка инженерно-технологического института Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Аннотация

В настоящее время наблюдается большой скачок популярности спорта в России, в том числе и в Калуге, поэтому тема спорта крайне актуальна в наше время. Спорт занял свою твердую позицию в жизни человечества. Спорт смотрят, им занимаются, его любят. В данной статье рассматривается значимость спорта и тенденции его продвижения в городе Калуга.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт, тенденции, соревнования

MODERN TRENDS OF SPORT DEVELOPMENT IN KALUGA

Koturanova I. D., Associate Professor of the Department of Physical Education.

Kaluga state University. K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

Mann.A.I., ITI, Management

Kaluga state University. K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

Abstract:

Currently, there is a big jump in the popularity of sports in Russia, including in Kaluga, so the topic of sports is extremely relevant in our time. Sport has taken its strong position in the life of mankind. They watch sport, do it, love it. This article examines the importance of sport and the trend of its promotion in the city of Kaluga.

KEYWORDS: sports, trends, competitions

Спорт является важной частью учебной программы. Занимаясь спортом, учащийся приобретает различные навыки, опыт и уверенность, которые помогают развивать его личность.

Соревновательные виды спорта могут научить сдерживать себя и уважать других, они также помогают молодому поколению расширять кругозор и принимать лучшие жизненные решения.

Несомненно, считается, что небольшая здоровая конкуренция в любой области, как известно, повышает мотивацию и генерирует дополнительные усилия со стороны соревнующихся. Спортивная площадка не исключение из этого правила. Несмотря на то, что уровень спортивного таланта и интереса в любой группе людей всегда будет разным,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

преимущества, которые дает соревновательный спорт, по-прежнему доступны для всех. Свою роль играют как соревновательные, так и оздоровительные занятия. Занятия физической культурой - отличный способ позаниматься, наслаждаясь временем с друзьями, но у спорта есть ряд других преимуществ, которые можно найти только на соревнованиях:

- Спорт поощряет высокие результаты и достижения;
- Повышает уровень физической активности в рамках состязаний;
- Формирует дисциплину;
- Учит, как правильно проигрывать / как справиться с разочарованием;
- Формирует дух товарищества и командную работу.

Сегодня среди молодого поколения, и в частности, студентов, стало модно быть в спортивной форме, заботиться о своем теле с эстетической точки зрения, не зря говорят: «тело – наш храм» [4], желание выглядеть спортивно, чувствовать себя здоровым и красивым, занимает лидирующие позиции в списке приоритетов.

В данной статье мы попытаемся осветить все значимые аспекты развития и продвижения спорта среди молодежи и в частности студентов на примере г. Калуги.

По данным опроса молодого поколения города Калуги было выяснено, что наиболее популярными видами спорта среди студентов являются бег, футбол, баскетбол и волейбол, а также, что им нравятся высокоинтенсивные занятия фитнесом наряду с водными видами спорта. Мы обнаружили, что 58,6% представителей студенчества в Калуге увлекаются спортом на открытом воздухе, 54,9% - командными видами спорта и 41,7% - индивидуальными видами спорта. Также мы узнали, что в наше время спорт среди молодежи более популярен, чем среди предыдущих поколений на 18,1%.

Для реализации внедрения спорта в массы в г. Калуге созданы различные программы и подпрограммы развития спорта, целью которых является создание условий, обеспечивающих жителям г. Калуги возможность систематически заниматься спортом. Своими задачами данные мероприятия ставят развитие материально-технической базы для занятий спортом путем строительства физкультурно-оздоровительных комплексов и различных спортивных сооружений, капитального ремонта спортивных объектов, обеспечение данных учреждений современным оборудованием и спортивным инвентарем, создание устойчивой потребности населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом путем проведения спортивно-массовых мероприятий, пропаганды здорового образа жизни, создание условий для развития массового детско-юношеского спорта и подготовки

спортсменов различного уровня. Тенденции современного социально-экономического развития общества выдвигают совершенно новые требования к системе физической культуры и спорта. Обозначены основные цели и задачи в области физической культуры и спорта на долгосрочную перспективу.

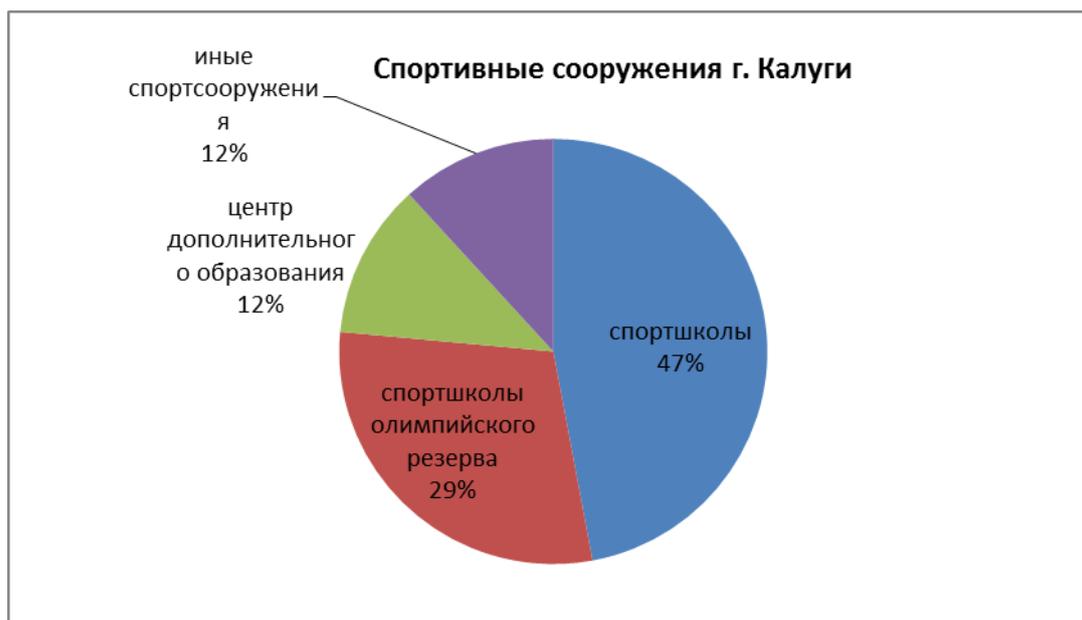


Рисунок 1- Спортивные сооружения Калуги

Спортсмены, представляющие г. Калугу на региональных соревнованиях, приняли участие в 120 соревнованиях по баскетболу, полиатлону, дзюдо, городскому спорту, легкой атлетике, шашкам, настольному теннису, спортивному ориентированию, гиревому спорту, занимая призовые места. Отмечается рост спортсменов-разрядников и спортивных судей города. На сегодняшний день в г. Калуге на сайте ГТО зарегистрировано более 42 000 человек, из которых более 23 000 человек уже приняли участие в сдаче норм ГТО и более 11 000 – выполнили нормативы комплекса. В настоящее время муниципальное образование «Город Калуга» в рейтинге ГТО среди муниципальных районов и городских округов Калужской области занимает почетное 6 место (в начале 2019 года находились на 12 месте, в начале 2018 года – на 23 месте из 26). Развитие инфраструктуры способствует более качественному предоставлению услуг населению и привлечению наибольшего количества детей и подростков к активным занятиям физической культурой. На праве оперативного управления учреждений физической культуры и спорта находятся: 15 спортивных комплексов и залов; ледовый дворец; лыжная трасса; футбольный стадион; футбольное

поле; гребная база; 42 спортивные площадки; 122 тренажерных комплекса; 1 городошная площадка; 2 тира; 3 загородных оздоровительных лагеря: «Смена», «Чайка», «Искра»; 6 специально подготовленных мест для занятий физической культурой и спортом. Реализация муниципальной программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни широкие массы населения, что окажет положительное влияние на улучшение качества жизни жителей города [1].

Таблица 1. Тенденция спортивного роста

	2018	2020
Доля граждан, систематически занимающихся спортом	37, 3%	42, 5%
Уровень обеспеченности спортивных сооружений	34, 4 %	34, 8%
Количество присвоенных спортивных разрядов	838	875
Количество победителей всероссийских и международных соревнований	255	300
Количество лиц, входящих в состав сборных команд РФ	22	24

Сегодня в спортивно-оздоровительной сфере происходит множество изменений, влияющих на будущее развитие этой индустрии, поскольку, спорт становится для многих неотъемлемой частью жизни. Ключевым фактором успеха в спортивной деятельности становится качество предоставляемых услуг. Технологическая революция и научно-техническая информация приводят к изменениям в самом спорте, в подготовке спортсменов и в проведении занятий по физической подготовке. Это и компьютеры, и новейшие тренажеры, и появление новых и интересных видов спорта. Групповые занятия сменяются индивидуальными программами. Имеется разнообразие видов спортивных занятий для различных слоев населения, где каждый может выбрать себе занятие по душе. [3].



Рисунок 2- Сегментация спорта

Цифровизация вызывает ажиотаж в спортивной индустрии - и в спортивном маркетинге. В результате появляются тенденции, о которых несколько лет назад даже не думали.

Как и в любой отрасли в сегодняшнем быстро меняющемся технологическом ландшафте, спортивный маркетинг претерпевает фундаментальные изменения в том, как он работает, в том, как он структурирован, и в методах, которые он использует для охвата своей целевой аудитории. Для того, чтобы привлекать молодежь, спорт должен идти нога в ногу с новыми технологиями. Приведем примеры современных спортивных тенденций в Калужской области.

Веб-сайты и учетные записи в социальных сетях

Когда люди ищут информацию о спортивных секциях, их первой остановкой, скорее всего, является онлайн-поисковая система или платформа социальных сетей. Практически всю информацию об университетских или же городских секциях можно найти на веб-сайтах, на котором есть актуальный и свежий контент. Также многие спортивные клубы создают учетные записи в таких социальных сетях, как Вконтакте и Instagram. Веб-сайт и учетная запись в социальных сетях также являются хорошими способами передать больше информации о секции, команде и т.д.

Киберспорт

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В последние годы популярность киберспорта в России и в Калужской области стремительно растет, и спортивные команды не упускают этого из виду. В частности, этот формат оказался популярным среди футбольных команд, миллионы фанатов которых регулярно играют в видеоигры FIFA.

AI

AI означает искусственный интеллект. В России распространенной формой AI являются чат-боты, которые часто используются на сайтах или же в социальных сетях.

Использование чат-ботов в спортивном маркетинге дает несколько преимуществ:

- Развлекательный и умный чат-бот может привлечь новые целевые группы и укрепить лояльность клиентов, потому что он предлагает необычный контент.
- Спортивная компания или клуб позиционируют себя как лидеров инновационного мышления.
- Чат-боты собирают данные, которые могут дать важные подсказки о пожеланиях клиентов.

Женщины в спорте

На протяжении десятилетий спортивный бизнес был прерогативой мужчин. Но с изменениями в обществе спортивная индустрия также сильно меняется. В Калуге существует много спортивных секций для девушек: женский футбол, баскетбол, волейбол, кикбоксинг, мас-рестлинг и т.д. Фил Карлинг, глава отдела глобального футбола в Octagon, подчеркивает значение женского футбола для современного общества. [2]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия спортом требуют определенной дисциплины и целеустремленности. Спорт может предложить гораздо больше, чем просто опыт победы и поражения: здесь также имеют место физические, социальные и психологические аспекты. Соревновательные виды спорта дают студентам возможность изучить уровень своих навыков, понять, что многие из них намного лучше, чем они думают. Поэтому любому городу так важно иметь хорошо структурированную соревновательную спортивную площадку, которая должна предоставлять возможность всем молодым людям заниматься различными видами спорта независимо от их возраста и способностей. Молодое поколение также нуждается в инновационных подходах, которые способны продвигать спорт в массы.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Мы выяснили, что Калуга оснащена многофункциональными спортивными сооружениями, включая футбольные стадионы, лыжные трассы, ледовый дворец и т.п. Калуга нацелена не только на улучшение физических способностей молодёжи, но и на воспитание в них спортивного мастерства.

Литература

1. Постановление Городской Управы г. Калуги от 04.12.2020 № 375-п **«Об утверждении муниципальной программы муниципального образования «Город Калуга» «Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании «Город Калуга».**
2. Леднев, В.А. Роль бизнеса в индустрии спорта / В.Леднев // Спорт и право, 2011. № (5).- 7-46 с.
3. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность// Научное обозрение. Педагогические науки, 2019.-№2 – 12-16 с.
4. Семенова, М.А., Железнякова, М.В., Щербакова, Е.Е., Белоглазов, М.В., Черкасова, Е.В., Топтунов, С.В. «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов»// Москва: «Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «МПУ», 2019 – 208 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЛЕНТ ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ОРГАНИЗМА

Котуранова Ирина Дмитриевна доцент кафедры физвоспитания, и.о. заведующего кафедрой физвоспитания Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Молошникова Анна Ивановна, студентка 2 курса Калужского Государственного Университета им. К.Э. Циолковского.

Аннотация

В статье рассматривается применение фитнес-резинок для функциональной готовности организма. Приводятся примеры упражнений для тренировочного процесса спортсменов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес-резинки, здоровый образ жизни, спорт, техника, упражнения, эспандер, спортивный инвентарь.

APPLICATION OF FITNESS TAPES FOR FUNCTIONAL READY OF THE BODY

Annotation

The article discusses the use of fitness rubber bands for functional readiness of the body. Examples of exercises for the training process of athletes are given.

KEYWORDS: fitness elastic bands, healthy lifestyle, sports, technique, exercise, expander, sports equipment.

Здоровый образ жизни – это не только соблюдение рекомендаций медико-социальной активности, отказ от вредных привычек и правильное питание, но и использование определенных возможностей и условий, влияющих на формирование физического и духовного развития гармоничной целеустремленной личности[1].

Здоровый образ жизни, несомненно, помогает человеку достигать поставленных целей, успешно реализовывать все планы. Наибольшую роль в вопросе поддержания и укрепления здоровья человека играет спорт. Двигательная активность неотъемлемая часть жизни. Упражнения помогают усилить кровообращение, увеличить подвижность всех суставов, стимулирует выработку таких гормонов, как дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин. Часто их называют «гормонами счастья». Например, эндорфин помогает вырабатывать привычку к тренировкам. Хочется снова преодолевать себя и получать поощрение от мозга. Помимо эффекта радости, исследователи отмечают другие его полезные свойства: укреплять иммунитет, снижать тревожность, снимать головную боль. Серотонин же поощряет радостью тех, кто занимается регулярно. После долгого перерыва стимуляция снижается — встать с дивана сложно. Если сделать усилие, позитивный настрой вернется.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Окситоцин отвечает за симпатию к окружающим, комфорт и безопасность. После тренировок помогает выстраивать отношения с друзьями и близкими. А вот удерживать уровень дофамина в норме заставляют регулярные тренировки, поэтому данные гормоны помогают снизить тягу к привычкам, от которых мы мечтаем избавиться [4]. Также спорт не только оздоравливает, но и способствует красивой внешности. Люди получают удовольствие, глядя на обновленную версию себя, и поэтому они стараются поддерживать регулярность тренировок, чтобы оставаться в форме.

Спортивные достижения зарабатываются всё более тяжким трудом как высококвалифицированных спортсменов, так и профессиональной команды медицинских работников, которые сопровождают сборные команды. Состояние большого спорта в данный период времени таково, что тренер и спортивный врач должны знать все об уровне здоровья своих опекаемых для рациональной оценки результатов тренировок. Однако уровень здоровья — не абстрактное понятие и не отсутствия заболевания, а конкретная характеристика показателей состояния организма и его дееспособности. В целях введения разнохарактерных методов оценки, а также проведения к единой системе медицинских обследований спортсменов был введен термин «функциональная готовность спортсмена». Под ней мы понимаем готовность функциональных систем организма к реализации максимальных спортивных результатов на учебно-тренировочных сборах, способствующую выведению на пик спортивной формы к соревнованиям [3].

Огромную роль в реализации максимальных спортивных результатов в процессе тренировки играет разминка. Особенно трепетно к ней относятся уже более профессиональные команды, достигшие успехов в том или ином виде спорта. Данный комплекс упражнений используют с целью разогрева мышц, связок и суставов, приведения их в состояние готовности к нагрузкам, а также создание позитивного настроения на предстоящую тренировку. Проводить разминку можно как со специальным инвентарём, так и без него. Популярными, так называемыми, спортивными тренажерами стали фитнес-ленты, еще их называют петлями, эспандерами, mini bend.

Значительным преимуществом фитнес-лент является маленький вес, относительно дешевая цена и компактность. Они максимально универсальны, так как подходят для тренировок дома, на улице или в тренажерном зале. Фитнес-ленты бывают разного сопротивления. Каждый человек сможет найти ленту для себя, исходя из своих запросов и возможностей.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Выбрать ленту довольно просто, однако первое, о чем стоит задуматься – цель использования. Например, это может быть разминка перед тренировкой, тренировка на сопротивление, когда резинка используется как альтернатива штанге либо гантели или же тренировка, когда фитнес-резинка помогает в выполнении каких-либо базовых комплексов упражнений.

Первый и самый простой вариант использования данного спортивного инвентаря – разминка. Он является одним из примитивных, поскольку нужна самая слабая резинка. Ее задача при разминке – разогреть организм к будущей нагрузке. Для этого петля не должна создавать высокое сопротивление. Разминка с резинками снижает вероятность травмы, повышает продуктивность тренировки, позволяет телу и психике настроиться на тяжелую работу. Тренажер прорабатывает мускулы в полной амплитуде, благодаря чему эффективность разминки максимальна.

Рекомендации по упражнениям для разминки с фитнес-лентами.

Приседания

Техника выполнения:

1. Наступаем на тренажер так, чтобы он проходил примерно под серединой стопы. Сгибаем руки с петлями, резинка находится между бицепсами и дельтами.
2. На вдохе отводим таз назад, колени не выводим за носки. Спина прямая.
3. На выдохе возвращаемся к шагу №1.

Приседания с резинками является лучшим упражнением для разминки мышц ног и всего низа тела. Приседания с резинками также нагружают пресс и дают статическую нагрузку всему верху тела.



Рис.1.Приседания

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Тяга в наклоне

Техника:

1. Стартовая позиция – ноги чуть согнуты в коленях, руками беремся за резинку на уровне коленей так, чтобы чувствовалось напряжение в руках.
2. На вдохе тянем резинку к животу, сводя лопатки.
3. На выдохе возвращаемся к шагу №1

Чем ниже беремся за тренажер, тем больше сопротивление. Тяга резинки в наклоне нужна для разминки мышц спины, бицепсов и дельт. Готовит к работе всю спину.



Рис.2. Тяга резинки в наклоне

Сгибание рук

Техника:

1. Беремся за резинку узким хватом, ноги на ширине плеч. Резинка проходит под серединой подошв.
2. На вдохе сгибаем руки в локтях с резинкой. Сгибаем руки до момента, когда предплечья полностью коснутся бицепсов.
3. На выдохе возвращаемся в позицию шага 1.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Сгибание рук с лентой – разминочное упражнение для бицепсов и предплечий.

Аналог сгибания рук со штангой на бицепс.



Рис.3. Сгибание рук с резинкой

Выпады

1. Петлю держим перед собой на полусогнутых руках.
2. На вдохе рабочей ногой делаем шаг вперед, опорную ногу отводим назад. Спина прямая, смотрим в одну точку.
3. На выдохе возвращаемся в положение, как в шаге №1.

Выпады с mini-bend -упражнение для разминки ягодиц и ног. Акцент на ягодицах, но коленные суставы готовятся к работе не хуже, чем при выполнении приседаний.



Рис.4. Выпады с резинкой

Становая тяга с петлями

Техника:

1. Беремся за резинку ниже обычного – становая тяга включает в работу множество мускулов, благодаря чему производит впечатление легкого упражнения.
2. На вдохе разгибаемся с петлями в руках в полный рост.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. На выдохе отводим таз назад, сгибаем ноги в коленях.

Становая тяга с петлями - разминка всех мышц спины, 75% мускулов тела. Разминочное упражнение, которое позволяет разогреть все мускулы верха и низа тела, привести в рабочее состояние коленные и локтевые суставы.



Рис.5. Становая тяга с петлями

Жим стоя с резинкой

Техника:

1. Держим резинку чуть шире плеч на согнутых руках.
2. На вдохе поднимаем руки с резинкой вверх до полного выпрямления. Движение выполняем плавно, чтобы не травмировать плечевые суставы.
3. На выдохе возвращаемся к шагу №1

Жим стоя с резинкой - разминка плечевых суставов, трицепсов, предплечий, трапеций, верха грудных. Статическая нагрузка на все мускулы тела. Статическая нагрузка на все мускулы тела.



Рис.6. Жим стоя с резинкой

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Советы к выполнению упражнений:

- Соппротивление резиновых петель подбираем самостоятельно.
- Упражнения нужно применять в комплексе для разминки. Важно регулярно менять программу разминки, так как разнообразие сохраняет здоровье нервной системы, повышает эффективность разминки и заминки.
- Меняйте количество повторений. Разное количество повторений нацелено на проработку различных мышечных волокон.

Отведение ноги назад на четвереньках

- Встаньте на четвереньки и накиньте эспандер на одну ногу.



- Возьмитесь за другой конец эспандера рукой и прижмите его к полу.
- Поднимайте ногу вверх, сохраняя прямой угол в колене

Рис.7. Отведение ноги назад на четвереньках

Выпады в стороны

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, носки слегка смотрят в стороны. Напрягите пресс.
- Руки сомкнуты в замок на уровне груди.
- На выдохе напрягите ягодицы и медленно отведите ногу примерно на полметра в сторону. Старайтесь, чтобы двигалась только нога, а корпус был неподвижным.
- Держите пресс в напряжении.
- Повторите упражнение несколько раз.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)



Рис.8. Выпады в стороны

Таким образом, важно правильно и рационально выстраивать свой тренировочный процесс, чтобы исключить потенциальные травмы.

Хочется отметить, спорт дает организму заряд энергии и положительные эмоции, которые способствуют укреплению иммунной системы, поэтому важно и нужно вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.-288 с.
2. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М, 1983.-63 с.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003.-480 с.
4. Похачевский, А.Л., Груздев, А.А., Ушаков, Г.А., Комиссаров, Е. Л. Определение функциональной готовности организма по его адаптационной реактивности при стрессе [Электронный ресурс].- Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-funktsionalnoy-gotovnosti-organizma-po-ego-adaptatsionnoy-reaktivnosti-pri-stresse/viewer> (дата обращения 19.01.2021г)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796; 615.82

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВУЗА

Вера Степановна Макеева, д-р пед. наук, профессор, Сюисью Инь магистр, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

Аннотация

Эффективность соревновательной деятельности в баскетболе во многом определяется состоянием опорно-двигательного аппарата спортсменов. Высокий объем и интенсивность нагрузок зачастую приводит к перенапряжению и повреждению мышц, суставов и связок, в результате чего актуальной проблемой становится поиск средств и методов их восстановления. В практике по другим видам спорта миофасциальный релиз способствует восстановлению, реабилитации и релаксации указанных структур, в связи, с чем его применение в восстановительных мероприятиях баскетболистов является важной темой для исследований. В данной статье охарактеризованы средства миофасциального релиза, позволяющие снизить общий мышечный тонус, что позволяет спортсменам поддерживать оптимальное состояние опорно-двигательного аппарата и быстро восстановиться после нагрузок.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ, БАСКЕТБОЛИСТЫ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

FEATURES OF THE MYOFASCIAL RELEASE METHOD APPLICATION IN SPORTS TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

Abstract

The effectiveness of competitive activity in basketball is largely determined by the state of the musculoskeletal system of athletes. A great amount and intensity of loads often leads to overstrain and damage of muscles, joints and ligaments, as a result of which the search of means and methods for their restoration becomes an urgent problem. The features of the myofascial release technique contribute to the recovery, rehabilitation and relaxation of these structures, therefore its usage in restorative events is an important direction for research.

This article describes the means of myofascial release, which can reduce the overall muscle tone, which allows athletes to maintain an optimal state of the musculoskeletal system and quickly recover after load.

KEYWORDS: MYOFASCIAL RELEASE, BASKETBALL PLAYERS, RECOVERY, MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Основная часть статьи

Введение. Противоборство в баскетболе становится все более ожесточенным, что повышает риск получения травм и часто является причинами раннего завершения

спортивной карьеры [4]. Баскетболист за игру совершает значительное количество перемещений, прыжков и остановок, часто меняет темп и направление движения, взаимодействует с соперником, что обуславливает серьезную нагрузку на его опорно-двигательный аппарат. Преимущественно высокий рост и вес игрока, в свою очередь, ведет к искривлению костей и развитию плоскостопия, а многочисленные ассиметричные упражнения, используемые в процессе подготовки, способствуют возникновению диспропорций в теле, перегрузке и нервному перенапряжению, что нередко приводит к снижению работоспособности и травмам конечностей [4]. Проведенный автором статьи, анализ спортивных травм, полученных китайскими баскетболистами, показал, что наиболее уязвимыми звеньями являются голеностопный сустав (43,7% от всех полученных травм), лучезапястный (22,5%) и коленные суставы (16,8%) что требует специальной работы по укреплению основных мышечных групп указанных суставов.

Повышения эффективности тренировки определяется оптимальным состоянием мышц, суставов и связок. Так, если мышцы расслаблены – диапазон их движений значительно улучшается: расслабленные мышцы лучше растягиваются, лучше сокращаются, что обеспечивает более результативную работу в развитии силы, выносливости и гибкости [2]. Поэтому важным становится умение самого спортсмена научиться защищать себя и повысить осведомленность о методах профилактики травм, чтобы эффективно продолжать спортивную карьеру.

Перечисленные обстоятельства обуславливают значительный интерес к массажным техникам и, в частности к методике миофасциального релиза в подготовке баскетболистов.

Целью настоящей работы является разработка рекомендаций по внедрению методики миофасциального релиза в подготовку сборной команды вуза по баскетболу.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Охарактеризовать особенности методики миофасциального релиза и проанализировать возможности ее применения в подготовке баскетболистов.
2. На основе имеющейся научно-методической литературы предложить комплекс мероприятий с использованием средств миофасциального релиза, направленный на восстановление опорно-двигательного аппарата баскетболистов после нагрузок.

Результаты исследования. Миофасциальный релиз (МФР) как одна из форм воздействия на соединительно-тканную оболочку (фасцию) с целью ее расслабления, с помощью особого сочетания движений и их последовательности с использованием специальных устройств позволяет снять излишнее мышечное напряжение, тем самым обеспечивать профилактику травмирования спортсменов. Состояние фасции напрямую влияет на состояние самой мышцы, а поскольку между фасциями существует непрерывная связь – позитивное воздействие оказывается на всю фасциальную систему, что отражается на общем состоянии организма [3].

Воздействие на фасцию может быть оказано с помощью специальных массажных мячей и фоам-роллеров (foam-roller). Основной эффект достигается за счет давления и пассивного растягивания перенапряженной мышцы.

В настоящее время миофасциальный релиз активно применяется в оздоровительных занятиях физической культурой и в спортивной подготовке: он позволяет скорректировать мышечную разбалансировку, снимает мышечные зажимы, восстанавливает недостаточную циркуляцию крови в местах воздействий, улучшает качество движений и уменьшает болевой синдром [1,6,7], однако, исследований его применения в подготовке баскетболистов недостаточно.

Особенности соревновательной и тренировочной нагрузки обуславливают необходимость быстрого восстановления опорно-двигательного аппарата баскетболистов.

Только при условии эффективного восстановления возможно продуктивное развитие физических качеств, что ведет к росту спортивных результатов, в связи с этим применение методики миофасциального релиза в восстановлении баскетболистов является оправданной.

В наиболее общем плане методы воздействия на мышечно-связочный аппарат могут быть сведены к следующим способам:

- «прокатывание» (перемещение роллера, либо мяча поперек направления мышечных волокон);
- «раскачивание» (роллер помещается поперек направления мышечных волокон);
- «давление» (задерживание мяча либо роллера без движения в триггерной области);
- «смещение» (сдвиг кожного покрова относительно прорабатываемой мышцы).

Для достижения большего эффекта от массажа необходимо чередовать методы, используя, как собственный вес, так и помощь партнера [5].

В наиболее общем плане роль миофасциального релиза в подготовке баскетболистов может быть сведена к следующим:

1. Подготовка организма к нагрузке. Для указанных целей целесообразно использовать комплексы упражнений с жесткими роллерами с фактурной поверхностью. Наиболее оптимальными воздействиями в данном случае будут являться «прокатывание», «раскачивание» и «давление».

2. Восстановление организма после тренировочного процесса. В данном случае целесообразно в комплексах упражнений использовать массажные мячи и роллеры с гладкой поверхностью. При этом оптимальные методы воздействия сводятся к «раскачиванию», «смещению» и «давлению».

Обязательными структурными элементами комплекса с использованием МФР является проработка следующих зон:

- шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового отделов позвоночника;
- ягодиц;
- передней, боковой, задней поверхности бедер;
- подколенных связок и сухожилий;
- икроножных мышц;
- стоп.

При подготовке баскетболистов целесообразно уделять внимание тем зонам, которые могут подвергнуться наибольшему воздействию в процессе соревнований (колени, голени, поясничная область).

Выводы. Миофасциальный релиз как мягкая мануальная техника, выполняемая спортсменом самостоятельно с использованием мячей и роллеров, должна занимать активное место в подготовке баскетболистов.

Особенности применения средств МФР в подготовке баскетболистов предполагают возможности активизации и расслабления мышц и связок, что позволяет использовать его средства как в разминке, для подготовки организма к предстоящей нагрузке, так и в заключительной части для восстановления мышц, суставов и связок.

При использовании комплекса упражнений МФР среди баскетболистов необходимо уделять внимание проработке наиболее уязвимых зон для снижения вероятности перенапряжения и травматизации.

Литература

1. Григорьева Е.В., Горелик В.В. Особенности методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес технологиях // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3 (20). – С. 1–5.
2. Коробова А.В., Чернышева Л.Г. Миофасциальный релиз как средство активного восстановления и подготовки к высокоинтенсивным нагрузкам в физкультуре и спорте // В сборнике: Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы. – 2019. – С. 44–49.
3. Майерс Томас В. Анатомические поездки: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. СПб: Изд-во «Меридиан-С». – 2012. – 320с.
4. Макеева, В. С. Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3 / В. С. Макеева, А. В. Алексахин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 85—90.
5. Матвеева Е.А. Методы миофасциального релиза // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVI Международной научной конференции. Белгород, 2020. С. 46-49.
6. Рукавишников В.С. Применение технологии миофасциального релиза в процессе силовой тренировки // Постулат. – 2018. – № 12-1(38). – С. 26.
7. Широкова Е.А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – Выпуск 3. – 2018. – С. 93-98.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.015

ДИВЕРСИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Вера Степановна Макеева, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва
Алексей Юрьевич Печников, ассистент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

Аннотация

Цель настоящего исследования заключается в создании организационно-педагогических условий диверсификации деятельности преподавателей спортивно-педагогических дисциплин по повышению качества образовательной деятельности студентов в вузе.

Методы исследования: для решения поставленных задач планируется использование следующих методов исследования: теоретико-методологический анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме; педагогическое наблюдение и педагогические методы оценки и анализа педагогической деятельности преподавателей; анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент; качественный, сравнительно-исторический и сравнительно-сопоставительный методы анализа; методы экспертных оценок, шкалирования, ранжирования, методы математической статистики. Разработка различных средств и методов, новых форм и технологий учебных, научных и воспитательных взаимодействий с обучающимися ставит качество учебного процесса на новый уровень, способствует профилактике профессионального выгорания, оптимизации и повышению производительности труда самих преподавателей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ДИВЕРСИФИКАЦИЯ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, СПОРТ, ПЕДАГОГИКА, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

DIVERSIFICATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER OF SPORTS AND PEDAGOGICAL DISCIPLINES IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract

The purpose of this study is to create organizational and pedagogical conditions for the diversification of the activities of teachers of sports and pedagogical disciplines to improve the quality of educational activities of students at the university.

Research methods: to solve the set tasks, it is planned to use the following research methods: theoretical and methodological analysis of scientific and methodological literature on the problem under study; pedagogical observation and pedagogical methods of assessing and analyzing the pedagogical activity of teachers; questioning, testing, pedagogical experiment; qualitative, comparative historical and comparative comparative methods of analysis; methods of expert assessments, scaling, ranking, methods of mathematical statistics. The development of various means and methods, new forms and technologies of educational, scientific and educational

interactions with students puts the quality of the educational process to a new level, helps prevent professional burnout, optimize and increase the productivity of teachers themselves.

KEY WORDS: DIVERSIFICATION, TEACHERS, SPORT, PEDAGOGY, PROFESSIONAL ACTIVITY.

Введение. Современная система образования Российской Федерации способствует расширению и перераспределению задач, стоящих перед учебными заведениями и педагогами высшего образования, вызывая интенсификацию их профессиональной деятельности. Это может привести к ограничению профессионального развития (из-за недостатка времени на все разделы подготовки), выработке различных защитных реакций на психологическом уровне, а также на уровне организма, нарушая оптимальные психофизические состояния. Поэтому поиск и разработка средств и методов, направленных на оптимизацию профессиональной деятельности преподавателя высшего учебного заведения является актуальной задачей и требует пристального внимания.

В планах настоящего исследования предполагается создание организационно-педагогических условий, которые будут способствовать оптимизации и повышению производительности труда преподавателя спортивно-педагогических дисциплин, профилактике их психологического выгорания и обеспечения эффективности самообразовательной деятельности.

Чтобы выявить такие условия, следует рассмотреть результаты многочисленных реформ и модернизации высшего образования России в начале текущего столетия.

Анализ теоретических источников показал, что до введения ГОСов обучение в вузах физкультурно-спортивного профиля проводилось по учебным планам, единым для всех на основе утвержденных государственным органом учебных планов. Во всей стране осуществлялась подготовка преподавателя-тренера по виду спорта (спортивные и тренерские факультеты) и преподавателя физического воспитания (педагогические факультеты). Включение в планы, начиная с 1994 года, самостоятельных занятий объемом в 4664 часа, привело к уменьшению теоретических дисциплин в пределах 27-38%. При этом объем спортивно-педагогических дисциплин повысился на 60% по дисциплинам специализации и в 4 раза по спортивно-педагогическим дисциплинам, вводимых советом вуза [1, 2].

Разработанная в 2014 году «Комплексная программа повышения профессионального уровня педагогических работников общеобразовательных организаций», преследуя цель модернизации образования и дифференциации подготовки педагогических кадров, расширила круг направлений подготовки в соответствии с профессиональным стандартом *педагога*. Подготовка осуществляется по направлениям: академический бакалавриат, исследовательская магистратура, прикладной бакалавриат и профессиональная (педагогическая) магистратура по профилям подготовки (воспитатель, учитель начальных классов, учитель-дефектолог, учитель основного общего образования, учитель среднего общего образования, педагог-психолог). Дифференциации подготовки тренерских кадров по виду спорта осуществилась по целям, преследуемым в ней: оздоровительной направленности и спортивного мастерства. Первые отошли в ведомство Министерства просвещения, вторые – Министерства спорта, что в целом еще более усугубило педагогическую работу преподавателей спортивно-педагогических дисциплин, превратив ее в глобальную проблему: знать все и про всех и уметь это все донести до студентов.

Таким образом, так называемый последний этап реформирования высшего образования, в период с 2004 по 2020 годы вскрыл, как позитивные, так и негативные изменения, обнажил нерешенные проблемы, просчеты предложенных реформ.

Кардинальные преобразования системы образования на всех уровнях подготовки привел к значительным изменениям профессиональной деятельности преподавателей спортивно-педагогических дисциплин, связанным с увеличением объема и содержания, а также увеличением профилей подготовки, требующие как минимум дифференциации учебного материала. При этом ориентация всего образования с «предмета учебной деятельности» к «предмету профессиональной деятельности» привела к тому, что их профессиональная деятельность и соответственно система профессиональных ценностей, способов деятельности для обеспечения эффективности обучения студентов в целом и будущих тренеров и преподавателей физической культуры, в частности, претерпела значительные изменения. Сам процесс работы со студентами не предполагает такой же дифференциации подачи учебного материала со стороны преподавателей спортивно-педагогических дисциплин, что значительно изменил и сам характер социально-производственной сферы труда [1].

В силу разнообразия направлений подготовки и профилей подготовки, фактически основная цель предмета обучения спортивно-педагогической дисциплины (что это?) и перемен в содержании и структуре дисциплины сосредоточилась не на подготовке профессионала, а на обучении, преимущественно направленном на информатизацию всей системы обучения и управления образованием. По мнению В.И.Загвязинского, на второй план отодвинуты культурологическая, человекоформирующая сущность образования, которые стали меняться на рыночные категории, технократические и формальные подходы, тем самым нанося ущерб созидательному и содержательному наполнению дисциплин и создавая все больший разрыв между стратегическими целями и реальной трансформацией образования [3]. В целом организационный аспект профессиональной деятельности преподавателей спортивно-педагогических дисциплин носит форму самообразования и в значительной степени определяется умениями самоуправления самого преподавателя, его желаниями и сформированными мотивами [5].

Рыночные отношения и появление профессионального спорта с одной стороны, вынуждает корректировать подготовку физкультурно-спортивных педагогических кадров способных адаптироваться к меняющимся условиям социально-экономической неопределенности. А с другой стороны просматривается явная тенденция снижения уровня организации и качества образовательного процесса в связи с нескончаемыми реформами, модернизациями и преобразованиями, что привело к тому, что заметно уменьшилось количество выпускников вузов, желающих работать в вузе. Своего решения ждет методы формирования эффективной, справедливой системы оплаты труда, позволяющей сопоставить различные по размерности показатели на основе сбалансированной системы показателей по ключевым аспектам деятельности: показатели качества образования; показатели, удовлетворенности заинтересованных сторон, показатели эффективности деятельности персонала, показатели эффективности управления [4].

Анализ основных аспектов профессиональной деятельности преподавателей спортивно-педагогических дисциплин позволяет сделать ряд выводов:

Вопросы подготовки самих педагогических кадров для вузов ограничили в основном курсами повышения квалификации, чаще всего имеющими формальную структуру и содержание, далекими от реальной практики.

Выявленные проблемы, сопровождающие профессиональную деятельность преподавателей спортивно-педагогических дисциплин, требуют особого внимания по наращиванию культуры и профессиональной компетентности, накоплению высокого уровня знаний, навыков и умений весь имеющийся опыт передавать студентам и выпускникам вузов.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Дмитриев С.В. Биомеханика. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов (теория, технология, курсовое проектирование, экзамены) Гижний Новгород, 2007.- С.66
2. Загвязинский В.И. Стратегические ориентиры и практика реформирования образования // Образование и наука. 2006. № 2 (38). – С.28-35
3. Паутова Л. Е., Жаринова Е. Н. Акместратегии и акметехнологии продуктивной деятельности преподавателя профессиональной школы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия. Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 8, вып. 1 (29). С. 4–11. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-1-4-11>
4. Современное высшее образование: теория и практика: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2020. –С. 501-502.
5. Ямалетдинова Г.А., Серова Н.Б., Макеева В.С. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в образовательном пространстве физической культуры //Теория и практика физической культуры.2019. № 4. С. 41-43.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Маркина Алина Сергеевна, студент Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского
Шевцова Ирина Вячеславовна, старший преподаватель Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Статья посвящена специфике управления физической культурой и спортом, а также возможностям информатизации указанной сферы в современных реалиях. В статье приведены результаты исследования проблем управления физической культурой и спортом в информационном обществе.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура и спорт, информационные технологии, единая информационная система, мониторинг.

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT MANAGEMENT IN INFORMATION SOCIETY

Markina A.S., student, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky.
Shevtsova I.V., senior teacher of the Department of Physical Culture, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky

Abstract

The article is devoted to the specifics of physical culture and sports management and informatization of this sphere in modern reality. The article presents the results of studying the problems of physical culture and sports management in the information society.

KEYWORDS: PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, INFORMATION TECHNOLOGY, UNIFIED INFORMATION SYSTEM, MONITORING.

В настоящее время как в нашей стране, так и во всем мире физическая культура и спорт выступают в качестве эффективного средства сохранения и укрепления здоровья людей, что особенно актуально в эру автоматизации и информатизации труда. Современные авторы отмечают снижение двигательной активности и физической подготовленности людей [Широкова Е.А., 2019, 2020], что обуславливает особое внимание к новым подходам в организации работы с населением. Развитие физической культуры и спорта на современном этапе тесным образом связано с формированием единой мировой информационной системы. Указанные факты обуславливают необходимость преобразования управленческого процесса, но в настоящее время в отдельных регионах России информационное обеспечение данной сферы имеет недостаточное развитие.

В данной работе будут рассмотрена специфика управления физической культурой и спортом в условиях информационной среды, возможности процесса информатизации данной сферы и проведено теоретическое исследование проблем управления физической культурой и спортом в информационном обществе.

Отличительные особенности управления в области физической культуры и спорта в рамках информационного общества прослеживаются, как подчеркивает А.И. Барабанова, в следующих моментах:

– планирование должно являться функциональной частью на уровне отдельной спортивной организации, но в то же самое время быть единой целостной системой на уровне организационного звена.

– организация в рассматриваемой сфере представляет собой объединение людей в группу с целью удовлетворения спортивных потребностей каждого её члена.

– мотивация сотрудников физкультурно-спортивной организации направлена на активизирование интереса населения к занятиям различными видами спорта.

– координация в отдельной организации связана с управленческой деятельностью по обеспечению и согласованию действий всех звеньев общей системы.

– сфера учета и контроля выступает отдельной стадией управления, и при этом основной ее задачей является оценка качества исполнения принятых решений [Барабанова, А.И.].

Исследователи склоняются к мнению, что на современном этапе базовые проблемы на уровне муниципального образования сводятся к следующим: недостаточное финансирование, недостаточная материальная база, малое число специалистов, занятых в области физической культуры и спорта, низкий приток молодых специалистов [Барабанова, А.И., 2012; Барникова, И.Э., 2018; Юдина А.А., 2013].

Не менее актуальной на современном этапе в нашей стране является проблема недостаточно налаженной системы компьютеризации в сфере физической культуры и спорта. Имеющиеся операционные системы управления спортивными и оздоровительными базами данных и ряд других значимых составляющих, призванных обеспечивать качественное функционирование глобальных информационно-управляющих сетей, могут быть доступны как службам безопасности, так и мошенникам. Сегодня зрители приобретают билеты преимущественно через официальные сайты спортивных клубов с прохождением обязательной регистрации, а также фиксированием персональных данных. В этом плане

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

актуальной проблемой является создание хорошо защищенного портала регистрации участников, обеспечивающего техническую и программную защиту от несанкционированного доступа лиц к информационным ресурсам [Барникова, И.Э., 2018].

В спортивном информационном пространстве в настоящее время доминирует интеграция. Например, транснациональные корпорации в своей деятельности применяют игровую состязательность в качестве средства массового привлечения к технологическим новинкам. Это объективно помогает расширению современного спортивного киберпространства, а также приспособлению спортивной деятельности к современной виртуальной реальности. Многие виды спорта в тенденции получают достаточно мощный толчок в плане развития массовости проводимых соревнований, а также в видоизменении процесса организации проведения. Развитие данной тенденции напрямую зависит от состояния экономики и информационной образованности населения.

Спортивный мир, постепенно становится максимально открытым для трансформации различных видов спорта, их дифференциации и интеграции, но так как общество дифференцировано, и одновременно разные регионы мира достигли разных ступеней экономического развития, то, соответственно, они обладают различными экономическими возможностями в плане приобщения к современным информационным технологиям. Именно это обуславливает различную степень выхода на применение такого рода технологий в сфере физической культуры и спорта.

Обозначенный процесс весьма стремительно развивается, так как географический и языковой барьеры глобальной информатизацией практически снимаются. Ярким примером происходящих процессов является становление в нашей стране «Профессиональной лиги кибератлетов». В данной лиге, созданной в 1999 году, числится больше 300 тысяч российских спортсменов. Международные соревнования, в которых эти спортсмены принимают участие, и их призовые фонды насчитывают порядка 10 миллионов долларов США, что является значимым фактором для улучшения финансового положения современных спортсменов [Юдина А.А., 2013].

На данный момент различные спортивные организации, клубы, а также органы управления спортивной и физкультурно-оздоровительной работой обладают возможностью формировать консультационные сайты по реализации тренировочного процесса, а также методическому обеспечению различных индивидуальных занятий. Для выстраивания

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

подобной системы остро необходимо квалифицированно разработанное обеспечение, но, к сожалению, в нашей стране подобного обеспечения создано не было.

Глобальная информатизация способствует и одновременно требует совершенно иначе строить образовательный процесс. В нашей стране актуализируется вопрос самостоятельного построения образовательной системы в области физической культуры и спорта непосредственно на основе современных информационных технологий [Барникова, И.Э., 2018].

С целью выявления проблем управления физической культурой и спортом в информационном обществе нами было проведено небольшое исследование.

Поставленные нами задачи звучат следующим образом:

1. Выявить проблемные вопросы управления физической культурой и спортом в информационном обществе;
2. Определить наиболее актуальные проблемы в области управления физической культуры и спорта, которые возможно разрешить с помощью создания Единой информационной системы (далее по тексту – ЕИС).

В качестве основных методов исследования применялись:

- метод опроса лиц, имеющих непосредственное отношение к физической культуре и спорту;
- анализ разного рода документальных источников по данной теме, в число которых включаются базовые законодательные документы РФ [Юдина А.А., 2013], информация с интернет-порталов и сайтов по физической культуре и спорту. Кроме этого, были рассмотрены публикации, освещающие опыт разрешения обозначенного вопроса в ряде зарубежных стран.

В рамках реализации первой задачи было опрошено 10 респондентов. Им были заданы следующие вопросы:

1. «Имеются ли проблемы в процессе управления физической культурой и спортом в информационном обществе?»;
2. «Каким образом можно разрешить имеющиеся проблемы?».

В числе основных проблем респондентами были обозначены следующие: недостаточное развитие информационного обеспечения управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, недостаток информационных программ,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

недостаточное финансирование процесса информатизации физической культуры и спорта, недостаток специалистов данного направления.

подавляющее большинство респондентов считают, что решение данных проблем должно осуществляться на федеральном и региональном уровнях.

Что касается результатов реализации второй задачи, то в этом случае были выявлены приоритетные направления формирования единой информационной среды в области управления физической культурой и спортом. К числу таковых должны относиться: модернизация процесса сбора, хранения, переработки и классификации полученных в результате мониторинга данных (физической и функциональной подготовленности населения в РФ); формирование единой информационной системы подготовки спортивного резерва; выстраивание информационной системы по управлению физической культурой и спортом; использование современных информационных технологий для повышения безопасности проведения спортивно-массовых мероприятий.

Рассмотрение научно-методической литературы, а также ресурсов сети Интернет позволило выявить наличие уже разработанных и активно действующих АИС в сфере физической культуры и спорта. На данный момент наиболее распространенными и подходящими являются автоматизированная информационная система комплекса «Готов к труду и обороне» (АИС ГТО) [Официальный сайт ВФСК ГТО] и ИАС «Спортивный советник» [ИАС «Спортивный советник»].

АИС ГТО была реализована на интернет-портале «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»» (ВФСК ГТО). Регистрация участников для сдачи нормативов ГТО происходит непосредственно через личный кабинет с использованием идентификационного кода. После прохождения регистрации участнику предоставляется возможность выбора центра тестирования, а также даты и времени сдачи нормативов ГТО.

Но в работе АИС ГТО в настоящий момент выявлены недостатки: полное отсутствие в отдельных регионах нашей страны подключения к защищенным каналам связи, что не позволяет в полной мере обеспечить безопасности персональной информации; нарушение установленного порядка внесения данных, а также достаточно низкое их качество [Юдина А.А.. 2013]. Практически все выявленные проблемы специалисты пытаются быстро и качественно устранить.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Постепенно совершенствуется и ИАС «Спортивный советник». Сегодня она представлена в вариациях для спортивных федераций, органов исполнительной власти, спортивных организаций.

ИАС «Спортивный советник» помогает сформировать карту спортивных объектов отдельного региона, выстроить календарь спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, организовать учет услуг, представляющихся населению. Примером наиболее эффективной реализации ИАС можно назвать действующие сегодня на московском Интернет-ресурсе онлайн-сервисы «Спортивного советника» (на сайте можно найти полный перечень спортивных объектов на территории Москвы, проследить календарь спортивных мероприятий, просмотреть реестр тренеров) [ИАС «Спортивный советник»].

В отношении обозреваемого в данной статье направления прослеживаются отдельные разработки. Например, это уже действующая ИАС «Спорт города Москвы». Ее задача – совершенствование системы процесса управления физической культурой и спортом в г. Москва.

На фоне этого прослеживается проблема повышения качества информационно-аналитического обеспечения в сфере физической культуры и спорта. В качестве эффективного решения данной проблемы можно предложить запуск интернет-портала «Физическая культура и спорт», который даст возможность повысить доступность и качество спортивной информации для населения РФ, консультации у ведущих тренеров, проведение опросов среди тренеров и спортсменов по управленческим, экономическим, образовательным и иным актуальным вопросам.

Проведенное нами исследование наглядно показало, что в настоящее время в Российской Федерации для качественного управления физической культурой и спортом требуется построение ЕИС в рассматриваемой сфере. Появление такой системы поспособствует объединению уже разработанных и действующих информационных систем. Конечные цели – построение единой ЭБД, формирование базы данных видов спорта и информационного портала РФ, ориентированного на массовые виды спорта и здоровый образ жизни.

Можно прийти к заключению, что построение ЕИС в сфере физической культуры и спорта будет способствовать повышению эффективности взаимодействия субъектов РФ в данной сфере, что улучшит качество будущих управленческих решений. Оперативность,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

качество и доступность информационно-аналитического обеспечения физической культуры и спорта будет активным образом способствовать ее развитию.

Библиографический список:

1. Барабанова, А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях [Электронный ресурс] / А.И. Барабанова. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/>– (Дата обращения: 10.09.2020).
2. Барникова, И.Э. Актуальные проблемы создания единой информационной системы в сфере физической культуры и спорта [Текст] / И.Э. Барникова, А.В. Самсонова // Науч.-технич. вестн. Поволжья. 2018. № 10. С. 155-157.
3. ИАС «Спортивный советник» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://anonst.ru/index.php/services/ias>. – (дата обращения 06.09.2020)
4. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. – (дата обращения 09.09.2020).
5. Широкова Е.А. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 77-82.
6. Широкова Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // В сборнике: Молодые ученые: материалы межрегиональной научной конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 269– 274.
7. Юдина, А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современном российском обществе [Текст] / А.А. Юдина // Педагогическое образование и наука. 2013. № 3. С. 35-39.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 37.037.1

ХОККЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ

Пайгин Зият Асиятович, магистрант, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Пашин Александр Алексеевич, доктор педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Тома Жанна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Аннотация

В статье рассматривается ряд условий организации и проведения уроков физической культуры с использованием элементов хоккея. Эти условия определяют эффективность обучения на уроках физической культуры и формирования интереса к ним у школьников. Представлено описание содержания упражнений и игровых заданий на коньках и с другим оборудованием хоккеиста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, уроки физической культуры, хоккей, интерес, личностный интерес.

HOCKEY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS ' INTEREST

Paygin Ziyat Asiyatovich, Master's student, Penza State University

Pashin Alexander Alekseevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Penza State University»

Toma Zhanna Vyacheslavovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department "Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports", Penza State University»

Abstract

The article discusses a number of conditions for organizing and conducting physical education lessons using elements of hockey. These conditions determine the effectiveness of training in physical education classes and the formation of interest in them among schoolchildren. A description of the content of exercises and game tasks on skates and with other equipment of a hockey player is presented.

KEYWORDS: physical culture, physical education lessons, hockey, interest, personal interest.

Об этом виде спорта знают практически все, так как с детства мальчишки играют в него как в детскую забаву, а девочки выступают в роли болельщиков. Огромная скорость, жесткая игра, массовые драки с соперниками. Может показаться, что хоккей - воплощение неженского спорта, однако девочки играют в него ничуть не хуже мальчиков, а иногда даже с большим азартом.

В последние годы родители принимают решение отдать своих детей в секцию по занятиям хоккеем на льду. В России принято считать эту игру чисто мужским занятием, помогающим развить мужественность в юном возрасте с ранних лет [1, 2].

Хоккей для детей обладает большим количеством преимуществ, и вот только некоторые из них: хоккей полезен для здоровья, закаляет характер, учит работать в команде, улучшает физические качества и способствует физическому развитию. Физическая нагрузка - универсальный общий стимулятор развития и здоровья в любом периоде детства. К тому же не все виды спорта связаны с тренировками на улице. Но детям повезло: заниматься хоккеем можно не только лишь в ледовом дворце, но и на уличных площадках. Занятия на улице в холодную зимнюю погоду закаливает детский организм, увеличивается сопротивляемость организма микробам и вирусам. Перемещаясь на свежем воздухе, дети приобретают большей частью кислорода, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Физические нагрузки, заставляют нас потреблять больше воды, каждый день употребить фрукты, насыщаться по распорядку [3]. Ряд исследований доказывает, что дети, занимающиеся спортом, тоже болеют. Но для более глубокого рассмотрения был проведен расчет средней продолжительности болезни в экспериментальной и контрольной группах детей. Расчет средней продолжительности болезни показал, что дети-спортсмены, пропускают учебных занятий меньше по причине меньшей продолжительности заболеваний. Хоккей для детей начинается не с работы клюшкой, а с катания на коньках. Этому лучше научиться как можно раньше. Хоккей, как и любой спорт, положительно влияет на организм ребенка, однако заниматься им можно не всегда.

Крепкое здоровье обеспечивает хорошее расположение и нормальное физическое, умственное и психическое развитие детей. Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Спорт не только полезен, но и интересен. Ю.В. Геронимус выделил следующие факторы, содействующие возникновению игрового интереса: наслаждение от контактов с партнерами по игре; наслаждение от показа партнерам своих потенциалов как игрока; азарт, от ожидания непредсказуемых игровых условий и последовательных их разрешений в ходе игры; необходимость принимать решения в трудных и часто неясных условиях; удовлетворение от успеха – промежуточного и окончательного; если игра ролевая, то наслаждение от процесса – перевоплощение в роль [4].

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В играх могут быть осуществлены вытекающие из этого потребности: присутствие своей деятельности; творчество; общение; власть; потребность в ином; самоопределение через ролевое экспериментирование; самоопределение через пробы деятельности.

Хоккей как средство физического воспитания, можно благополучно применить в условиях общеобразовательной школы. Федеральное учебно-методическое объединение по общему образованию Министерства просвещения РФ одобрило для средних школ вероятность введения уроков хоккея. Теперь, если школа имеет вероятность, а ученики владеют желанием, можно проходить основы самой известной в России командной игры непосредственно на уроках физкультуры. Программой предусмотрено до 33 часов занятий в год, а с 5 по 9 класс можно уделить хоккею уже 170 часов в учебном году. В рамках уроков рассчитывается рассказывать школьникам теорию – о возникновении хоккея, о правилах игры, об известных отечественных мастерах-хоккеистах. А на практике детей будут учить особым физическим упражнениям и прямо игре. Прохождение программы – добровольное и остается на усмотрение каждой школы [5].

Обучение игре в хоккее возникает с обучения передвижению на коньках. Упражнения на коньках для начинающих нужны, чтобы привыкнуть к ним. Их надлежит производить в помещении, подсунув коврик.

Игры и упражнения на коньках являются результативным средством, стимулирующим двигательную активность. Формирование прочных умений и навыков в катании на коньках зависит от отношения детей к этим занятиям. Обычно им увлекательны новые, сложные движения на коньках, объединённые с сохранением равновесия на узкой ледяной поверхности опоры. Они стараются выучить это как можно лучше. В процессе учебной деятельности школьники получают начальные знания о технике катания на коньках. По мере изучения движений представления о технике делаются более четкими, они постигают, как принять исходное положение, как изменить направленность движения, повысить скорость и т. д.

Школьники в первый раз знакомятся с особенным для них видом хода на льду. Подготовительные упражнения: наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки. Подводящие упражнения: упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед. Специальные упражнения: на снежной укатанной

площадке и способствуют формированию первоначальных умений катания на коньках по прямой, поворотов, торможений. После нескольких занятий дети могут взять клюшки. Затягивать процесс обучения передвижениям на коньках не стоит - это влияет на интерес к занятию, ведь дети пришли учиться игре в хоккей [6].

На занятиях рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Салочки. На ограниченной площадке один или два занимающихся водят, стараясь коснуться друг друга. Пойманный игрок делается водящим. Можно менять задания: бегать всем только спиной вперед и т. д.

2. Бег лицом (спиной) вперед, змейкой между бегущими, в среднем темпе. Группа двигается в колонне по одному, дистанция между занимающимися – 2-3 м. Упражнение выполняется поточно. Можно бежать навстречу бегущим в колонне.

3. Группа занимающихся катится в колонне по одному по центру поля. Учитель, катясь впереди колонны лицом к ней, поднимая левую или правую руку, дает сигнал для форсирования бега в назначении возведённой руки. Это же упражнение можно исполнять, катясь спиной вперед; Учитель дает сигнал, катясь замыкающим колонны.

4. Занимающиеся катятся в колонне по одному. Замыкающий колонну ускоряет бег и далее становится впереди направляющего. Упражнение выполняется поточно.

5. Ведение шайбы по кругу радиусом 3-6 м.

6. Ведение шайбы по «восьмерке».

Особое место на уроках физкультуры занимают подвижные игры с элементами хоккея. При подборе игр и игровых заданий учитываются возраст, пол, физическая подготовленность, количество школьников и место проведения урока (погодные условия и состояние льда). Примеры эстафет, игр и упражнений: игра «Баба-Яга», эстафета «Сидя», игра «Бульдожка» и т.д. [7].

Привлечение школьников к занятиям физической культурой является одной из основных социально-педагогических проблем. Решение этой задачи должно рассматриваться с двух позиций – лично значимой и общественно необходимой. Активный интерес к занятиям физической культурой формируется в результате сочетания внутренней мотивации, внешней мотивации. Мотивация, связанная с перспективой, рождается при получении результата от занятий физической культурой (улучшение фигуры, увеличение рельефа мышц, уменьшение количества простудных заболеваний в результате повышения иммунитета и т. д.). Таким образом, мы видим большой потенциал средств хоккея в

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

формировании интереса к занятиям этими или другими видами упражнений у школьников. Мы видим решение проблемы снижения интереса к занятиям физической культурой в расширении арсенала средств физического воспитания, применяемых в рамках урока физической культуры и пересмотр содержания школьной программы в пользу учета современных взглядов и интересов современных школьников. Нельзя учить новому по старым программам.

Литература

1. Борзенко, А.А. Игра как средство повышения мотивации в обучении/ А.А. Борзенко // European research. — 2016. — №3 (14). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igra-kak-sredstvo-povysheniya-motivatsii-v-obuchenii>
2. Ваульчикова, А. П. Хоккей как одна из основ мотивационного развития подростка / А. П. Ваульчикова. — // Молодой ученый. — 2020. — № 10 (300). — С. 131-133. — URL: <https://moluch.ru/archive/300/67770/>
3. Влияние занятий хоккеем на детский организм // Евразийский научный журнал. 2015. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-hokkeem-na-detskiy-organizm> (дата обращения: 15.01.2021).
4. Волошина Л. Играем в хоккей / Л. Волошина, Т. Лунина, Л. Новичкова // Дошкольное воспитание. — 2003. — № 1. — С.34-39.
5. Минпросвещения России одобрило хоккей как один из видов урока физкультуры в школах. — URL: <https://www.mk.ru/social/2020/11/06/minprosveshheniya-rossii-odobrilo-khokkey-kak-odin-iz-vidov-uroka-fizkultury-v-shkolakh.html>
6. Осипов, А. Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры / А.Н. Осипов // Концепт. — 2015. — № 11 (ноябрь). — URL: <http://e-koncept.ru/2015/15390.htm>
7. Синиченко, Р. П. Хоккей как стиль жизни и зрелище: социологический анализ / Р.П. Синиченко // Социологический альманах. — 2013. — №4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hokkey-kak-stil-zhizni-i-zrelische-sotsiologicheskij-analiz>

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.062.4

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОЗДАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полосков Андрей Владимирович, руководитель физического воспитания бюджетного профессионального образовательного учреждения Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации студенческих спортивных клубов на базе профессиональной образовательной организации, сложности и преимущества создания, а также перспективы развития.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенческий спортивный клуб, студенческий спорт, профессиональное образование

STUDENT SPORTS CLUBS. FEATURES AND PROSPECTS OF CREATION AT THE THE SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION

Poloskov Andrey Vladimirovich, head of physical education "College of technology and design of Vologda"

Abstract

The article examines the features of the organization of student sports clubs on the basis of a professional educational organization, the complexity and advantages of creation, as well as the prospects for development.

KEYWORDS: student sports club, student sports, professional education

Мы живем сейчас в непростое время, когда из-за поголовных ограничений такая социально значимая сторона жизни, как спорт, отходит на второй план перед проблемами сохранения жизни и здоровья, или, глобально, выживания.

Несмотря на это, сохранение или преумножение спортивных традиций – является важной частью социальной культуры общества, частью взаимодействия людей.

Физическая культура и спорт, как часть образования, тоже терпит в последнее время соответствующие мировой тенденции преобразования. Так есть ли необходимость дальнейшего развития направления спортивной жизни в образовании, и в частности, развитие системы студенческих спортивных клубов (ССК) [2].

Сразу оговорюсь, что если для системы высшего образования, с контингентом от тысячи человек и более, система ССК является нормой, то в профессиональном образовании она только-только делает первые робкие и неуверенные шаги.

Мотивация студентов, особенно связанных со спортом до поступления в образовательную организацию, часто бывает тем решающим фактором, который и побуждает их (при участии работников физического воспитания) организовывать на месте учебы студенческие спортивные клубы. Зачастую, для многих занимающихся до этого на уровне спортшкол, спортивных секций и присвоенных разрядов, это единственный способ продолжить свою спортивную деятельность. Иногда, особенно выпускникам общеобразовательных школ, бывает тяжело подстроиться под новые реалии их учебной жизни. Ведь теперь приходится не только совмещать учебу с тренировочной деятельностью, но и с освоением новой профессии/специальности. Учебные нагрузки и новое расписание занятий – тоже оказывают свое влияние на планирование спортивной активности. Отсюда и следует, что работа ССК в образовательной организации бывает одним из решающих факторов спортивной деятельности студентов [2].

Высокомотивированные бывшие выпускники школ, обычно, сразу с головой погружаются в особенности студенческой жизни – студенческие советы, спортивные секции, кружки по интересам и направленностям и так далее.

Студенческий спортивный клуб является одним из таких социальных групп по интересам, где в полной мере может реализовать себя каждый, не зависимо от уровня физической подготовки. Если студент обладает высокими организационными способностями и всей душой любит спорт – то ему всегда найдется работа в структуре ССК.

Из минусов организации и функционирования отмечу, что в целом, перспективы, связанные со спортом, воспринимаются руководством образовательных учреждений, как и департаментами образования в целом, без особого энтузиазма.

По опыту создания собственного студенческого спортивного клуба, могу сказать, что не раз натыкался на стену непонимания и отсутствия перспектив его появления в стенах образовательного учреждения. Порой администрация не только не желает идти на уступки по поводу создания ССК, но и открытым текстом заявляет, что это не нужно и не значимо для нее.

Это далеко не единственное препятствие для создания и развития студенческих спортивных клубов. Часто на уровне администрации фигурирует такое мнение, что спорт не должен занимать одно из ведущих мест во главе профессионального образования.

Зачастую, позиция руководства заключается в том, что если студенты образовательной организации хотят уделять больше времени спорту, помимо учебных занятий и

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

производственной практики, то, скорее всего, им следует выбирать для своего дальнейшего образования профессиональные организации именно спортивной направленности, так как занятия спортом мешают им в полной мере осваивать изучаемую специальность. И, как не печально, но приходилось сталкиваться и с другими сложностями. Например, фактами того, что студентам, задействованным в той или иной спортивной деятельности, пусть она и была направлена на улучшение общего положительного имиджа образовательной организации (в частности, участие студентов в соревнованиях регионального, межрегионального или всероссийского уровня), приходилось потом отрабатывать пропущенные занятия, порой даже путем сверхурочных отработок.

Однако, в последнее время, наметилась положительная тенденция улучшения в этой области.

Перспективы развития ССК в последнее время берут верх над бесперспективностью их существования. Огромный вклад в это оказывают организации, занимающиеся работой в области молодежной политики. В частности, для примера, возрождение комплекса ГТО дало понять, что среди студентов можно и нужно вести агитационную деятельность на укрепление здоровья, сохранения здорового образа жизни, и достижения высоких спортивных результатов, в частности для выполнения нормативов комплекса.

Следующим немаловажным фактором развития спортивного направления в образовательных организациях является активная деятельность различных спортивных студенческих объединений и спортивных лиг (Ассоциация Студенческого Баскетбола (АСБ), Студенческая Волейбольная Ассоциация (СВА) и так далее). Участие в них дают студентам образовательных организаций не только стимул заниматься спортом, но и перспективы участия в соревнованиях на различных уровнях [1].

Намечаются положительные изменения и в политике администрации, ранее скептически настроенной на спортивное направление деятельности образовательных учреждений. Все больше и больше спортивных мероприятий различного уровня включаются в общий мониторинг рейтинга учебных заведений, что привлекает все больше финансирования, получения различных грандов и продвигает учебное заведение на рынке выпускников школ и, как следствие, потенциальных абитуриентов учебного заведения.

В целом, создание и внедрение студенческих спортивных клубов на базах общеобразовательных организаций профессионального образования носит исключительно положительный характер. Это и объединение студентов по интересам, возможность

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

поддерживать спортивные начинания и возможность следить/участвовать за спортивной жизнью образовательного учреждения, перспективы участия в различных спортивных студенческих лигах, и многое другое.

В перспективах, хотелось бы решения вопросов с финансированием таких структурных подразделений, как ССК, или хотя бы выделения средств бюджетов департаментов на проведение соревнований на уровне ССК одного региона или межрегиональных мероприятий. В этом очень сильно способствует в данный момент Ассоциация Студенческих Спортивных Клубов (АССК России), которая не только оказывает посильную просветительскую работу, но и помогает в области методического обеспечения [2].

В заключении хочется сказать, что, не смотря на все возможные и невозможные ограничения, спорт не останавливается не только на международном уровне, но и даже на уровне образовательных организаций. В частности, в системе профессионального образования, развитие систему ССК идет полным ходом, что не может не радовать.

Трудности были всегда и всегда будут, но степень успешности того или иного начинания определяется не количеством трудностей, а возможностью их успешного преодоления. И абсолютно нет сомнений в том, что такое молодое направление в области студенческого спорта в профессиональном образовании, как система студенческих спортивных клубов, обязательно станет успешным!

Литература

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года / Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/>
2. Полосков А.В. Социальные сети как средство коммуникации и обобщения педагогического опыта преподавателей физической культуры. Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации. Сборник статей IX Международной научно-практической конференции. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41448644&selid=41448719>

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796:078

ИНФОРМАТИВНЫЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Игорь Юрьевич Пугачев, к.п.н., доцент, ФГКВОУ ВО Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлен информативный способ определения контрольных тестов по физической культуре в высшей школе на основе концентрированных представлений и практической реализации научных разработок в Военном институте физической культуры Министерства обороны РФ. Основной научной концепцией являлся метод «просеивания», заключающийся в биометрическом поэтапном сравнении данных множественных и частных коэффициентов корреляции. Величины частных коэффициентов корреляции выявлялись не более второго порядка, т. е. из общей структуры массива матрицы извлекалось вероятностное воздействие не более двух параметров тестирования. Это связано с тем, что извлечение более двух параметров влечет погрешность в технологии вычислений, поскольку усиливается доминанция криволинейных биометрических зависимостей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: обучающиеся высшей школы; педагогический контроль; физическая культура; упражнения; биометрический анализ; уравнение регрессии; линейная зависимость; информативность; контрольные тесты.

AN INFORMATIVE WAY TO DETERMINE THE CONTROL TESTS FOR PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION

Igor Pugachev, Ph. D., Associate Professor, Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Saint Petersburg

Annotation

The article presents an informative method for determining control tests on physical culture in higher education on the basis of concentrated representations and practical implementation of scientific developments in the Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense of the Russian Federation. The main scientific concept was the "sifting" method, which consists in a biometric step-by-step comparison of the data of multiple and partial correlation coefficients. The values of the partial correlation coefficients were revealed no more than the second order, i.e. The probabilistic impact of no more than two test parameters was extracted from the general

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

structure of the matrix array. This is due to the fact that the extraction of more than two parameters leads to an error in the calculation technology, since the dominance of curved biometric dependencies increases.

KEYWORDS: *high school students; pedagogical control; physical culture; exercises; biometric analysis; regression equation; linear dependence; informativeness; control tests.*

Введение. Сегодняшний период полноценного формирования системы физического воспитания и спортивного прогресса отображает почти все ключевые тенденции модификаций в высшей школе и охарактеризован модернизацией совокупности элементов образования, их взаимодействий, нахождением эвристических алгоритмов и методических приемов оценивания двигательных качеств, умений и навыков учащейся молодежи, являющихся максимально гарантированными для решения конкретной задачи. Педагогический контроль физической культуры выступает обратной связью в рациональной координации процессуального улучшения физических способностей индивидуума. От аутентичности и репрезентативной верификации метрологии данных, достигнутых в учебно-воспитательном процессе, зависит степень (уровень) организации, всестороннего комплексного обеспечения и реализации спортивной и прикладной двигательной тренировки.

Комплекс избирательно вовлеченных компонентов педагогического контроля физических качеств и двигательных навыков студентов, курсантов и слушателей высших учебных заведений прошел трудный эпистемологический макро-этап своего становления и внедрения в практику. На отдельных микро-этапах его формирования конструировались гетерогенные технологии выявления алгоритма «просеивания» наиболее значимых тестов и утверждения оценок «5», «4», «3», отражающих индивидуальность и ординарность универсальных положений к разработке нормативных правил или принципов педагогического контроля (концепция особой или специфической ориентации, методологическая реализация должных норм, концепция квалиметрического подхода, концепция сопоставления дискриминантных групп в одномерном биометрическом анализе, концепция «пилотажных» испытаний, как ретроспектива нормативов ГТО в СССР и др.).

Потребность классификации и распределения массива проверяемых средств в практико-технологические комбинации проверки и отбора валидных «мерил» объективного контроля предполагает корректуру в подсистеме регламентирующих документов по

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

физическому воспитанию. Оценивание физических качеств и двигательных навыков отмечается несоответствием между необходимостью обеспечения стимулирующей ее функции и имевшей место 4-балльной градации, определяющей концентрацию данных тестирования вблизи искомого нормативного пограничного порога.

В теоретико-методическом плане не существуют развернутых проектов по глубокому структурированию сравнительных «внешних» показателей, являющихся базой точной дифференциации оценочного шкалирования, свертывания и агрегирования. Наличие выраженного количества студентов, курсантов и слушателей гетерогенных возрастных категорий подразумевает линейное накопление сложности нормативных требований без сопутствующего доказательного обоснования.

Чрезвычайно существенным компонентом нормативной системы физического воспитания и спорта выступает методика комплектования комплексов тестирования из разнонаправленных экзаменационных упражнений. В наши дни технология выбора ключевых генеральных упражнений в проверочные блоковые мини-комплексы для студентов, курсантов и слушателей гетерогенных категорий обоснована весьма фрагментарно. К примеру, нет должного толкования о целесообразном составе основных упражнений для оценки силовой выносливости, поскольку у человека имеет место около 640 мышц (в зависимости от метода подсчета дифференцированных групп мышц, их общее число определяют от 639 до 850).

Улучшение объективности и максимальное снижение субъективности тестирования физических качеств и моторных навыков студентов, курсантов и слушателей вузов, активизация ценностной функции оценочных требований ориентированы на конструирование системы рационального аутентичного комплексного контроля процесса физического совершенствования индивидуума.

В педагогической науке проблемная ситуация оценивания анализируется в контексте сравнительной (сопоставительной) способности специалиста и парциальных градаций при различных опросах, выявления биометрических качеств и свойств батареи тестов, «мерил» проверки и оценки моторной кондиционной подготовленности обучающейся молодежи [1]. Во многих случаях имеет место наличие субъективного фактора и вытекающей бинарной технологии суждения об уровне физической подготовленности человека, например, при

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

толковании качества реализации программы гимнастических упражнений, произвольной программы по фигурному катанию и синхронному плаванию, программы фристайла (лыжной акробатике, могула, ски-кросса, лыжного хафпайпа, слоупстайла) и др.

Вопросам обоснования системы контроля и выведения норм шкалирования физических качеств и двигательных (прикладных) навыков студенческой молодежи, курсантов и слушателей посвящены исследования [1, 3], базу которых составляют научно-методические вариации к выявлению критериев «должных величин». К сожалению, колоритные объемные данные о проблематике педагогической оценки, освещенные в научной теории и методике физического воспитания, не активно внедряются в практику.

Исходя из изложенного выше, целью нашей теоретико-экспериментальной работы являлось обоснование методического подхода разработки информативных контрольных тестов педагогического контроля физической подготовленности обучающихся высшей школы. При этом в качестве экспериментальной базы был выбран масштабный военно-морской вуз высшей школы – Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова (ВУНЦ ВМФ «ВМА»)).

Методы исследования. В ходе работы применялись выбранные нами методы: гипотетического характера (анализ и синтез, абстрагирование, моделирование и т. п.); тестирование физической подготовленности; педагогическое наблюдение; эпистемологический анализ; педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов.

Результаты исследования. На первом этапе исследования нами разрабатывалась методика тестирования, проводилось практическое тестирование и биометрическая обработка полученных результатов. Проанализированы результаты тестирования 998 курсантов и слушателей по упражнениям, характеризующим основные физические качества из разделов физической подготовки. В контексте работы следует отметить, что в практике физической подготовки весьма важно определить основные контрольные упражнения, косвенно характеризующие: ее специальные задачи, при отсутствии достаточно выраженного внешнего критерия. При этом о представлении моторики человека как «н-мерного континуума», можно предположить, что основными являются упражнения, в наилучшей степени отражающие всю совокупность двигательных заданий. Более конкретно

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

данное положение представлялось возможным рассмотреть на примере определения основных контрольных упражнений для курсантов и слушателей ВУНЦ ВМФ «ВМА». Статистические параметры результатов физической подготовленности курсантов, полученные по выполнению традиционно используемых контрольных упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 Статистические параметры физической подготовленности обучающихся в ВУНЦ ВМФ «ВМА»

Упражнения (тесты)	Статистические параметры			
	X	δ	V %	m
Плавание на 100 м (мин, с)	1,17	16,0	13,6	1,5
Бег 1 км (мин, с)	212,8	12,2	5,7	1,2
Бег 100 м (с)	14,3	0,5	4,0	5,4
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	4,0	1,4	36,6	0,14
Лыжная гонка на 10 км (мин, с)	3143,0	209,8	6,6	19,9
Упражнение № 8 на перекладине (балл)	6,5	1,8	33,1	0,1
Упражнение № 11 на брусьях (балл)	6,1	1,4	24,1	0,14
Упражнение № 12 (13) (балл)	5,5	1,6	29,7	0,15

Примечание: условия выполнения упражнений №№ 8, 11, 12, 13 представлены в НФП-2009 [2].

В частности, первым значимым тестом выделилось упражнение № 12 (13) (прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок ноги врозь через коня в длину), при этом коэффициент множественной корреляции (КМК) соответствовал парному коэффициенту корреляции между тестом и составным критерием (суммарный балл по всем упражнениям). Вторым по значимости идентифицирован тест, характеризующий скоростную

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

выносливость (бег на 1 км). Уравнение множественной регрессии имеет следующий вид:

$$Y = 15,61 + 0,48 X_1 - 0,062 X_2,$$

где:

y – суммарный балл;

x_{81} – результат в упражнениях № 12 (13);

x_2 – результат в беге на 1 км.

Заметим, что коэффициент множественной корреляции увеличился до 876 (таблица 2).

Таблица 2 Изменение коэффициентов частной и множественной корреляции

№ упр.	Эквивалентное равенство	ЧКК – «частный коэффициент корреляции»	КМК – «коэффициент множественной корреляции»
1	$y = 22,01 + 0,45x_8 + 0,0023x_5$	703	708
2		674	876
5		649	916

Следующим значимым тестом явилась лыжная гонка на 10 км. Уравнение приняло вид:

$$Y = 22,01 + 0,45 X_8 - 0,055 X_2 - 0,0023 X_5,$$

где, x_2 , x_5 , x_8 – порядковый номер расположения упражнений в матрице.

Коэффициент множественной корреляции при этом составил 916. Следующими по значимости тестами выделились гимнастические упражнения и плавание на 100 м вольным стилем. Они в определенной мере эквивалентны ранее выделенным упражнениям, поэтому процесс отбора можно было прекратить на данном этапе.

Следует отметить, что величины частных коэффициентов корреляции выявлялись не более второго порядка, т. е. из общей структуры массива матрицы извлекалось

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

вероятностное воздействие не более двух параметров тестирования. Это связано с тем, что извлечение более двух параметров влечет погрешность в технологии вычислений, поскольку усиливается доминация криволинейных биометрических зависимостей. Определять коэффициенты криволинейности мы посчитали нецелесообразным, поскольку имели место связи сильной и средней степени тесноты линейного характера [3].

Представленная интерпретация позволяет сделать вывод о том, что для проверки физической подготовленности обучающихся высшей школы в качестве основных контрольных упражнений, косвенно характеризующих интегративные задачи, целесообразно выбирать упражнения из раздела гимнастики, а также на общую и скоростную выносливость.

Выводы. Таким образом, информативным способом определения контрольных тестов по физической культуре в высшей школе является методический биометрический подход «просеивания», заключающийся в сопоставлении величин частных и множественных коэффициентов корреляции тестируемых показателей обучающихся. Данный подход обеспечивает отбор наиболее значимых тестов педагогического контроля.

Литература

1. Кадыров Р. М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих / Р. М. Кадыров: дис. ... д-ра пед. наук. — Л.: ВИФК, 1991. — 314 с.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации с изменениями в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 31.07.2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ» (НФП-2009). — М.: «Анкил», 2013. — 248 с.
3. Пугачев И. Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения / И. Ю. Пугачев // Известия Российского гос. педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2012. № 152. — С. 185 – 195.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВОЕННЫХ ВУЗАХ

Игорь Юрьевич Пугачев, к.п.н., доцент, ФГКВОУ ВО Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье проанализированы особенности планирования и организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО). Определены ключевые направления эффективности подготовки выпускников, изучены аспекты планирования образовательного процесса. Установлено, что учебно-воспитательный процесс военно-учебного заведения носит ярко выраженную специальную направленность обучения, связан с использованием материалов с грифом «секретно» и конкретными квалификационными требованиями к выпускникам по боевому предназначению, что не позволяет в полном объеме интегрироваться в Болонскую систему образования. Рекомендовано облегчить учебные нормативы и количественно сократить контрольные упражнения до трех тестов в семестре обучения для иностранных обучающихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура (подготовка), военно-образовательные учреждения, учебные занятия, ФГОС ВО.

PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD FOR THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" IN MILITARY UNIVERSITIES

Igor Pugachev, Ph. D., Associate Professor, Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Saint Petersburg

Annotation

The article analyzes the features of planning and organizing the educational process in the discipline "Physical Culture (training)" in military educational institutions in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Education (FSES HE). The key directions of the effectiveness of the training of

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

graduates are determined, the aspects of the planning of the educational process are studied. It is established that the educational process of the military educational institution has a pronounced special orientation of training, is associated with the use of materials marked "secret" and specific qualification requirements for graduates for combat purposes, which does not allow full integration into the Bologna education system. It is recommended to simplify the educational standards and to reduce the control exercises to three tests per semester for foreign students.

KEYWORDS: physical culture (training), military educational institutions, training sessions, Federal State Educational Standard of Higher Education.

Введение. С 2000 г. внедрились в практику высшей школы государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования I поколения. В 2003 г. Российская Федерация вошла в структуру стран Болонского процесса, приняв соответствующую декларацию. С 2005 г. началась реализация государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования второго поколения, целевой установкой которых было формирование у обучающейся молодежи конкретизированных знаний, умений и навыков. С 2007 г. происходило еще более значительное развитие содержания и формы высшей школы.

29.12.2012 г. введен в действие Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который начал реализовываться на практике с 01.09.2013 г. Содержание и форма высшей школы профессионального образования интегрировались со школой послевузовского профессионального образования и стали трактоваться «высшим образованием (по конкретизированным уровням)».

Таким образом, была проведена оптимизация сети военно-учебных заведений. Подготовка курсантов и слушателей осуществлялась в соответствии с ГОС ВПО по военной и родственной ей гражданской специальностям. Положительными сторонами внедрения в функционирование военных вузов ГОС ВПО являлись усиление роли фундаментальной подготовки, тесная интеграция военной и гражданской высших школ. Отрицательное влияние ГОС ВПО на профессиональную подготовку выпускников заключалось в уменьшении количества часов, выделяемых на военно-профессиональные дисциплины, и, как следствие, снижение уровня военно-профессиональной подготовки выпускников военных вузов.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Исходя из вышеизложенного, **целью** работы являлось изучение особенностей реализации требований ФГОС ВО в процессе проведения дисциплины «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях и определение основных проблем эффективности подготовки выпускников.

Методы исследования. В ходе работы использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; методы логической обработки материала; ретроспективный анализ.

Результаты исследования. В соответствии с учебным планом, кроме дисциплин, включаемых в соответствии с требованиями стандарта для профильных гражданских специальностей, значительное количество времени уделяется формированию навыков военно-профессиональной деятельности обучающихся. Только для практического проведения специализированных занятий (полевые выходы, тактические и комплексно-тактические), отводится более 14% времени от общего бюджета (в зависимости от военной направленности учебного заведения).

Кафедры физической подготовки военно-образовательных учреждений с 2014 г. реализовали приведение в соответствие организацию учебных занятий по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» по ФГОС ВО.

Так, планирование дисциплины осуществляется из расчета:

– для курсантов, обучающихся по программам специалитета: на учебные занятия – 4 аудиторных часа в сетке расписания занятий в неделю (не менее 618 часов на 9 семестров обучения);

– для слушателей- магистрантов: на учебные занятия – 2 аудиторных часа в сетке расписания занятий в неделю и 2 часа самостоятельной работы в неделю (не менее 168 часов на 4 семестра обучения).

Особенностями планирования учебных занятий по дисциплине в ФГОС ВО для получения высшего образования по пяти направлениям подготовки в рамках реализации в военно-образовательных учреждениях основных программ магистратуры, является проведение различных видов занятий в 2-х «Блоках», обеспечивающих 252 часа (7 зачётных единиц). В вариативную часть общенаучного цикла М.1.В. основной образовательной

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

программы высшего образования подготовки магистров входит дисциплина «Физическая подготовка», которая предполагает 72 часа (2 зачётные единицы). Учебные занятия проводятся в виде лекций (не более 50% от аудиторных), семинаров, самостоятельной работы (возможно под руководством преподавателя), зачеты с оценкой и экзамены.

В блоке М.2. проводятся практические учебные занятия, направленные на совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие военно-прикладных навыков в объеме 180 часов (5 зачётных единиц) по восьми разделам физической подготовки НФП-2009 [1].

В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре реализуются в порядке, установленном организацией. Особенности реализации учебных занятий в рамках основных профессиональных образовательных программ специалитета в этой связи разработаны и включены в учебные планы нижеследующие положения.

Трактовка и шифр дисциплины – «Физическая культура (подготовка)» (С.5). Из 9 семестров обучения в Блоке 1 две зачетные единицы, к примеру, предполагают: 1, 3, 5, 7 и 9 семестры – по 8 аудиторных часов, из них: лекция – 2 часа, учебно-методическое занятие – 2 часа, зачет с оценкой – 4 часа (2 двух часовых занятия; на первом проверяется теоретическая, организационно-методическая подготовленность и одно упражнение, характеризующее физическое качество – выносливость, на втором – в следующий день проверки, оцениваются 4 упражнения в соответствии с тематическим планом). Всего – 40 часов. 2; 4; 6 и 8 семестры также включают 8 аудиторных часов и содержат: лекция – 2 часа, учебно-методическое занятие – 6 часов. Всего – 32 часа.

В рамках этого же Блока 1, дополнительно к вышеуказанным занятиям проводятся в объеме не менее 328 академических часов учебные занятия по дисциплине в виде практических учебно-тренировочных занятий в 1, 3, 5, 7 и 9 семестрах по 28 аудиторных часов, а во 2, 4, 6 и 8 семестрах – по 44 аудиторных часа по восьми разделам НФП-2009 [1].

Однако на этом ограничивается реализация только общих требований ФГОС ВО гражданских вузов в части, касающейся физической культуры. Так, в соответствии требованиям ФГОС ВО в гражданских вузах на физическую культуру отводится не менее 400 часов, причем эти часы рассчитаны на шесть семестров обучения.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В то же время данный объем не соответствует нормативно-правовым актам МО РФ и требованиям Госзаказчика в лице Главкомандующих видов Вооруженных Сил и родов войск в части, касающейся «Физической подготовки» – проведения 4 аудиторных часов в сетке расписания занятий в неделю (не менее 618 часов на 9 семестров обучения). В этой связи для приведения в соответствие программы требованиям Госзаказчика к военному специалисту, дополнительно к вышеуказанному необходимо проведение практических учебно-тренировочных занятий в объеме не менее 218 академических часов на 9 семестров обучения, которые направлены на развитие военно-прикладных навыков и специальных качеств обучающихся, обеспечивающих его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности (устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии), проводимых по разделам: преодоление препятствий, военно-прикладное плавание, рукопашный бой, военно-прикладные виды спорта и элементы выживания.

В данном контексте в полном объеме реализуются общекультурные, профессиональные компетенции и ЗУНУ (знания, умения, навыки), определенные требованиями ФГОС ВО и квалификационными требованиями.

Государственный экзамен по физической культуре (подготовке) проводится с целью оценки теоретической, организаторско-методической и практической подготовленности выпускников [2].

В отношении экзаменов следует отметить, что в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов МО РФ по четным семестрам до или в период экзаменационной сессии проводится экзамен в объеме не менее 6 учебных часов.

В соответствии с ФГОС ВО в учебных планах вузов в 10 семестре обучения как правило учебных занятий не предусмотрено, и изучение дисциплины заканчивается в 9 семестре зачетом с оценкой, который целесообразно считать промежуточной аттестацией по дисциплине и выставлять в диплом. В настоящее время оценка в диплом выставляется по итогам 8 семестра обучения, что негативно сказывается на качестве подготовки будущего выпускника к Государственному экзамену по физической культуре (подготовке) [9], поэтому в некоторых вузах практикуется проведение занятий и экзамен в 10 семестре обучения, либо вместо итогового зачета с оценкой в 9 семестре проводится итоговый экзамен.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Предлагается в 10 семестре учебные занятия по дисциплине проводить факультативно внеаудиторными часами в виде целевых консультаций во время, предусмотренное расписанием дня на спортивно-массовую работу.

В настоящий момент вызывает дискуссионность вопрос проведения Государственной итоговой аттестации иностранных военнослужащих, которая реализуется с 2015 г. Так, до 2014 г. Государственный экзамен по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» с иностранными военнослужащими не проводился. Иностранные военнослужащие обучаются по соответствующим основным профессиональным образовательным программам специалитета и получают диплом общероссийского образца. Однако они не могут в полной мере овладеть упражнениями программы по физической подготовке, поскольку в развивающихся странах, которыми представлен основной контингент обучающихся, не в полной мере функционирует система физической культуры, начиная с раннего детства и до зрелого возраста. Языковой барьер в значительной степени затрудняет качественное обучение. Отсутствие вступительного экзамена по физической подготовке приводит к приему в вуз лиц с очень низким уровнем физического и функционального развития [3].

При внесении соответствующих изменений в учебные планы по проведению Государственной итоговой аттестации иностранных военнослужащих кафедры физической подготовки готовы внести изменения в учебные программы по всем направлениям подготовки и разработать программу Государственного экзамена по «Физической культуре (подготовке)» с учетом соответствующих основных образовательных программ специалитета, требований методических рекомендаций начальника Управления физической подготовки ВС РФ, разработанных для курсантов вузов МО РФ.

Выводы. Таким образом, вышеизложенное позволяет заключить, что основными особенностями организации учебных занятий по физической культуре в военных вузах по ФГОС ВО являются: во-первых, учет объема требуемой учебной нагрузки, слагаемой для гражданских вузов в целом и спецификой боевого предназначения выпускников, отраженной МО РФ, которая суммарно составляет 618 академических часов для курсантов и 168 часов для слушателей; во-вторых, появление нового раздела программы обучения – «Военно-прикладные виды спорта и элементы выживания»; в-третьих, введение семестровых и государственных экзаменов для иностранных военнослужащих. Основной проблемой разрешения противоречия в отношении иностранных военнослужащих считаем

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

целесообразным пересмотр учебных нормативов данного контингента обучающихся в сторону уменьшения и количественного сокращения контрольных упражнений до трех нормативов в семестре обучения.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации с изменениями в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 31.07.2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ» (НФП-2009). — М.: «Анкил», 2013. — 248 с.

2. Пугачев, И. Ю. Модернизация критериев проверки и оценки организаторско-методической подготовленности по физической культуре / И. Ю. Пугачев // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). — 2017. № 3. — С. 222 – 230.

3. Пугачев, И. Ю. Сопоставительный анализ педагогических систем контроля физической подготовки Военно-Морских Сил НАТО и России / И. Ю. Пугачев // «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры»: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. — СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2018. — С. 320 – 323.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФОНЕ УТОМЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Игорь Юрьевич Пугачев, к.п.н., доцент, ФГКВБОУ ВО Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлен педагогический эксперимент контекста обеспечения продуктивности реализации образовательной деятельности обучающихся высшей школы на фоне кумуляции утомления, предполагающий: во-первых, необходимость учета физиологической и психофизиологической стоимости выполняемых упражнений, степени поддержания уровня функциональных резервов для успешной дееспособности и жизнедеятельности; во-вторых, акцентирование внимания на применении гетерогенных комплексных двигательных действий, задействующих механизмы мыслительных познавательных процессов и формирующих устойчивую перекрестную адаптацию человека. Разработано комплексное упражнение с баскетбольным мячом, предполагающее двигательный и психологический компоненты совместимости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: обучающиеся высшей школы; работоспособность; утомление; комплексные упражнения; физиологическая стоимость нагрузки.

ASSESSMENT OF STUDENTS ' PERFORMANCE AGAINST THE BACKGROUND OF FATIGUE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Igor Pugachev, Ph. D., Associate Professor, Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Saint Petersburg

Annotation

The article presents a pedagogical experiment of the context of ensuring the productivity of the implementation of educational activities of higher school students against the background of fatigue accumulation, suggesting: first, the need to take into account the physiological and psychophysiological cost of the exercises performed, the degree of maintaining the level of functional reserves for successful capacity and life activity; Secondly, it focuses on the use of heterogeneous complex motor actions that involve the mechanisms of mental and cognitive processes and form a stable cross-adaptation of a person.

A complex exercise with a basketball is developed, which assumes the motor and psychological components of compatibility.

KEYWORDS: high school students; working capacity; fatigue; complex exercises; physiological cost of the load.

Введение. Термин «работоспособность» трактуется как допустимая вероятность индивидуума реализовывать тот или иной объем труда [1-3]. Её содержание составляют

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

компоненты «внешнего мерила», функциональной полноценности организма, резистентности здоровья, психофизических запасов, психологической готовности, а также показатели развития физических качеств и двигательных навыков, предпочтительно отражающие «физическую работоспособность». Физическая работоспособность (продуктивность, дееспособность) обучающихся высшей школы характеризует количественно-качественный элемент работы (двигательных усилий по специальности), которую их организм способен осуществлять долговременно, результативно и с сохранением должных параметров интенсивности. Обеспечение физической дееспособности гетерогенных сотрудников большей частью реализуется в ходе физического совершенствования и самосовершенствования.

Физическое совершенствование (самосовершенствование) представляет процессуальное прогрессирующее физическое совершенствование индивидуума, а также выработку сочетанных с ней принципов, взглядов, знаний и навыков при воздействии регулярной реализации двигательных действий и влияния должных положительных факторов.

Сравнительная оценка профессиональной важности основных физических качеств обучающихся высшей школы позволила особо выделить общую (аэробную) выносливость и координационные способности [4; 5]. Но было выявлено, что просто результаты пробегания, например, кроссовой дистанции, не в полной мере характеризуют возможное влияние данного показателя на успешность профессиональной деятельности выпускника образовательного учреждения. Так, и морской, и авиационный инженер нередко должен достаточно длительное время работать как в условиях сильного утомления, так и при различных неблагоприятных воздействиях, например, при качивании на корабле или после перелета (переезда) на другой аэродром. Идентичная ситуация может возникнуть и для инженера Сухопутных войск Вооруженных Сил. В данном вопросе возникает некоторая аналогия с интерпретацией понятия спортивной формы. В том случае, когда это понятие рассматривается только как готовность к наибольшему успеху на предстоящем соревновании или проверке, то это одна сторона дела (пробежать, а потом «хоть трава не расти!»). Но если видеть впереди длительный пролонгированный период соревновательной спортивной деятельности и последующего профессионального труда по специальности, потребность сохранения здоровья, то все оказывается сложнее. Необходимо учитывать физиологическую и психофизиологическую стоимость выполняемых упражнений и степень поддержания

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

уровня функциональных резервов для успешного профессионального труда и жизнедеятельности.

В этой связи целью нашего исследования являлось обоснование и проверка эффективности применения средств физической культуры и спорта в подготовке обучающихся высших образовательных учреждений к профессиональной деятельности на фоне утомления.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение; педагогическое наблюдение; контент-анализ; системный анализ; профессиография; анкетный опрос; интервьюирование; метод пролонгированного исследования; проверка и оценка физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма; педагогический эксперимент.

Контент-анализ применялся нами при количественном анализе текстов и текстовых массивов с целью последующей интерпретации выявленных числовых биометрических закономерностей, которые подтверждались достоверностью по критерию Стьюдента.

Профессиографический анализ заключался в интегративном выделении однотипных задач и двигательных действий, реализуемых выпускниками высших образовательных учреждений для эффективной реализации параметров общехарактерных трудовых операций.

Результаты исследования. В ряде экспериментов мы проводили не просто тренировку в беге или в упражнениях на ловкость, а комплексировали данные и подобные упражнения.

Так, осуществлялись упражнения на координацию движений до и после пробегания кросса 3 км или марш-броска на 5 км. Кумулятивный тренировочный эффект оценивался не только и не столько по результату пробегания дистанции. Считался достаточно высоким результат, например, в беге на 3 км (12 мин 15 с – 12 мин 45 с) при условии, что после него успешно выполняются упражнения на координацию движений, на ловкость или специальные упражнения, включающие несложные мыслительные операции и нагрузки на внимание. К примеру, до и после марш-броска применялось упражнение «Прыжки по квадратам», требующее устойчивого внимания и быстрой переработки информации, принятия решения.

Целесообразным вариантом комплексной физической тренировки, направленной на совершенствование готовности к выполнению будущей профессиональной деятельности у

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

обучающихся высших образовательных учреждений, может быть применение после общей разминки упражнения, включающего в себя:

– выполнение 5–7 поворотов переступанием в положении наклона вперед и затем 2–3-х поворотов в противоположном направлении;

– выполнение 5–7 быстрых наклонов вперед и выпрямлений в положение основной стойки с наклоном головы назад;

– кросс 3 км с дозированной нагрузкой в диапазоне 12 мин 30 с – 13 мин 00 с;

– выполнение после кросса (через 45–60 с) нескольких упражнений, требующих проявления ловкости, внимания и выполнения несложных мыслительных операций.

Так, апробировалось следующее упражнение с мячом:

1. – ведение мяча 25 м любым баскетбольным способом по упрощенным правилам (одной или двумя руками);

2. – во время ведения мяча прием следующих сигналов: поднятые 1–2 красных флажка у ведущего означают 1–2 правых круга вокруг стоящей впереди стойки; 1–2 белых флажка означают еще 1–2 левых круга; 1–2 свистка означают суммирование количества правых кругов; затем пробегается еще 20 м к следующей стойке и повторяются те же сигналы флажками и свистком за тем исключением, что сумма свистков означает увеличение количества не правых, а левых кругов; затем пробегается 5 м к финишу. Общее количество кругов – 12 (1+3+1+3+1+3 или 2+2+2+2+2+2 или 3+1+2+1+3+2 и др.).

Для увеличения пропускной способности данной контрольной площадки, на ней устанавливалось 5 полос (по 2 стойки) с 5-ю контролерами, отмечающими время прохождения 50 м со стойками, а главное – количество ошибок. На прохождение дистанции (при пяти контрольных полос) запускаются соответственно по 5 человек через 2–3 минуты.

При наличии времени, контрольное упражнение с обеганием стоек может быть для сопоставления выполнено в исходном виде до вестибулярной нагрузки и кросса; после вестибулярной нагрузки до кросса. Результаты анкетного опроса показали положительное ценностное мнение обучающихся респондентов (87,3 %) о психо-эмоциональной насыщенности данных занятий.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты проведенного исследования позволили нам сделать вывод о том, что комплексное упражнение с баскетбольным мячом позволяет создавать тенденционные условия, близкие к экстремальным условиям должной оперативной средней работы специалистов общего характера активной деятельности, с привлечением психологических познавательных процессов.

Полагаем целесообразным использовать данное комплексное физическое упражнение в учебно-тренировочном процессе обучающихся как средство, адаптирующее студентов и курсантов к будущему профессиональному труду.

Выводы. При наличии рассмотренной нами исходной информации после комплексного упражнения с баскетбольным мячом на фоне утомления по полной программе, можно видеть, как искомые нагрузки повлияли на результаты выполнения контрольных действий, включающих оценку внимания и мышления, а также координации движений (ловкости). Опосредованно это можно наблюдать при ведении мяча по сигналам.

Если не представляется условий для получения исходных данных о тренировочном эффекте, возможно судить по ошибкам при выполнении команд по сигналам в итоговом упражнении и времени прохождения контрольной площадки. Общее время обычно равно 85–100 с, к которым добавляется по 5 с за каждую ошибку.

После тренировок с вестибулярными нагрузками, преодолением 3 км и контрольной площадки при результатах в обычном пробегании кроссовой дистанции не ниже чем на оценку «хорошо», и допуске не более 2-х ошибок в действиях по флажкам и свисткам, можно говорить о наличии определенных успехов в формировании физической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся высшей школы [6-10]. Это ни в коей мере не противоречит потребности достижения высокого уровня общей физической подготовленности, мотивации к регулярным тренировкам, осознанию их важности для обеспечения соответствующей профессиональной компетентности.

Проверка эффективности разработанных нами упражнений осуществлялась в процессе педагогического эксперимента, который проводился в пролонгированном периоде с 2006 по 2020 гг. По результатам проверки и оценки уровня физической подготовленности, диспансеризации, интервьюирования и анкетного опроса у обучающихся, стабильно выполняющих данные гетерогенные комплексы тренировки на фоне утомления, состояние

функционального состояния организма прогрессировало на 15,6 %. При этом количество трудопотерь в соотношении «учебное время – заболевание» по *t*-критерию (Стьюдента) имело достоверное положительное значение ($p < 0,05$; $t = 2,53$). Также можно говорить о формировании у обучающихся более устойчивого уровня перекрестной адаптации организма к резистентности смешанных воздействий.

Литература

1. Кадыров, Р. М. Дискуссионные положения проверки и оценки физической готовности военнослужащих к боевой деятельности / Р.М. Кадыров [и др.] // «Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы»: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 110-й годовщине образования Воен. ин-та физ. культуры (Санкт-Петербург, 1–2 окт. 2019 г.). В 2 ч. Ч. 1 / под ред. В. Л. Пашута. — СПб.: ВИФК, 2019. — С. 123 – 127.

2. Пугачев, И. Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения / И. Ю. Пугачев // Известия Российского гос. педагогич. ун-та им. А. И. Герцена. — 2012. — № 152. — С. 185 – 195.

3. Пугачев И. Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе / И. Ю. Пугачев // Известия Российского гос. педагогич. ун-та им. А. И. Герцена. — 2012. — № 153-1. — С. 127 – 142.

4. Пугачев И. Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» / И. Ю. Пугачев // Интеграция образования. — 2013. — № 2 (71). — С. 35 – 41.

5. Пугачев И. Ю. Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы / И. Ю. Пугачев // Интеграция образования. 2014. Т. 18. № 1 (74). С. 39 – 46.

6. Пугачев И. Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И. Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. — Серия 20: Педагогическое образование. — 2014. — № 2. — С. 95 – 107.

7. Пугачев И. Ю. Инновации физической подготовки экипажей атомных подводных лодок / И. Ю. Пугачев // Вестник Мордовского университета. — Серия «Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки». — 2015. — Т. 25. — № 3. — С. 31 – 41.

8. Пугачев И. Ю. Обоснование оптимального количества программ по физической подготовке в Военно-Морском Флоте Российской Федерации / И. Ю. Пугачев // «Инновационные и социальные процессы физической культуры»: сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. — СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2016. — С. 90 – 94.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

9. Пугачев И. Ю. Особенности экспериментальной программы по физической подготовке летного состава корабельно-истребительной авиации Военно-Морского Флота РФ / И. Ю. Пугачев // «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов»: сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. Г. Рубис. — СПб.: ФГБОУВО «СПб ГУПТД», 2017. — С. 149–154.

10. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека / И. Ю. Пугачев // Инновации в образовании. — 2018. — № 9. — С. 17 – 25.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.078

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В МИРЕ И В РОССИИ

Пуховская Марианна Николаевна, РЭУ имени Г.В. Плеханова
Ким Любовь Геннадьевна, РЭУ имени Г.В. Плеханова

Аннотация

В этой статье изложено современное состояние и проблемы антидопингового образования и предложен вариант программы, разработанной и реализованной в РЭУ имени Г.В. Плеханова. Допинг представляет угрозу для спорта во всем мире. Исследования показали, что помимо элитных спортсменов, спортсмены-любители, спортсмены-любители и спортсменки все чаще используют препараты, улучшающие спортивные результаты. К сожалению, эта тенденция зафиксирована среди молодежи. Усилия по борьбе с допингом, направленные на удержание элитных спортсменов от допинга путем выявления использования запрещенных веществ, являются дорогостоящими и не были полностью эффективными ни на высшем уровне, ни на любительском/студенческом уровне. По итогам изучения современного состояния антидопингового образования в мире и в России нами в 2017 году было принято решение о необходимости разработки маршрутно-модульной технологии формирования антидопингового компонента личностной физической культуры студентов-спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки, использующей смешанную форму обучения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: допинг, антидопинг, образование, WADA, поведение спортсменов, здоровье спортсмена.

CURRENT STATE AND PROBLEMS OF ANTI-DOPING EDUCATION IN THE WORLD AND IN RUSSIA

Pukhovskaya Marianna Nikolaevna, Plekhanov Russian University of Economics
Kim Love the fact that of REU named after G. V. Plekhanov

Abstract

This article describes the current state and problems of anti-doping education and offers a version of the program developed and implemented at the Plekhanov Russian University of Economics. Doping is a threat to sports around the world. Studies have shown that in addition to elite athletes, amateur athletes, amateur athletes and female athletes are increasingly using drugs that improve athletic performance. Unfortunately, this trend is recorded among young people. Anti-doping efforts aimed at deterring elite athletes from doping by identifying the use of banned substances are costly and have not been fully effective at either the top level or the amateur/student level. Based on the results of the study of the current state of anti-doping education in the world and in Russia, we decided in 2017 that it was necessary to develop a route-modular technology for the formation of the anti-doping component of personal physical culture of student-athletes at the stages of long-term sports training using a mixed form of training.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

KEYWORDS: doping, anti-doping, education, WADA, athletes ' behavior, athlete's health.

Одной из наиболее актуальных проблем спорта в настоящее время является борьба с допингом и как следствие на новый уровень выходит вопрос внедрения антидопингового образования. К сожалению, следует отметить, что только в последнее время наступило осознание, что борьба с допингом должна охватывать не только спортсменов, тренеров, спортивных врачей и функционалов, но и родителей юных спортсменов, их друзей и одноклассников. Следовательно, возникла необходимость в разработке методик по формированию антидопинговой культуры, которая является частью спортивной культуры личности.

В настоящее время большинство спортсменов, которые проходят допинг-контроль, являются элитными, они участвуют в соревнованиях высшего национального или международного уровня, поэтому многие студенты-спортсмены не думают, что антидопинговое образование может относиться к ним.

В январе 2021 года ВАДА запустила обновленную платформу электронного обучения (ADeL), которая обеспечивает доступ ко всем темам, связанным с антидопинговым образованием и духом спорта [17]. Ранее действующая система “ALPHA” была поглощена этой платформой и развертывается в новой системе. Кроме того, ADeL предлагает курсы не только для спортсменов, тренеров, врачей, администраторов, но и для других тех, кто заинтересован в получении дополнительной информации о антидопинге и защите ценности спорта.

Всемирное антидопинговое агентство (WADA) заявило, что образование является центральным направлением их антидопинговой стратегии. Об этом свидетельствует расширение статьи 18 Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, в которой основное внимание уделяется образованию. Кроме того, на Всемирной конференции по допингу в спорте 2019 года был запущен Международный стандарт образования. Международные стандарты – это технические документы, которые дополнительно гармонизируют усилия по борьбе с допингом, которым подписавшие Кодекс обязаны соблюдать. Как я уже сказала, для этого ВАДА разработало онлайн-платформу ADeL на которой объединило все свои ресурсы электронного обучения, а в августе 2019 года они наняли директора по образованию, который возглавил их образовательную стратегию. Хотя эти события, вероятно, приветствуются защитниками антидопинга, исторически эффективность антидопинговых образовательных программ для повышения уровня знаний спортсменов о допинге была

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

очень низкой. Дизайн образовательных программ подвергался критике, и даже если они соответствуют многим текущим рекомендациям по разработке программ, результаты не являются благоприятными. Частичное объяснение этого состоит в том, что при разработке прошлых образовательных программ не учитывались принципы образования и других связанных дисциплин. Например, это включает несогласованность между желаемыми результатами обучения, выполняемой образовательной деятельностью и оценкой результатов обучения. В нашей работе мы рассматривали предыдущие образовательные инициативы.

Изучение состояния проблемы позволило выявить ряд противоречий, например, почти полвека назад (1972-1973 годы) ученые сетовали на качество антидопингового образования, предоставляемого спортсменам, и призывали уделять больше внимания образованию. В результате была проделана большая работа и в настоящее время ВАДА уделяет повышенное внимание роли образования в профилактике допинга. В Кодексе ВАДА 2021 года образование занимает видное место в качестве одной из основных целей Кодекса. И хотя объем проделанной работы огромен, уместно задуматься о наличии прогресса или его отсутствии в образовательных инициативах с тех времен и задаться вопросом, действительно ли эти усилия являются прогрессивными. Во многих отношениях, похоже, мало что изменилось. Ученые по-прежнему регулярно сообщают, что спортсмены на всех уровнях (старшая школа, университетский, профессиональный) плохо разбираются в допинге [5,8,9].

В то же время следует признать, что информационный подход не дает надлежащего результата и регулярно подвергается резкой критике за то, что он не влиял на допинговое поведение [1]. Тем не менее, следует признать, что информация играет определенную роль в продвижении спорта без допинга. Информация, как образовательная цель, согласуется с познавательной областью, которая включает запоминание и вспоминание знаний, мышления и других подобных навыков решения проблем. Информация может расширить знания, которые затем могут служить защитным фактором для предотвращения использования допинга, а увеличение знаний связано со снижением намерений употреблять наркотики.

За последние 10 лет наблюдается постепенное увеличение использования онлайн-обучения во многих образовательных секторах, поскольку оно позволяет учащимся учиться в удобное для них время и в том месте, которое им подходит, и с меньшими затратами по сравнению с традиционными очными занятиями. В 2016 году ученые из Дании провели исследование о влиянии тренинга по принятию этических решений на отношение молодых

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

спортсменов к допингу [2]. Тренинг проводился онлайн и состоял из шести 30-минутных онлайн-сессий, в ходе которых молодые спортсмены работали над 18 различными этическими дилеммами, связанными с допингом. Авторы этого исследования оценили влияние их вмешательства на отношение к допингу. Удивительно, но результат этого обучения показал усиление благоприятного отношения к допингу и, таким образом, возможно, сделал вопрос применения допинга более вероятным среди спортсменов. Этот вывод вызывает сомнения в потенциальной эффективности онлайн-антидопинговых образовательных программ. Однако в 2020 году WADA продолжает запускать именно онлайн-обучение.

Различные антидопинговые образовательные программы основывались на подходе, основанном на «запугивании», обучении на основе этики и подходах, основанных на знаниях на основе когнитивных исследований. Некоторые из них оказались неэффективными, а другие нуждаются в модернизации. В более широком плане исследования допинга опираются на несколько социально-когнитивных оснований, включая отношения, субъективные нормы, социальный и межличностный опыт, убеждения в эффективности и уверенность [1,2,3,4,6,11].

Интересно, что некоторые антидопинговые образовательные программы нацелены на восприятие спортивных ценностей, социальных норм и отношения к использованию PAES в спорте [1]. Вмешательство в области медиаграмотности убедительно использовалось среди учащихся старших классов [7].

В России к сожалению крайне мало научных исследований в данном направлении. Так, в 2019 году были проведены первые научные работы на государственном уровне по теме «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию борьбы с допингом в спорте по результатам социологических исследований среди различных категорий и групп населения» и социологический опрос по данной теме. В 2020 году они были продолжены.

По итогам изучения современного состояния антидопингового образования в мире и в России нами в 2017 году было принято решение о необходимости проведения самостоятельного исследования на данную тему. Наше исследование возникло из признания того факта, что подход «обнаружение-сдерживание», ориентированный на спортсменов высокого уровня, не работает в мире и в России и, в отношении молодежи, может быть контрпродуктивным, поскольку способствует ассоциации допинга со спортивными

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

«героями», которых средства массовой информации и популярная культура пропагандируют как образец для подражания для молодежи.

Нашей целью была разработка, реализация и анализ внедрения маршрутно-модульной технологии формирования антидопингового компонента личностной физической культуры студентов-спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки. Данная технология, использующая смешанную форму обучения, была разработана для обеспечения того, чтобы участники изучая допинг, получали точную информацию о спектре связанных с ним проблем и открыто обсуждали моральные и этические риски определенных отношений со своими сверстниками, что позволит сформировать осознанное отношение к вопросу его применения.

Литература:

1. Backhouse, S. (2014). Study on Doping Prevention – A Map of Legal, Regulatory and Prevention Practice Provisions in EU 28. Available at: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/news/2014/docs/doping-prevention-report_en.pdf
2. Elbe, A.-M., and Brand, R. (2016). The effect of an ethical decision-making training on young athletes' attitudes toward doping. *Ethics Behav.* 26, 32–44. doi: 10.1080/10508422.2014.976864
3. Elliot, D. L., Goldberg, L., Moe, E. L., Defrancesco, C. A., Durham, M. B., McGinnis, W., et al. (2008). Long-term outcomes of the ATHENA (Athletes targeting healthy exercise & nutrition alternatives) program for female high school athletes. *J. Alcohol. Drug Educ.* 52, 73–92.
4. Goldberg, L., and Elliot, D. L. (2005). Preventing substance use among high school
5. Hallward, L., & Duncan, L. R. (2019). A Qualitative Exploration of Athletes' Past Experiences With Doping Prevention Education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 187-202.
6. Hauw, D. (2017). Antidoping education using a lifelong situated activity-based approach: evidence, conception, and challenges. *Quest* 69, 256–275. doi: 10.1080/00336297.2016.1220320
7. Lucidi, F., Mallia, L., Alivernini, F., Chirico, A., Manganelli, S., Galli, F., et al. (2017). The effectiveness of a new school-based media literacy intervention on adolescents' doping attitudes and supplements use. *Front. Psychol.* 8:749. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00749

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

8. Morente-Sánchez J, Zandonai T, Zabala Díaz M. Attitudes, beliefs and knowledge related to doping in different categories of football players. *J Sci Med Sport*. 2019 Sep;22(9):981-986. doi: 10.1016/j.jsams.2019.05.010. Epub 2019 May 18. PMID: 31129082.
9. Turfus, S., Smith, J., Mansingh, A., Alexander-Lindo, R., & Roopchand-Martin, S. (2019). Supplementation practices, perceptions and knowledge about anti-doping among Jamaican high school athletes. *Performance Enhancement & Health*, 100145. UKAD. (2017). Strategic plan. Retrieved from <https://www.ukad.org.uk/sites/default/files/2019-04/UK%20Strategic%20plan.pdf>
10. WADA THE NEW ADEL LAUNCHED IN JANUARY 2021 <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/education-prevention/the-new-adel-is-set-to-launch-in-january-2021-0>
11. Wiefferink, C. H., Detmar, S. B., Coumans, B., Vogels, T., and Paulussen, T. G. W. (2007). Social psychological determinants of the use of performance-enhancing drugs by gym users. *Health Educ. Res.* 23, 70–80. doi: 10.1093/her/cym004

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.035

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ

Светлова Анна Владимировна, студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Широкова Евгения Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Студенческая деятельность характеризуется высоким уровнем интеллектуальной и эмоциональной нагрузки, что требует поиска средств, направленных на снижение уровня нервно-психического напряжения. В статье представлен обзор популярных в настоящее время методов релаксации, а также обоснованы возможности их применения в занятиях физической культурой и в повседневной жизни для снижения стресса и увеличения работоспособности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *стресс, физическая культура, методы релаксации, напряжение, дыхательные упражнения, миофасциальный релиз, йога-нидра*

APPLICATION OF RELAXATION METHODS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS

Svetlova Anna Vladimirovna, student, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Shirokova Evgeniya Alexandrovna, senior teacher, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Abstract

Student activity is characterized by a high level of intellectual and emotional stress, which requires the search for means aimed at reducing the level of neuropsychic stress. The article presents an overview of currently popular methods of relaxation, as well as substantiates the possibility of their application in physical education and in everyday life to reduce stress and increase efficiency.

Keywors: *stress, physical culture, relaxation techniques, tension, breathing exercises, myofascial release, yoga nidra*

Введение.

Студенческий возраст – это период интенсивной работы над собой, впитывания знаний, умений и оттачивания уже полученного до этого опыта. Современный студент высшего учебного заведения – это человек, имеющий все возможности для развития.

Студенческий возраст определяется рядом особенностей:

– социальные (принадлежность к определенной социальной группе, отношение к учебе, принятие/непринятие общества и его ценностей и пр.);

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– психологические (особенности протекания психических процессов, характер, темперамент, регуляторные качества личности и пр.);

– биологические (тип высшей нервной деятельности, физические качества, функциональные возможности организма и пр.).

Зачастую интеллектуальная и эмоциональная нагрузка, которую студенты испытывают в образовательном процессе, приводит к увеличению нервно-психического напряжения и уровня стресса. Стрессовые ситуации провоцируются образом жизни. Так – учебная загруженность, дефицит сна, необходимость в короткое время выполнять большое количество задач может спровоцировать снижение успеваемости, конфликты с преподавателями и сокурсниками [Андреева Е.А., 2016]. Среди наиболее выраженных признаков стресса студенты считают снижение работоспособности и повышенную утомляемость [Бильданова В.Р., 2015], что, безусловно, сказывается на продуктивности учебной деятельности, особенно в период сессии.

Умеренные физические нагрузки, а также применение средств и методов релаксации в рамках занятий физической культурой позволят минимизировать воздействие стрессовых факторов и значительно увеличить работоспособность.

Цель исследования – обзор популярных методов релаксации и возможностей их применения в занятиях физической культурой со студентами для снижения уровня стресса.

Ход исследования.

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц [Бильданова В.Р., 2015]

О плюсах релаксации говорится в статье И.В. Казанцевой. Автор отмечает, что релаксация нормализует дыхание, увеличивает кровоснабжение мышц, уменьшает мышечное напряжение, снимает физические симптомы стресса, повышает эффективность ежедневной работы [Казанцева И.В., 2016].

Методы релаксации рекомендуют включать в заключительную часть занятия физической культурой, что обусловлено особенностями физического и функционального состояния учащейся молодежи [Хабарова О.Л., 2019].

Упражнения на расслабления мышц выполняются из различных исходных положений:

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– в положении стоя появляется возможность расслабить мышцы туловища (например, ноги врозь, наклон вперед – повороты туловища направо-налево вокруг своей оси, руки расслаблены и остаются внизу, свободно сгибаясь и разгибаясь);

– в положении сидя можно подключить расслабление мышц нижних конечностей (например, сжать как можно плотнее колени вместе и задержаться в этом положении, после чего расслабиться, развести колени врозь);

– в положении лежа создается хорошие условия для расслабления мышц всего тела (например, лежа на спине, напрячь мышцы, а затем расслабить их).

К наиболее популярным в настоящее время методам расслабления, которые могут быть использованы в целях снижения стресса в студенческой среде, могут быть отнесены дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, миофасциальный релиз, йога-нидра.

Дыхательные упражнения помогают расслабить мышцы, снизить кровяное давление, выровнять дыхание, замедлить учащенное сердцебиение [Бойко Е.А., 2008]. Существует множество вариаций дыхательных упражнений. Самая простая из них заключается в медленном и глубоком дыхании, при этом вдох осуществляется через нос, а выдох через рот. При выполнении упражнения можно считать про себя от 1 до 4 в прямом, а затем в обратном порядке. Упражнение может выполняться в любой исходной позиции.

Условно дыхание подразделяют на три вида: грудное, брюшное, и смешанное. При грудном дыхании преимущественно задействована грудная клетка: при вдохе она расширяется, а при выдохе – сужается. При брюшном дыхании наблюдается большее движение живота, который надувается как пузырь при вдохе. Смешанное дыхание предполагает равное участие и грудной клетки и живота. С точки зрения биомеханики, предпочтительно дыхание смешанного типа, т.к. в нем задействованы все структуры, и вентилируются легкие.

Техника прогрессивной мышечной релаксации подразумевает чередование напряжения и расслабления различных мышечных групп [Казанцева И.В., 2016]. При ее выполнении место и одежда должны быть максимально комфортными. Релаксация проводится последовательно для каждой части тела: стоп, голеней, бедер, ягодиц, мышц живота и спины, шеи и пр. При этом необходимо максимально напрячь определенную часть тела, а затем расслабить ее. Например, инструкции могут звучать следующим образом: «сжать руки в кулаки, задержать на несколько секунд, а затем расслабить» или «глубоко

вздохнуть, напрячь мышцы живота, зафиксировать напряжение, задержав дыхание и расслабить живот».

Также эффективным методом релаксации является миофасциальный релиз (МФР) – техника, воздействующая на мышцы и их оболочку (фасцию) путем надавливания и растягивания [Коробкова О., 2020]. Концепция указанного метода заключается в следующем: в организме при определенных условиях образуются триггерные точки, которые вызывают проблемы с движением, излишнее напряжение и спазмирование мышц. Указанные эффекты могут происходить от чрезмерной нагрузки либо от длительного сидения за компьютером, в результате чего возникает дискомфорт, для устранения которого и выполняется МФР. Сама техника миофасциального релиза сводится к довольно простым упражнениям на роллерах, валиках, мячах и т.п. По большому счету эта техника представляет собой самомассаж [Широкова Е.А., 2018].

Приведем в пример несколько приемов, направленных на устранение дискомфорта в области грудного и крестцового отделов позвоночника:

– лечь на пол на спину, поместить 2 теннисных мяча под лопатки, развести руки в стороны и постараться расслабиться. Оставаться в указанном положении до устранения неприятных ощущений (от 30 секунд до 1,5 минут);

– лечь на пол, положить под область крестца массажный ролл, по очереди подтягивать к животу согнутые ноги (от 30 секунд до 1,5 минут).

Указанные приемы позволят значительно снизить общее напряжение и уменьшить болевые ощущения в указанных отделах позвоночника.

Миофасциальный релиз подходит как для выполнения на занятиях физкультуры, так и в домашних условиях. Техника не имеет ограничений по времени, месту выполнения и почти не имеет противопоказаний.

В качестве методов релаксации могут быть использованы различные техники йоги. Одной из таких является техника йога-нидра (йогический сон). Указанная практика реализуется посредством выполнения определенной последовательности действий и переводит человека из бодрствующего состояния в просоночное (промежуток, прямо предшествующий сну). Польза от йоги-нидры выражена несколькими факторами: улучшение качества сна, улучшение общей обучаемости, улучшение памяти, повышение уровня стрессоустойчивости [Сарасвати Свами, 2002].

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Йога-нидра проводится в положении лежа и заключается в последовательном переключении внимания между различными частями тела (пальцы рук, предплечье, локоть, плечо, живот, бедро, голень, пальцы ног и пр.). Каждую часть тела нужно прочувствовать и осознать.

Методы релаксации рекомендуют включать в заключительную часть занятия физической культурой, что обусловлено особенностями психологического, физического и функционального состояния учащейся молодежи [Хабарова О.Л., 2019]. Невысокая подготовленность и значительный уровень стресса, характерный для учебной деятельности ведет к необходимости ознакомления студентов с указанными методами, что позволяет значительно снизить нервно-психическое напряжение и восстановить эмоциональный и физический баланс, которые так необходимы для продуктивной учебной деятельности.

Выводы.

Таким образом, в настоящее время авторами предлагаются многочисленные техники для релаксации. Наиболее эффективны они именно после физической нагрузки, в связи с чем мы рекомендуем включать их в заключительную часть занятий физической культурой.

Говоря о релаксации, отметим ее необходимость в жизни студента: она позволяет сконцентрировать внимание и повышает работоспособность. Описанные выше методы релаксации можно применять как в занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни для снятия психологического и мышечного напряжения.

Литература

1. Андреева Е. А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // АНИ: педагогика и психология. 2016. №1 (14). С. 140–143.

2. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

3. Бойко Е. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е. Бойко. – М.: Вече, 2008, 210 с.

Ивлев М. Миофасциальный релиз в фитнесе, 2017. – Блог / [Электронный ресурс] // URL: <https://www.wellness.ru/blog/miofascialnyj-reliz-v-fitness/> (Дата обращения: 23.12.20).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Казанцева И.В. Методы релаксации. 2016. – Блог / [Электронный ресурс] // URL: <https://volynka.ru/Articles/Text/872> (Дата обращения 18.12.2020).
5. Коробкова О. Миофасциальный релиз (МФР), 2020. – Блог / [Электронный ресурс] // <https://worldclassmag.com/fitness/miofastsialnyi-reliz-mfr/> (Дата обращения 20.12.2020).
6. Саравати Свами. Йога Нидра. Свами Сарасвати / Свами Сарасвати. – М.: Ч.П. `Михайлова`, 2002. – 224 с.
7. Хабарова О. Л. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / О.Л. Хабарова. – Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2019. – 102 с.
8. Широкова Е.А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 93–98.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796:379.82

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Славина Анна Игоревна, студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Широкова Евгения Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация

С наступлением карантинного режима наша жизнь кардинально изменилась. Новые условия совершенно не располагают к активному образу жизни, поэтому физические упражнения становятся важным и необходимым элементом повседневной жизни. В данной статье представлен статистический анализ двигательной активности студентов во время самоизоляции и предложены рекомендации, включающие применение физических упражнений для восстановления тонуса организма.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *физические упражнения, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, самоизоляция, студент.*

FEATURES OF INDEPENDENT EXERCISING DURING SELF-ISOLATION

Slavina Anna Igorevna, student, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Shirokova Evgeniya Alexandrovna, senior teacher, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Abstract

With the advent of the quarantine regime our life has changed drastically. New conditions are not conducive to an active lifestyle, so physical exercises become an important and necessary element of everyday life. The article presents a statistical analysis of student's motor activity during the self-isolation and offers recommendations, including the usage of physical exercises to recover the body tone.

Keywords: *physical exercise, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, self-isolation, student.*

Введение.

Обучение в высшем учебном заведении формирует новую для студента новую среду, требующую решения многочисленных задач. Обилие интеллектуальной работы обуславливает необходимость включения физических упражнений в учебный процесс, однако, студенты не всегда видят эту связь, что приводит к значительному снижению двигательной активности и ухудшению состояния здоровья.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Режим самоизоляции предъявил обществу совершенно новые условия: отсутствие возможности выхода из дома привело к смене привычного распорядка дня. Прежде всего, значительно увеличилось время пребывания за компьютером, значительно снизилось время пребывания на улице, что привело к снижению потребления ежедневной нормы свежего воздуха. В сложившихся условиях значительно снизилась двигательная активность: если по пути на работу, в университет или просто на прогулке студент мог преодолеть несколько тысяч шагов, то карантин сократил двигательную активность до минимума, следовательно, значительно возросла роль физических упражнений, направленных на укрепление мышечных групп и приведение организма в тонус [Светлицкая И.А., 2020].

В соответствии с существующей проблемой нами была поставлена **цель исследования**: рассмотреть особенности студенческой деятельности в условиях самоизоляции и дистанционного обучения, выявить основные проблемы и предложить рекомендации по применению физических упражнений для коррекции возникающих сложностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ двигательной активности студентов в период самоизоляции.

Ход исследования.

Факт того, что карантин и режим самоизоляции затянулись на неопределённый срок, а так же повышение спроса на удаленную работу и дистанционное обучение, заставили учёных из компании DirectlyApply задуматься о том, что будет с человеком, если он проведет в карантине двадцать пять лет. Кому-то может показаться, что это очень большой срок, но этого достаточно для того, чтобы облик среднестатистического человека кардинально изменился. Модели ученые дали имя Сюзан. Помимо синдрома «цифрового перенапряжения зрения» и туннельного синдрома, Сюзан стала счастливым обладателем сгорбленной спины, вытянутой вперед шеи, регулярных болей в спине, редких постоянно выпадающих волос и гипертонии. Из-за малоподвижного и неактивного образа жизни тело значительно деформировалась и видоизменилось.

«Отношение к здоровому образу жизни однозначно поменялось. Вектор, который поменял это отношение, к сожалению, не ценности, а страх заболеть COVID-19», — сказала Премьер-министр Татарстана Лейла Фазлеева. И ведь это правда. Мы вспомнили о своем собственном здоровье только тогда, когда оно оказалось бод угрозой.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Анализ двигательной активности, произведенный среди студентов Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, позволяет нам выявить значительное ее снижение в сложившихся условиях. В исследовании приняли участие 30 студентов, отслеживающих собственную двигательную активность с помощью специальных приложений для телефона.

Так, если в межсессионный период при обычных условиях студенты проходили в среднем 8562 шага, в каникулярный период двигательная активность значительно увеличивалась и составляла в среднем 12345 шагов, в период же самоизоляции она катастрофически снизилась и составила 4249 шагов.

Изменить сложившуюся ситуацию могут только грамотно организованные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в режиме учебного дня (физкультминутки и физкультпаузы), самостоятельные занятия физическими упражнениями [Бойко Е.С., 2002]. В рамках нашей работы мы подробно рассмотрим последнюю форму.

Наиболее подходящими для карантинного режима являются ритмическая и атлетическая гимнастики, а также занятая на тренажерах.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных мышечных групп, которые выполняются под музыку без пауз для отдыха. В комплексы могут быть включены следующие упражнения: бег на месте и с перемещением, прыжковые упражнения, маховые и круговые движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады, упражнения в упорах, в положении сидя и лежа. Упражнения могут объединяться в комбинации, достаточно часто в них включаются танцевальные элементы. Необходимо отметить, что музыка играет значительную роль в комплексах ритмической гимнастики: нужно подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, упражнения к имеющимся записям, поскольку именно музыка определяет темп, ритм выполнения, а также эмоциональный настрой [Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., 2014].

Средняя продолжительность занятий ритмичной гимнастики – от десяти – пятнадцати до сорока пяти – шестидесяти минут. Благодаря продолжительности и темпу ритмическая гимнастика оказывает воздействие не только на опорно-двигательный аппарат, но также на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ритмическую

гимнастику сравнивают с бегом, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, т.е. с такими циклическими упражнениями, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Это объясняет всем известное название – аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» – воздух, «биос» – жизнь) [Бушма Т.В., 2016].

В зависимости от проблем и решаемых задач, комплексы ритмической гимнастики могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, которые находятся в свободном доступе в Интернете или в книгах по физической культуре, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Второй вид занятий, на который необходимо обратить внимание в период самоизоляции – атлетическая гимнастика. Она представляет собой систему достаточно простых физических упражнений, направленных на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой [Киреева А.А., 2019].

Силу развивают с помощью специальных упражнений, задействуя при этом специальное оборудование: гантели, гири, эспандеры, металлические палки (bodybar). С каждым предметом выполняется особый комплекс упражнений:

- с гантелями массой от двух до пяти килограмм можно выполнять повороты, наклоны, круговые движения туловищем, приседания;
- с металлической палкой выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, повороты туловища, выпады, разного рода жимы;
- упражнения с эспандером предполагают выпрямление рук в стороны, вытягивание эспандера до уровня плеч, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе [Бичев В.Г., 2020].

Атлетическая гимнастика будет полезна девушкам, так как укрепляет опорно-двигательный аппарат и основные мышечные группы, однако, необходимо учитывать уровень подготовленности, который не всегда высок и использовать более доступные модификации упражнений [Широкова Е.А., 2019].

Занятия на тренажерах. Если у кого-нибудь из студентов найдется тренажёр, который пылился в углу многие годы – сейчас самое время его достать его и стряхнуть с него пыль. Тренажеры станут отличным дополнением к привычным и традиционным занятиям, добавят разнообразности и эмоциональности, так же используются в качестве избирательного воздействия на различные группы мышц, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

используются как средство профилактики (например, гипокинезии и гиподинамии) и восстановления [Духова Г.А., 2014].

Перечень упражнений на тренажерах, методические рекомендации по их проведению также можно найти в свободном доступе в Интернете или в популярной литературе по физической культуре.

При самостоятельном выполнении упражнений очень важно следить за дыханием. Оно должно быть глубоким и ритмичным, без задержек, выдох всегда осуществляется в момент напряжения (усилия).

Перед комплексом любых упражнений необходимо выполнить общеразвивающую разминку. Это могут быть круговые движения в различных частях тела, повороты, наклоны, бег на месте. Затем следует основной комплекс упражнений. В завершении обязательно необходимо делать упражнения на восстановление: например дыхательные упражнения, легкую растяжку, комплексы самомассажа.

Вторая половина дня является лучшим временем для тренировок, а точнее через два – три часа после обеда. Тренироваться в другое время можно, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Утром организму необходима гигиеническая гимнастика, поэтому не стоит нагружать его сразу после сна.

Стоит помнить о комплексном характере тренировочных занятий. Они должны способствовать развитию всего множества физических качеств, повышать общую работоспособность организма, укреплять здоровье.

Самыми эффективными являются ежедневные тренировки. Лучше заниматься каждый день с небольшой продолжительностью в десять-двадцать минут, постепенно увеличивая ее по мере подготовленности.

Выводы.

Таким образом, нам удалось выяснить, что в период самоизоляции двигательная активность студентов очень сильно снижается. Восполнить нехватку физической активности можно с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Наиболее подходящими в период самоизоляции являются упражнения ритмической гимнастики, адаптированные упражнения атлетической гимнастики и занятия на тренажерах.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Каждодневные занятия позволят восполнить нехватку физической активности и повысить уровень подготовленности, что особенно важно в период самоизоляции.

Список литературы

1. Бичев В.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №7-1. С. 24–27.
2. Бушма Т.В. Специальная выносливость на занятиях аэробикой / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. №1. С. 364–371.
3. Духова Г.А. Применение тренажеров в занятиях физической культурой / Г.А. Духова, В.П. Сосонкина // Евразийский Союз Ученых. 2014. №8-3. С. 56–58.
4. Киреева А.А. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека / А.А. Киреева, А.П. Семанина // Скиф. 2019. №5-1 (33). С. 31–34.
5. Курьсь В.Н. Ритм в музыке и ритмической гимнастике / В.Н. Курьсь, Р.В. Гзирьян // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №5(111). С. 82–87
8. Светлицкая И. А. Формы организации учебных занятий со студентами по физической культуре в период самоизоляции / И.А. Светлицкая, В.А. Брыкина, А.З. Переузник // Наука-2020. 2020. №3 (39). С. 159–162.
9. Широкова Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Молодые ученые: Материалы Межрегиональной научной конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 269-274.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

Столярова Елена Петровна к.п.н, доцент, Нижник Галина Николаевна к.п.н, доцент, кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»

Аннотация

В статье представлен сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности студентов в процессе самостоятельных занятий физической культуры в период самоизоляции. Для оценки двигательной подготовленности студентов использовался тест Купера, характеризующий уровень выносливости, как показатель здоровья человека. Рассмотрен вопрос эффективности использования студентами мобильных приложений для самостоятельного планирования тренировочного процесса, во время проведения самостоятельных занятий физической культуры. Исследование показало, что использование мобильных приложений студентами для поддержания здорового образа жизни привело к личной ответственности, позволило повысить мотивационную активность, что способствовало повышению уровня двигательной подготовленности студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Физическая культура, самостоятельные занятия, двигательная активность, мобильные приложения.

INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN SELF-INSULATION WITH THE USE OF MOBILE APPLICATIONS

Abstract

The article presents a comparative analysis of the indicators of students' motor readiness in the process of independent physical culture lessons during the period of self-isolation. To assess the motor fitness of students, the Cooper test was used, which characterizes the level of endurance as an indicator of human health. The question of the effectiveness of using mobile applications by students for independent planning of the training process, during independent physical culture lessons, is considered. The study showed that the use of mobile applications by students to maintain a healthy lifestyle led to personal responsibility, made it possible to increase motivational activity, which contributed to an increase in the level of students' motor fitness.

KEYWORDS: Physical culture, independent studies, physical activity, mobile applications

Введение Возникшие в последнее время трудности в организации и проведении урочных форм занятий в связи сложившейся повсеместно ситуацией пандемии и вынужденной самоизоляцией, вывело работу ВУЗов на дистанционную форму обучения, включая и проведение практических занятий физической культуры [1].

В условиях этой ситуации есть свои преимущества и недостатки. Одним из главных плюсов дистанционного обучения является отсутствие привязки к определенному месту проведения занятий. Это значительно экономит время и помогает сформировать более гибкий график выполнения упражнений обучающимися. Предоставляет возможность заниматься в своем личном темпе и в удобное для себя время. Так же доступность дистанционного обучения можно отнести к несомненным плюсам, так как в наше время

большинство имеет необходимые гаджеты и другие каналы связи в Интернет. Однако, в свою очередь данная форма обучения требует личной ответственности и дисциплины.

Из недостатков можно отметить сложность в разработке программы дистанционного обучения. В отсутствии контроля над процессом формирования умений и навыков, преподаватель выступает в роли методиста, фиксирующий выполнение заданий. В такой ситуации возникает необходимость в использовании дополнительного спортивного оборудования, которое отсутствует в домашних условиях. В то же время такой подход может, наоборот, дисциплинировать и находить возможность использовать подручные материалы для выполнения упражнений.

Материалы и методы исследования. В процессе дистанционной формы практических занятий по физической культуре студентам выдавалось задание по составлению и выполнению различных комплексов упражнений, направленных на решение определенных задач (например, воспитание общей выносливости, силовых способностей, улучшение подвижности в суставах и гибкости, увеличение мышечного поперечника, профилактики нарушения осанки и многие другие). Выполняя упражнения, обучающиеся комментировали свои действия и выбор упражнений, давая методические указания. Средством обратной связи послужили электронные ресурсы: электронная почта, социальные сети, различные мессенджеры, где корректировались преподавателем недостатки и ошибки выполнения.

Также, на выбор (по предпочтениям), с целью улучшения самочувствия и повышения двигательной активности студентов, нами было рекомендовано использование мобильных приложений, таких как «Шагомер Noon», для подсчета количества пройденных шагов (для студентов, относящихся к специальной медицинской группе) и программы «Правильный бег RunKсерге», которая подходит для бега, велосипедных и пеших прогулок. Данная программа позволяет фиксировать все детали маршрута: расстояние, среднюю скорость и темп движения, а специальный фитнес-трекер фиксирует все данные, анализирует их и выдает рекомендации. Помимо повышения двигательной активности студентов в нашем исследовании нас интересовал вопрос эффективности использования данных приложений с целью формирования мотивация к сохранению спортивной формы, регулярность тренировок и воспитание привычки к здоровому образу жизни. Методы исследования: тестирование двигательной подготовленности (тест Купера), опрос в форме беседы.

Результаты исследования. Нами были проанализированы изменения, произошедшие в процессе самостоятельных занятий продолжительностью в три месяца с использованием мобильных приложений студентов первых курсов ЕГУ им. И.А. Бунина.

Таблица 1. Сравнительные результаты двигательной подготовленности студентов

Контрольное упражнение	До эксперимента n=92 (34 юношей/58 девушек)	занимающиеся с мобильными приложениями ЭГ n=32	занимающиеся без мобильных приложений КГ n=60	Достоверность ($p \leq 0,01$)	
				$X \pm \sigma$	$t_{кр}$ t_s
12-ти минутный бег (тест Купера) (м).	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$t_{кр}$	t_s
Юноши (n=14/20)	2405,4±235,2	2678,6±286	2460±230,5	2,74	3,9
Девушки (n=18/40)	1805±298,5	1950±194,7	1820±155,2	2,6	2,7

В результате исследования мы определили, что прирост уровня двигательной подготовленности наблюдался у большинства студентов, которое выражалась в увеличении количества шагов в недельном цикле, в увеличении скорости передвижения и количества времени, отводимого на занятия физической культурой, что в конечном итоге привело к улучшению показателей в тесте-Купера у 83% студентов. Среди студентов с ограниченными возможностями здоровья 72% отметили улучшение самочувствия и 87% студентов в конце семестра отметили не только повышение двигательной активности, но повышение их самооценки. Студенты, которые использовали приложение «Правильный бег RunKeeper», отметили, что данная программа дает возможность не только контролировать процесс занятий физической культурой, но и способствует формированию умения самостоятельного планирования тренировочного процесса, что выражается в постановке целей и способах их достижения, осознании важности занятий физической культурой для их личностного развития.

Обсуждение и заключение. Полученные результаты исследования показали, что использование мобильных приложений для поддержания здорового образа жизни студентами во время самостоятельных занятий физической культурой стали иметь соревновательную направленность, когда каждый стремился улучшить свои показатели, что в свою очередь привело к личной ответственности, дисциплинированности и в большей степени мотивационной активности, способствовало повышению уровня двигательной подготовленности студентов и самооценки их личностного развития.

Литература

1. Воронов Н.А., Самостоятельные занятия физической культурой студентов вуза во время самоизоляции с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «прикладная физическая культура» / Воронов Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н. // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5.; [Электронный ресурс] URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30131> (дата обращения: 18.01.2021).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.01

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ КАЛУЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ольга Георгиевна Сушенкова, старший преподаватель, ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э. Циолковского
Виктория Артуровна Шитикова, студентка, ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э. Циолковского

Аннотация

В проделанной работе исследовались индекс крепости телосложения (индекс Пинье) и индекс массы тела (индекс Кетле) среди юношей и девушек первых курсов в 2018 году и в 2020 году. Исследование позволило выявить, что у юношей и девушек первых курсов в 2018 году и в 2020 году преобладают представители с нормальной массой тела. А среди юношей первых курсов в 2018 году наблюдается преобладание численности студентов с крепким телосложением, в то время как в 2020 году количество первокурсников с крепким телосложением уменьшается и увеличивается число юношей со средним, хорошим и слабым телосложением.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: индекс массы тела, телосложение, индекс Пинье, физическое развитие, студенты

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS OF KALUGA STATE UNIVERSITY

Olga Sushchenkova, Senior Lecturer of the Tsiolkovsky Kaluga State University
Victoria Shitikova, Student of the Tsiolkovsky Kaluga State University

Abstract

The study observes the body strength index (Pignet index) and the body mass index (Quetelet index) among first-year male and female students in 2018 and 2020. According to the study results, among both male and female first-year students tested in 2018 and 2020, normal body weight is prevailing. The targeted male group tested in 2018 is represented by more students with a strong physique, in comparison to the targeted male group tested in 2020, where the number of the students with a strong physique decreases, while the increase of the number the of the students with a good, average, and weak physique can be observed.

KEYWORDS: BODY MASS INDEX (BMI), PHYSIQUE, PIGNET INDEX, PHYSICAL DEVELOPMENT, STUDENTS

Введение. В последние десятилетия жизнь человека меняется из-за снижения физической активности, потребления фастфуда и частых стрессов. Это приводит к изменениям массы тела. Этому подвержены и студенты различных возрастных групп. Узнать, соответствует ли вес студента его росту, помогает индекс массы тела и индекс Пинье.

Индекс массы тела вычисляется по формуле Адольфа Кетле: $I = m/h^2$, где m – масса тела, h – рост в метрах. На основании полученной цифры можно сделать вывод: является ли

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

масса тела достаточной, недостаточной или избыточной. По результатам данных [Шестёра А.А., 2019г.] анализ индекса массы тела выявил, что недостаток массы тела имеют преимущественно юноши, а к ожирению больше склонны девушки в двух исследуемых годах, 2015 и 2018 [4].

Индекс Пинье – показатель, характеризующий тип телосложения человека. Рассчитывается на основании соотношения роста, веса и обхвата груди. Вычисляется по формуле: Рост (см) – Вес (кг) – Обхват груди (см). В своём исследовании [Миронова Е.В., 2017г.] показывает, что к 18 годам примерно на 10% уменьшается число девушек со слабым телосложением и увеличивается с хорошим. А показатель крепости телосложения очень чётко показывает отличия между юношами-спортсменами и студентами неспортивных профилей обучения. В 18-летнем возрасте крепкое телосложение имеют в 6 раз больше, а хорошее телосложение – в 3 раза больше юношей, обучающихся на спортивных профилях, чем на гуманитарных. Слабое телосложение у 18-летних спортсменов не обнаруживается [3].

Целью нашего исследования оценка особенностей телосложения студентов первых курсов, выявление изменений в физическом развитии юношей и девушек с 2018 года по настоящее время.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. В нем принимали участие юноши первого курса, поступившие в 2018 году (n=69) и в 2020 году (n=75), а также девушки, поступившие в 2018 году (n=72) и в 2020 году (n=78). Проводились измерения таких показателей, как рост стоя, вес тела, окружность грудной клетки. На основании данных измерений высчитывались индекс Пинье и индекс массы тела.

Результаты представлены в виде средних величин и стандартной ошибки средней величины ($M \pm m$). Для оценки статистической значимости различий использованы t-критерий Стьюдента. При проверке статистических гипотез критическим был принят уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Расчёт индекса крепости телосложения показал, что наибольший процент юношей первого курса в 2020 году имеют крепкое и среднее телосложение (26,6%). По 20% от общего числа обследуемых студентов с хорошим и слабым телосложением. И лишь 6,6% с очень слабым телосложением. У девушек наибольший процент имеют хорошее и слабое телосложение (по 30%). 20% - с крепким, 15% - со очень слабым и лишь 5% отличаются средним телосложением. Данные результаты отражены на рис. 1.

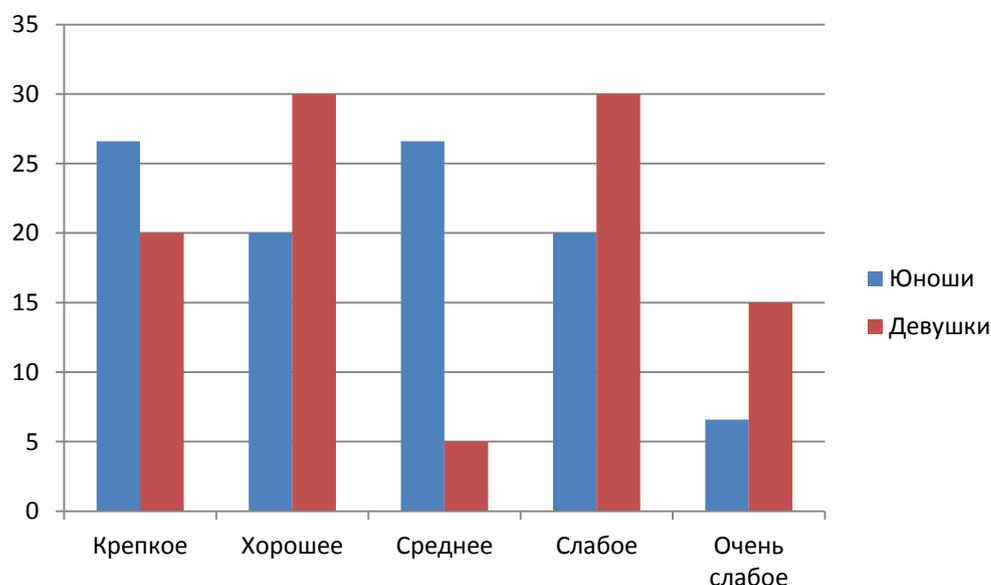


Рис. 1. Процентное соотношение юношей и девушек первого курса в 2020 г. в зависимости от крепости телосложения.

Среди юношей первого курса в 2018 году 66,6% отличаются крепким телосложением и по 11,1% приходится на хорошее, среднее и очень слабое телосложение. У девушек первого курса в 2018 году 35% имеют среднее телосложение, 30% слабое. На хорошее и очень слабое приходится по 15%. И лишь 5% имеют крепкое телосложение. Данные результаты отражены на рисунке 2.

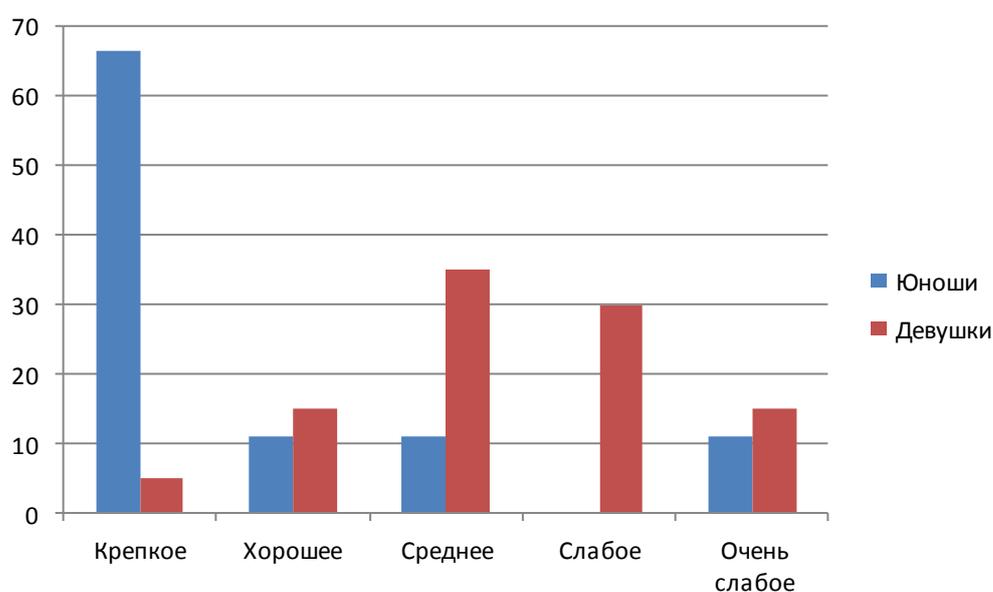


Рис. 2. Процентное соотношение юношей и девушек первого курса в 2020 г. в зависимости от крепости телосложения.

Анализ диаграмм показывает, что у юношей в 2020 году по сравнению с 2018 годом снижается процент студентов с крепким телосложением и в исследуемой группе нет явно выраженного типа телосложения. В группе девушек также нет явно выраженных типов телосложения.

Показатели индекса массы тела у юношей первого курса в 2020 году показывают, что 69,2% имеют нормальную массу тела. Недостаточную и повышенную имеют по 15,4% из общего количества исследуемых. Среди девушек 75% соответствуют норме и по 12,5% приходится на недостаток и повышенную массу тела (рисунок 3).

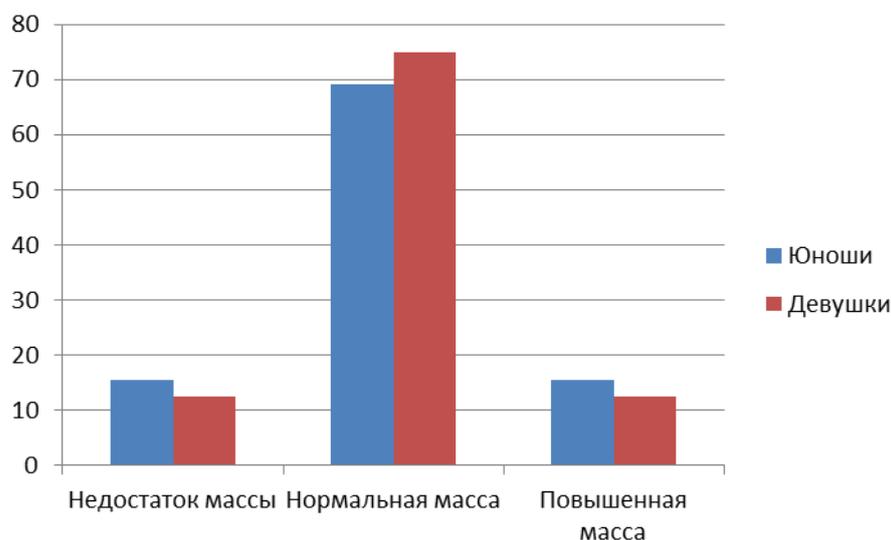


Рис. 3. Процентное соотношение юношей и девушек первого курса в 2020 г. в зависимости от ИМТ.

У студентов первого курса в 2018 году у 55,5% нормальные показатели индекса массы тела. У 33,4% повышенные показатели, а у 11,1% недостаточная масса тела. Среди студенток 80% соответствует норме, 15% имеют недостаток массы, а лишь 5% отличаются повышенной массой тела (рисунок 4).

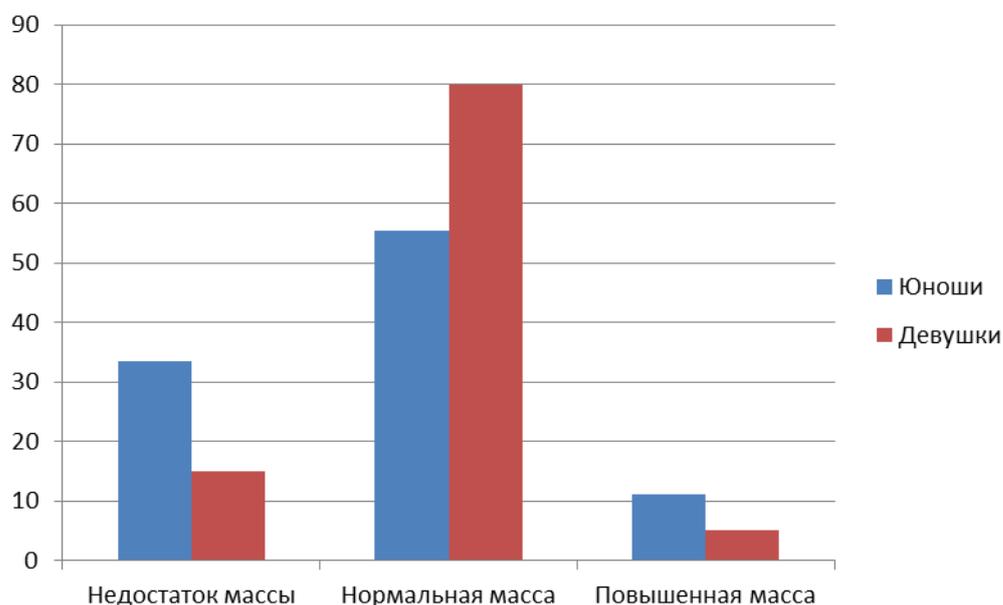


Рис.

4. Процентное соотношение юношей и девушек первого курса в 2018 г. в зависимости от ИМТ.

Исходя из данных, у юношей можно наблюдать тенденцию на понижение массы тела в 2020 году по сравнению с 2018 годом. У девушек наблюдается тенденция на небольшое повышение массы тела.

Средний показатель ИП у студентов в 2018 году равен $10,2 \pm 5,4$, в то время как у студентов в 2020 году он составляет $18,1 \pm 3,5$. У студенток в 2018 году этот показатель составляет $23,9 \pm 2,8$, у студенток в 2020 году он равен $20,8 \pm 2,5$. Расчёт t- критерия Стьюдента не показал статистическую значимость данных результатов. Средний показатель индекса массы тела у юношей в 2018 равен $23,1 \pm 0,9$, а у их сверстников в 2020 году – $21,5 \pm 0,6$. У девушек в 2018 году этот показатель составляет $20,02 \pm 0,5$, в 2020 году – $20,7 \pm 0,5$. Данные результаты также не являются статистически достоверными.

Заключение. Проведённая работа позволила выявить некоторые тенденции в телосложении студентов и студенток первых курсов:

- Среди юношей и девушек первых курсов в 2018 году и в 2020 году преобладают представители с нормальной массой тела.
- Среди юношей первых курсов в 2018 году наблюдается преобладание численности студентов с крепким телосложением. В 2020 году количество первокурсников с крепким телосложением уменьшается и увеличивается число юношей со средним, хорошим и слабым телосложением.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Полученные в результате анализа данные исследования помогают подробнее оценить индекс массы тела студентов и их крепость телосложения и разработать ряд мероприятий для укрепления здоровья. Также составить план правильного питания и физической активности.

Литература

1. Абрамова В.Р., Кузьмина С.С., Коркин Е.В., Кардашевская М.В., Данилова А.И. Оценка физического развития студентов крайнего севера // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 6. - С. 39-47.
2. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие // Спорт Литагент., 2017 - 184 с.
3. Миронова Е.В. Оценка влияния занятий спортом на показатели физического развития и функциональные возможности организма студентов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Естественные науки. - 2017. - №2(18). - С.11-21.
4. Результаты сравнительного анализа физического развития студентов среднего профессионального образования медицинского вуза / Шестёра А.А. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 6. - С. 67-76.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МЯГКОГО ФИТНЕСА И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Темнова Виктория Артуровна, студент Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского.
Шевцова Ирина Вячеславовна, старший преподаватель Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Данная статья рассматривает проблему физического воспитания студентов и его влияния на их психологическое состояние. В статье описываются понятия мягкого фитнеса и упражнения, которые возможно внедрить в учебный процесс по физической культуре в высших учебных заведениях.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мягкий фитнес, пилатес, йога, стрейчинг, психологическое состояние.

FEATURES OF SOFT FITNESS AND ITS INFLUENCE ON STUDENTS'S PSYCHOLOGICAL STATE

Temnova V.A., student, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky.
Shevtsova I.V., senior teacher, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky

Abstract

This article explores the problem of students' physical training and its influence on their psychological state. The article explains the meaning of soft fitness and some exercises, which can be used in physical education studying process in universities.

KEYWORDS: SOFT FITNESS, PILATES, YOGA, STRETCHING, PSYCHOLOGICAL STATE.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности. Система фитнеса гарантирует разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья и фитнес-профиль юношей и девушек. Фитнес воспринимается студентами, как что-то новое, актуальное и современное.

Цель фитнес-тренировок – не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а формирование прежде всего спортивной формы, потребности к физической активности, активизация здорового образа жизни.

Различные виды фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов пользуются наибольшей популярностью, отличаются доступностью и положительным

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

эмоциональным фоном в проведении, большим многообразием средств и методов. При регулярных занятиях фитнесом развиваются координационные способности, способности опорно-двигательного аппарата, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая система, улучшаются показатели роста, осуществляется контроль и поддержка веса, совершенствуется осанка [Иванов В.Д., Салькова Н.А., 2019]. Фитнес оказывает положительное влияние на состояние организма в целом, при этом он не требует больших усилий. Поэтому внедрение фитнеса в первую очередь повышает показатели подготовленности студента к будущей работе. Также эти занятия способствуют повышению заинтересованности студента в регулярных занятиях спортом, потому что именно увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, в результате повышая эффективность процесса обучения.

Именно мягкий фитнес представляет для нас особый интерес, поскольку он не только воздействует на физическую и функциональную подготовленность, но и способствует снижению нервно-психического напряжения, что особенно важно для студентов в период обучения в вузе.

Цель исследования: рассмотреть основные методики, входящие в понятие «мягкий фитнес» и определить их возможности в регулировании нервно-психического напряжения студентов в период обучения в вузе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и публикаций, в которых рассматриваются аспекты указанной проблемы.

Мягкий фитнес — комплексный подход к развитию тела, дыхания и сознания. Включает несколько различных методик, направленных на укрепление позвоночника, мышечного корсета, улучшение работы внутренних органов, развитие гибкости и координации. В отличие от интенсивных кардиотренировок, человек после мягкого фитнеса чувствует себя отдохнувшим и расслабленным. Подходит абсолютно всем возрастным категориям. Мягкий фитнес не только развивает гибкость, делает более подвижными суставы и эластичными связки. Он способствует спокойному, не агрессивному снижению веса и приобретению «фигуры мечты». В эту группу входят: пилатес, стретчинг, фитнес-йога, бодифлекс.

Пилатес представляет собой систему гимнастических упражнений, разработанную Джозефом Пилатесом, на основе восьми принципов, при этом комплексы отличаются

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

кондиционной и коррекционной направленностью [Гончарова Е.И., 2018]. Система пилатес изначально включала в себя 34 базовых упражнения, в настоящее время – свыше 500 упражнений. Комплексы пилатеса отличаются отсутствием ударной и прыжковой нагрузки, исключением чрезмерного напряжения; при этом структура и содержание методики позволяют комплексно проработать поверхностные и глубокие мышцы.

Стрейчинг - комплекс упражнений, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок [Гончарова Е.И., 2018]. Занятия стретчингом делают мышцы более эластичными; кроме этого, развивается гибкость, подвижность в суставах, повышается тонус мышц, также уменьшается отложение солей, улучшается психофизическое состояние, совершенствуется чувство равновесия и баланса, нормализуется кровообращение. Противопоказаний практически нет, кроме некоторых наклонов, которые не рекомендованы людям, страдающим грыжей и гипертонией. Стретчинг можно рекомендовать студентам специальной группы для занятий физической культурой, а также освобожденным от практических занятий для выполнения в домашних условиях под контролем врача.

Фитнес-йога — это адаптированный к европейскому образу мышления вид хатха-йоги [Мудриевская Е.В., 2007]. Задачами фитнес-йоги являются развитие гибкости, укрепление мышц спины и исправление осанки, она оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и на внутренние системы организма. Благодаря невысокой интенсивности указанная программа может подойти студентам, обладающим невысокой физической подготовленностью. Кроме того, психорегулирующий аспект, присущий указанной программе, может оказаться полезным для студентов в период сессии, поскольку позволяет значительно снизить нервно-психическое напряжение [Широкова Е.А., Макеева В.С., 2019].

Воспитательное значение фитнес-йоги: выработка дисциплины, формирование духовности, нравственности и морали. Освоение медитативных практик способствует релаксации всего организма, что в свою очередь подтверждено отечественными и зарубежными психологами и психотерапевтами [Боговлова Е.Г., 2018; Паршакова В.М., 2020]. Положительный эффект от систематической релаксации (состояние душевного спокойствия, бодрости, уверенности) позволит молодому организму (нервной системе в том числе) справляться с ежедневным стрессом.

Бодифлекс-комплекс дыхательных упражнений, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством разнообразных фаз дыхания – глубокого

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

дыхания, задержек дыхания и др. Дыхательная гимнастика улучшает самочувствие, приводит в норму деятельность основных систем организма. Методика не рекомендуется при заболеваниях щитовидной железы, повышенном давлении [Иванов В.Д., Салькова Н.А., 2019].

Физкультура и спорт являются очень важными факторами в регуляции нервно-психического состояния. Процесс протекания приспособительной реакции личности на изменение внешних или внутренних условий заключается в функциональном взаимодействии уровней функционирования соматики и психики, функциональное взаимодействие которых и составляет структуру психического состояния. Нервно-психическое состояние – это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый момент времени.

Исследования в сфере физической культуры дают основания полагать, что внедрение в практические занятия средств «мягкого» фитнеса (йога, пилатес, стретчинг, бодифлекс и пр.) позволит расширить спектр возможностей физической подготовки [Паршакова В.М., 2020], а также значительно снизит нервно-психическое напряжение, что оптимизирует психологическое состояние студентов [Широкова Е.А., Макеева В.С., 2020].

Таким образом, применение многообразных методик «мягкого» фитнеса в учебном процессе позволит повысить интерес студентов, а также стимулировать желание к самостоятельным занятиям. Указанные программы за счет невысокой интенсивности полностью соответствуют возможностям студентов, а их психорегулирующее воздействие снижает нервно-психическое напряжение, что отражается на психологическом благополучии.

Список литературы:

1. Иванов В.Д. Фитнес-программы в системе физической культуры в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 2. С. 49-59.
2. Паршакова В.М. Использование нетрадиционных методов и средств в физическом воспитании студентов вузов / В.Д. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №4-3. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-netraditsionnyh-metodov-i-sredstv-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov-vuzov> (дата обращения: 12.12.2020).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Мудриевская Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17–18 лет / Е.В. Мудриевская, А.С. Гречко // Теория и практика физической культуры. 2007. №1.

4. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. 2018, Т. 7. № 3 (24). С. 159-162.

5. Гончарова Е.И. Применение системы упражнений хатха-йога на занятиях физической культурой в вузе / Е.И. Гончарова // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. №31. С. 56–59.

6. Широкова Е.А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Спортивный психолог. 2020. № 1 (56). С. 63-66.

7. Широкова Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Молодые ученые: сборник материалов Межрегиональной научной конференции, Москва. 2019. С. 269-274.

8. Шутова Т.Н. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ ОРГАНИЗМА

Темнова Виктория Артуровна, студент, Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского.
Шевцова Ирина Вячеславовна старший преподаватель, Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Данная статья рассматривает проблему физического воспитания студентов. Основным предметом повышения физической стойкости организма выступает функциональная тренировка. В статье приводятся основные черты данного тренинга и примеры его реализации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовка, функциональная тренировка, кроссфит, сила, ловкость, выносливость.

FUNCTIONAL TRAINING OF STUDENTS AS AN INSTRUMENT OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL STAMINA

Temnova V.A., student, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky.
Shevtsova I.V., senior teacher, Kaluga state University named after K. E. Tsiolkovsky

Аннотация

This article explores the problem of students' physical training. The main instrument to improve the physical stamina is functional training. The article contains the main characteristics of this training and examples of some exercises.

KEYWORD: PHYSICAL STAMINA, FUNCTIONAL TRAINING, CROSS FIT, STRENGTH, AGILITY, ENDURANCE.

Физическое воспитание в системе высшей школы включено в учебные планы вузов по всем специальностям как обязательная дисциплина и в настоящее время осуществляется на основе комплексной программы для высших учебных заведений. Основной формой его реализации являются учебные занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку студентов, укрепление их здоровья, повышение уровня их физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Доказано, что использование разнообразных средств общей физической подготовки (ОФП) в процессе учебных занятий в вузе повышает интерес студентов к физической культуре, способствует улучшению фигуры, развитию физических качеств, укреплению здоровья, помогает успешно сдать нормы комплекса ГТО. Одним из современных средств ОФП, является функциональная тренировка. Данный вид тренинга является интересным, современным, универсальным и доступным для людей разного возраста и пола, имеет в

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

своим содержанием многообразие программ и возможность сформировать из них индивидуальные высокоэффективные комплексы. Следует отметить, что функциональная тренировка может быть использована для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к различным физкультурным группам [Патрушева Л.В., 2020], что особенно актуально в связи со снижением функциональных кондиций и физической подготовленности учащейся молодежи [Широкова Е.А., Макеева В.С., 2019, 2020].

Функциональный тренинг – это тренировка, направленная на достижение определенного баланса между развитием силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и системами переноса энергии. Функциональный тренинг предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием, как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования (гантелей, гирь, мини-штанг, набивных мячей, петель TRX, нестабильных поверхностей и т. п.) [Савин С.В., Степанова О.Н., 2016].

Характерными чертами функциональной тренировки являются:

1. Универсальность. Функциональный тренинг доступен людям различного возраста, практикующим спортсменам, тренирующимся для общего развития. Неудивительно, что даже детей отдают на подобные тренировки, ведь таким образом у них развивается выносливость к самым тяжелым нагрузкам, которыми изобилует жизнь. Данные тренировки прекрасно подходят как опытным спортсменам, так и новичкам, не имеющим даже малейшего уровня физической активности.

2. Доступность. Большее распространение имеют тренировки с повышенной, специализированной и зачастую неестественной нагрузкой на тело, а функциональный тренинг основан именно на движениях, которыми мы пользуемся в привычной жизни. Аналогична ситуация и с весом отягощений: используются снаряды такой массы, которая чаще всего встречается в бытовых ситуациях.

3. Вариативность. Многообразие программ и возможность сформировать из них индивидуальный комплекс также является важной характеристикой функциональной тренировки [Патрушева Л.В., 2020].

Кроссфит – система общей физической подготовки (сочетание силовой и кардиотренировки), основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Такой тренинг предусматривает выполнение высокоинтенсивной работы с большим числом повторений за короткий промежуток времени [Емельянова Ю.Н., 2016].

Основными средствами данной фитнес-тренировки являются комбинированные (составленные из нескольких относительно простых двигательных заданий) упражнения. Примером может служить связка «берпи», состоящая из последовательного (без пауз) выполнения глубокого приседания, перехода прыжком в упор лёжа, отжимания, возврата прыжком в присед, выпрыгивания из приседа вверх, возврата в присед.

Таким образом, отдельное комбинированное упражнение представляет собой серию взаимно дополняющих друг друга упражнений, выполнение которых происходит в разных плоскостях. В ходе выполнения упражнения задействуются те или иные группы мышц, а критерием окончания упражнения обычно выступает завершение цикла движений, пауза или переход в другое принципиально новое исходное положение, характерное для других двигательных заданий.

Как уже было сказано выше, функциональная тренировка направлена на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации движения. Ниже представлена таблица с примерами упражнений функциональной тренировки на развитие физических качеств

Таблица 1. Примеры упражнений функциональной тренировки на развитие физических качеств для самостоятельных занятий

Физическое качество	Примеры упражнений	Дозировка упражнения
Сила	<p>А) И.П. ноги шире плеч, руки внизу: 1 – наклон вниз, коснуться руками стоп; 2 – наклон вперед, потянуться руками вперед; 3 – оставаясь в наклоне вперед, согнуть руки в локтевых суставах, стараясь соединить лопатки; 4 – вернуться в И.П.</p> <p>Б) И.П. – ноги шире плеч, руки внизу: 1 – выпад правой ногой в сторону, руки вперед; 2 – разворот корпуса вправо, упор руками в пол; 3 – разогнуть правую ногу и присоединить к левой, встать в упор на прямых руках «планка»; 4 – согнуть оба колена, коснувшись пола; 5 – разогнуть ноги; 6 – выпад правой ногой вперед, упор руками в пол; 7 – разворот корпуса влево, в выпаде на правой ноге, руки вперед; 8 – вернуться в И.П.</p>	<p>Повторить 5–8 раз.</p> <p>Повторить 5-8 раз в каждую сторону.</p>
Гибкость	<p>А) И. п. лежа на спине: 1 – поднять согнутые ноги; 2 – коснуться стопами пола за головой; 3 – вернуться в и. п.</p> <p>Б) И.П. лежа на спине: 1 – принять положение сидя, подтянув согнутые ноги к животу; 2 – обхватить руками голени;</p>	<p>Повторить 5-8 раз</p> <p>Повторить 5-8 раз</p>

	3 – вернуться в И.П.	
Выносливость	А) И. П. упор лежа: 1 – согнуть руки в локтях, опуститься на предплечья; 2 – вернуться в И.П. Б) Прыжки со скакалкой.	Повторить в 4 подхода по 15-20 раз Повторить 4 подхода по 1 минуте
Скорость	А) И.П. ноги согнуты в коленях, одна рука отведена вперед, другая назад: 1 – выполнять быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте; 2 – ускорить темп; 3 – замедлить темп. Б) И.П. стоя: 1 – выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра; 2 – ускорить темп; 3 – замедлить темп.	Повторить 4 подхода по 20 сек. Повторить 4 подхода по 20 секунд.
Ловкость	А) И.П. – лёжа на животе, руки вытянуты вперед и держат мяч: 1 – подбросить мяч двумя руками; 2 – поймать мяч. Б) И.П. – стоя, мяч в одной руке. 1- подбросить мяч из-под левой или правой ноги правой рукой; 2 – поймать мяч левой рукой.	Повторить 8 раз. Повторить по 8 раз на каждую ногу.

Данные упражнения могут составлять основу индивидуальных или групповых функциональных тренировок. Предлагаемые комплексы упражнений могут быть уточнены и скорректированы применительно к каждому занимающемуся исходя из его возможностей и потребностей.

Очевидными достоинствами функциональной тренировки является ориентация организма на многосуставные упражнения, прорабатывающие значительные участки мускулатуры и являющиеся наиболее полезными для формирования силовых характеристик, выносливости и скорости занимающегося; развитие таких качеств, как баланс и координация; максимальное сжигание калорий и оптимальная нагрузка на единую систему костей скелета и связочного аппарата; улучшение работы сердечной мышцы и всей сердечно-сосудистой системы; способность переносить утомление от различных сочетаний нагрузок [Патрушева Л.В., 2020].

Внедрение функционального тренинга в занятия физической культурой способствует активизации интереса обучающихся, усиливая их мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Также исследователи отмечают, что во время занятий студенты находили решения для проблем, связанных с учёбой и трудоустройством [Бочкарева, С.И., 2014].

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таким образом, функциональный тренинг можно рекомендовать в целях активизации интереса к самосовершенствованию, а также для развития физических качеств студентов высших учебных заведений.

Список литературы:

1. Бочкарева, С.И. Функциональная тренировка в процессе физического воспитания в вузе/ С.И. Бочкарева, Т.П. Петрова, О.П. Кокколита// Проблемы теории и практики современной науки: материалы II Международной научно-практической конференции. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – С. 170-173.

2. Бочкарева, С.И. Функциональная тренировка как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой/ С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.П. Кокоулина// Сборник конференций НИЦ Социосфера. – Прага: Изд-во «VedeckovydavatelскеcentrumSociosfera-CZ s.r.o.», 2014. – С. 91-95

3. Емельянова Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю.Н. Емельянова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика: матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016. С. 82–88.

4. Савин С.В. Программы функциональной фитнес-тренировке: содержание, конструирование, особенности реализации / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 84-90.

5. Стойчева С.С. Функциональная тренировка студентов по bestfit в педагогическом вузе как инструмент повышения функциональной возможности организма / С.С. Стойчева // Достижения вузовской науки. 2014. № 9. С. 61-65.

6. Патрушева Л.В. Функциональные тренировки в системе физического воспитания студентов вузов / Л.В. Патрушева. Учебное пособие, 2020

7. Широкова Е.А., Макеева В.С. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 77-82.

8. Широкова Е.А., Макеева В.С. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения // В сборнике: Молодые ученые. Материалы Межрегиональной научной конференции. 2019. С. 269-274.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 504.03

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фесенко Мария Сергеевна, старший преподаватель;
Березуцкая Алла Юрьевна, старший преподаватель;
Фесенко Роман Павлович, преподаватель;
Задувалова Екатерина Владимировна
Государственный Университет «Дубна»

Аннотация

В статье рассматривается отношение студентов Университета «Дубна» к дистанционному обучению, проведен анализ эффективности дистанционного обучения за 2020 год.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, студенческий спорт, дистанционное образование, элективные дисциплины

ANALYSIS OF STUDENTS ' ATTITUDE TO DISTANCE LEARNING IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Maria Fesenko, senior lecturer
Alla Berezutskaya, senior lecturer;
Roman Fesenko, teacher
Ekaterina Zaduvalova
Dubna State University.

Abstract

The article examines the attitude of students of the University "Dubna" to distance learning, analyzes the effectiveness of distance learning in 2020.

KEYWORDS: physical education, student sports, distance education, elective subjects

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, в университетском образовании появилась и активно развивается новая форма обучения – дистанционная. Это и дало толчок к модернизации системы образования в целом и дистанционного обучения в частности, получившего широкое распространение во многих вузах России и мира. И если с некоторыми предметами процесс организации дистанционного обучения еще понятен, то что делать с практическими занятиями, например физической культурой?

Вопрос о дистанционном обучении в сфере физической культуры поднимался и до мировой пандемии [7]. В некоторых случаях авторы предлагали автоматизировать изучение теории с помощью различных учебных программ. Предложено организовать изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» (72 часа) с помощью информационных технологий (онлайн лекций, работы с электронными материалами, тестовых и проектных

заданий) [5]. Проведенные исследования отмечают эффективность использования дистанционного обучения студентов в освоении данной дисциплины, это определяется повышением их самостоятельной познавательной активности при формировании необходимой общекультурной компетенции [2]. Следовательно, данный вид обучения в сфере ФК активно развивается уже несколько лет и доказал свою эффективность [3], хотя имеет свои недостатки, например, отсутствие у преподавателя возможности проверки практических знаний [3].

В 2020 году вопрос о дистанционном обучении в сфере физической культуры встал очень остро. Преподавателям и студентам пришлось включаться в этот формат [6]. В связи с этим появилось множество публикаций от различных специалистов, которые проводили мониторинг включенности [4], выявляли отношение студентов к ДОТ [1], отмечали проблемы, связанные с дистанционным обучением и т.д. Кроме этого, ими были предложены комплексы для самостоятельного обучения [1] студентов физическим упражнениям; различные формы для занятий со студентами (видео лекции, тестовые задания, различные проекты (такие как «Паспорт здоровья»), организация работы при помощи приложений («Strava» и т.д.)) [8]. Следует отметить, что единого формата и стандарта организации данного вида обучения нет. Одни вузы предлагают интересные проекты, которые могут быть использованы в дальнейшем для организации онлайн тренировок и соревнований, а другие ограничиваются образовательными платформами (например – moodle).

Цель исследования – провести анализ отношения студентов и преподавателей к дистанционному обучению, а также оценить эффективность учебных занятий по физической культуре в Университете «Дубна».

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросу дистанционного образования.
2. Определить отношение студентов и педагогических работников к проблемам дистанционного обучения.
3. Выявить методы и средства организации знаний при организации дистанционного обучения.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания университета «Дубна». В нем принимали участие 487 студентов и преподавателей Университета «Дубна» в возрасте от 17 до 60 лет и старше.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Опрос проводился с помощью Google Формы, размещенной в сети «ВКонтакте» на официальной странице Университета, группы кафедры и студенческой группы «Подслушано в Университете «Дубна». Все полученные данные были внесены в сводную таблицу.

Обсуждение результатов исследования. Основные участники опроса (Рис.1) – студенты 1-3 курсов, которые в 2020 году проходили обучение по дисциплинам в дистанционном формате. Больше всего студентов обучается на 1 курсе (630 человек) из них 203 человека приняли участие в опросе, на втором курсе учиться 610 человек, 126 приняли участие в опросе, на третьем - 510 человек, 109 приняли участие в опросе. С 4 по 6 курс – 28 человек и 16 преподавателей.

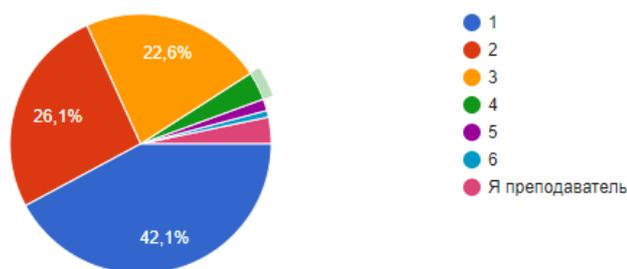


Рис. 1. Участники опроса (студенты по курсам и преподаватели)

Организация дистанционного обучения в Университете «Дубна» проходила с помощью образовательной платформы «Moodle». На образовательном портале Университета был составлен курс по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» для студентов 1-3 курсов по видам спорта, по которым проходило обучение в рамках занятий по физической культуре. Единого формата материалов не было. Преподаватели по видам спорта самостоятельно составляли учебные материалы, проверочные тестирования и проекты. Задания добавлялись каждую неделю. В результате этого была выявлена оценка эффективности дистанционного обучения в Университете "Дубна" по физической культуре по шкале от 1 до 5 баллов, где 5 баллов максимально, 1 – минимально (рисунок 2).

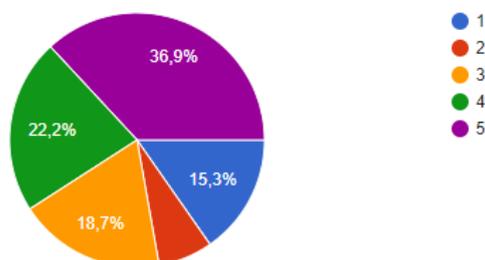


Рис. 2. Оценка эффективности дистанционного обучения в Университете "Дубна" по физической культуре от 1 до 5 баллов, где 5 – максимально, 1 – минимально

Таким образом – 282 человека считают организацию дистанционного обучения эффективной (4-5 баллов), 89 человек – дали оценку – удовлетворительно и 106 человек считают данную форму обучения неудовлетворительной.

Полный переход с очного на дистанционное обучение допускают только 15% из опрошенных (рисунок 3), 47% считают замену невозможной.

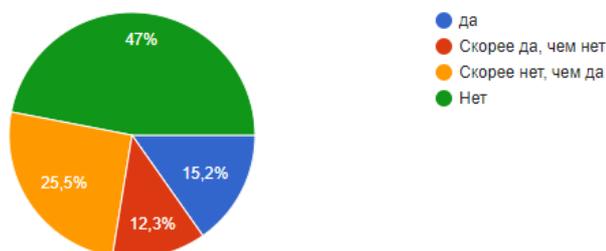


Рис. 3. Ответ на вопрос: «Возможно ли полностью замена очного обучения дистанционным, в сфере физической культуры?»

Более 40% опрошенных считают, что дистанционное обучение снижает качество образование, а 30% отметили, что данная форма никак не влияет на качество образования. Что-то новое в дистанционном обучении нашли для себя около 30% (рисунок 4).

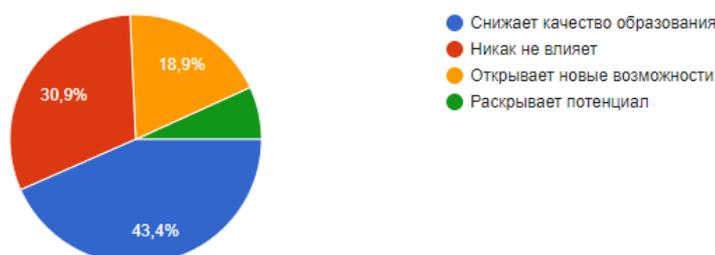


Рис. 4. Ответ на вопрос: «Как на ваш взгляд влияет ДО в сфере физической культуры на образование студентов?»

Больше всего, при дистанционном обучении, участникам не хватает мотивации – 44,9 % (рисунок 5). У 27,8% вызывает сложности организация занятия, а у 15% сложности с оценкой результатов работы.

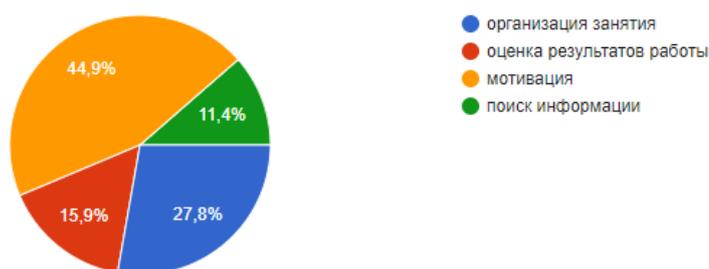


Рис. 5. Ответ на вопрос: «Что на Ваш взгляд вызывает больше всего трудностей при дистанционном обучении в сфере физической культуре?»

Участникам опроса было предложено выбрать форму дистанционного обучения при занятиях физической культурой (рисунок 6). В результате 241 человек более 50% опрошенных выбрали одной из форм онлайн практические занятия, которые не проводились в Университете, и 110 ответов (23%) предпочитали бы теоретические лекции онлайн. Интересной формой стало бы организация различных турниров. Тестирование, которое было реализовано при организации дистанционного обучения, выбрали 197 человек (42%).



Рис. 6. Ответ на вопрос: «Какие формы организации для реализации дистанционного обучения в сфере физической культуре наиболее эффективны?»

Таким образом, для повышения эффективности при организации дистанционного обучения в Университете «Дубна» необходимо использовать различные формы организации занятий, которые будут направлены на более тесное взаимодействие студента и преподавателя. Рекомендуется включить онлайн занятия и онлайн соревнования с использованием различных платформ (lichess.org, Strava и т.д.). Данный формат повысит мотивацию у студентов и эффективность занятий.

Выводы:

1. Студенты и педагогические работники считают дистанционное образование по предмету «Физическая культура» эффективным, но отмечена невозможность полной замены обучения по предмету «Физическая культура» дистанционным. Кроме этого большинство опрошенных отмечают снижение эффективности обучения при применении ДОТ.
2. При выборе основных форм проведения дистанционного обучения отмечают практические занятия (разминки) и контрольные задания.
3. Одной из главных трудностей, обозначенных студентами и педагогическими работниками университета, стала мотивация, что говорит о необходимости поиска новых форм организации занятий в сложившихся условиях.

Литература

1. Анализ отношения студентов ПЕТРГУ к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Кремнева В. Н., Неповинных Л. А., Солодовник Е. М. Вопросы педагогики. 2020. № 6-1. С. 184-188.
2. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе дистанционного обучения Moodle в творческом высшем учебном заведении. Сомкин А. А., Састамойнен Т. В., Степанов В. С. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-3. С. 280-284.
3. Использование элементов дистанционного обучения в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Лобанов Ю. Я., Шаронова А. В., Миронова О. В., Москаленко И. С., Шульгов Ю. И. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 144-148.
4. Мониторинг включенности в дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов гуманитарных направлений / Кремнева В. Н., Соловьева Н. В. Вопросы педагогики. 2020. № 5-1. С. 177-180.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

5. Организационно-методические основы обучения с использованием дистанционных технологий в вузах физической культуры / Абдрахманова И. В., Илясова А. Ю., Коренева В. В., Науменко Ю.В., Сандирова М. Н., Стеценко Н. В., Хованская Т. В., Широбакина Е. А. Волгоград, 2018.

6. Особенности преподавания физической культуры в условиях дистанционного обучения / Габдуллина А. А., Данилова Н. В. Вопросы педагогики. 2021. № 1-1. С. 43-45.

7. Разработка электронных образовательных материалов дистанционного обучения по физической культуре для студентов вуза / Белецкий С. В. В сборнике: Педагогические и социологические аспекты образования. Материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С. 249-250.

8. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения / Чуринов А. А. E-Scio. 2020. № 5 (44). С. 30-34.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Шпандарук Алина Александровна, студентка Калужского Государственного Университета им. К. Э. Циолковского

Гришина Галина Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Калужского Государственного Университета им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В статье рассмотрена система организации дистанционного обучения и всех ее составляющих.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дистанционное обучение, физическая культура, самообразование, мотивация, электронные ресурсы, формы контроля.

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY DURING DISTANCE LEARNING

Alina A. Shpandaruk, student of Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Grishina Galina Valentinovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Abstract

The article considers the system of organizing distance learning and all its components.

KEYWORDS: distance learning, physical culture, self-education, motivation, electronic resources, forms of control.

Сфера образования и все остальные сферы общественной жизни, находятся во взаимосвязи и взаимозависимости. Так, наличие тех или иных факторов и обстоятельств, происходящих в одной сфере общественных отношений, влияют на особенности организации процессов в иной сфере, сопряженной с этой сферой, пусть даже косвенно.

Итак, первая половина 2020 года ознаменовалась глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в системе образования. Произошли события, которые повлияли на организацию образования на всех его уровнях и изменили образовательный процесс на весь текущий год. Анализ источников и электронных ресурсов показал, что, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании предмета «Физическая культура». Следовательно, преподавание физической культуры приобрело сложную задачу, заключающуюся в поиске пути решения по реализации предметной

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

образовательной программы в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, чем при очной форме обучения. Физическая культура призвана сбалансировать нагрузку на обучающихся, обеспечив им смену видов деятельности, уравновесить продолжительное нахождение на рабочем месте за компьютером и двигательную активность обучающихся.

Среди преподавателей распространено мнение, что физическую культуру невозможно преподавать дистанционно. Не секрет, что все, связанное с цифровизацией области, воспринимается специалистами спортивной сферы настороженно, с опаской подмены реальной двигательной деятельности имитацией. Такая позиция не лишена оснований, однако дистанционные занятия физической культурой при условии внесения некоторых изменений в организацию образовательного процесса могут быть максимально приближены к классическим очным занятиям по своей результативности и эффективности.

Сложившаяся эпидемиологическая ситуация создала для преподавателей все условия для развития ключевых компетенций XXI века. Это – развитие мышления, умение работать с многочисленной информацией и выделять главное, умение находить решения в случае непредвиденных обстоятельств. Появилась возможность для развития умения рационально осуществлять интернет-коммуникацию в ходе организации сотрудничества и совместной работы с коллегами и обучающимися.

В методических рекомендациях описывается примерная модель реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [5].

Согласно рекомендациям, образовательная организация самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и порядок проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам. В соответствии с техническими возможностями организывает проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на портале учебного заведения или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов. Работникам образовательной организации рекомендуется планировать свою деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания, выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Опираясь на общие рекомендации, предложенные для всех учебных дисциплин, можно сформировать и систему организации дистанционного обучения предмету «Физическая культура». Данная система включает такие аспекты, как правила организации, мотивацию обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, способы реализации, формы контроля, профилактику травматизма.

Основным достоинством дистанционного обучения студентов отмечают широкий выбор направлений подготовки. В процессе получения образования студенту доступен легкий поиск информации по учебным заданиям. Возможность соревноваться с большим количеством других студентов, участие в дистанционных проектах, конкурсах, олимпиадах существенно укрепляет мотивационную основу учебного процесса, повышает активность обучающихся в освоении знаний, умений и навыков [Волков В.Ю., 2001 г.].

В процессе деятельности формируется личный опыт, который составляет, возможно, наиболее прочную основу образования. Такая форма преподавания как дистанционное обучение позволяет повысить эффективность решения образовательных задач в области физической культуры.

Один из важных критериев оценки занятий по физической культуре – высокий уровень моторной плотности урока. Однако преподавание физической культуры включает себя большой объем теоретического материала, и, в связи с этим, преподавателю приходится искать новые формы подачи теоретического материала.

Применение технологий дистанционного обучения в свою очередь позволяет эффективно решать эту проблему (используя цифровые образовательные ресурсы или материалы, размещенные в педагогических интернет-сообществах. Это интерактивные задания, созданные при помощи образовательных интернет-сервисов (Google Forms, конструктор интерактивных заданий LearningAps, презентации, созданные при помощи приложения Microsoft Office, электронные учебники по предмету) [Петров П.К., 2010 г.].

В процессе дистанционного обучения студенты и преподаватели выявили еще ряд проблем:

1. Технический сбой интернет-ресурсов, отсутствие стабильного высокоскоростного интернета, нехватка компьютерной техники, как у студентов, так и у преподавателей.
2. Отсутствие понимания методик онлайн - преподавания и навыков удаленной передачи знаний у преподавателей.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Слепой перенос рабочих программ по физической культуре в электронный формат, отсутствие электронной информационно-образовательной сферы.

4. Нормирование оплаты труда преподавателей. Реализации технологий дистанционного обучения.

Несмотря на все проблемы и трудности, при большом количестве отрицательных моментов в дистанционном обучении, получать образование таким методом возможно. Виртуальное общение в состоянии в достаточной мере заменить живое взаимодействие. Появляется все больше методов преподавания дистанционного обучения.

Для эффективной реализации дистанционного обучения необходимо выполнение нескольких условий, которые в совокупности складываются в определенные правила организации:

- 1) позитивно настроиться на учебную деятельность;
- 2) определиться с расписанием и установить периодичность занятий, консультаций, выдачи заданий;
- 3) четко ставить задачи для каждого занятия и структурировать учебный материал;
- 4) разработать инструкции для обучающихся по изучению материала и выполнению заданий;
- 5) установить адекватные правила оценивания;
- 6) своевременно проверять задания;
- 7) не перегружать обучающихся теоретическим учебным материалом, многочисленными ресурсами и заданиями;
- 8) быть готовым оперативно вносить изменения в процесс организации занятий с учетом их целей и имеющихся ресурсов.

Важно учитывать требования, предъявляемые к домашним заданиям по физической культуре: они должны быть выполнимыми и проверяемыми в домашних условиях, не требовать страховки, доводиться до прочного навыка (чтобы не закреплялись ошибки).

Основной акцент при реализации образовательной деятельности – ориентация обучающихся на самообразование, самостоятельное выполнение физических упражнений, двигательную активность в режиме дня.

Самой трудной задачей при организации дистанционного обучения физической культуре является мотивация обучающихся на систематические занятия физическими упражнениями, активную двигательную деятельность. Успешным решением могут стать

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

некоторые приемы, направленные на обучение предмету при помощи распространенных, актуальных увлечений. Например, популярность соцсетей обуславливает заинтересованность многих обучающихся фотографировать или снимать себя на видео при помощи смартфонов, и это можно применить в форме отчета о выполнении как отдельного упражнения, так и целого комплекса упражнения (утренней гимнастики).

Таким образом, для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях могут применяться следующие способы:

- 1) разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);
- 2) направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видеоуроки, электронные формы учебников) через электронные системы, электронную почту, телефон, при помощи социальных сетей (например, «ВКонтакте»), приложений (WhatsApp, Viber и др.);
- 3) целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видеоуроков, тренировок;
- 4) организация видеозанятий через программу Skype с помощью бесплатных электронных платформ.

Несмотря на сложность осуществления, важным аспектом при дистанционном обучении остается контроль знаний и умений. По мнению специалистов Орловского института развития образования, основным источником для организации контроля являются учебники по физической культуре, а именно – система вопросов и заданий к каждой теме занятия [4].

Разнообразие форм контроля также широко представлено в методических рекомендациях, разработанных коллективом Института естествознания и спортивных технологий Московского государственного педагогического университета. По мнению разработчиков методических рекомендаций, при определении результатов учебной деятельности наиболее эффективными формами контроля являются:

- тестирование (или анкетирование) теоретических знаний (например, через тесты, созданные в Google формах);
- фото-, видеоотчеты о выполнении практических заданий;
- разработки мини-проекта, презентации, комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, техники упражнения;
- ведение дневника самоконтроля;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- скриншоты итогов двигательной деятельности через приложения «шагомер», данные фитнес-приложений, фитнес-браслетов;

- обратная связь через программу Skype, платформы видеоконференций и др. [3].

Выше рассматривались варианты организации обучения при благоприятных технических условиях, неограниченном доступе к интернету. Однако не все участники образовательного процесса обладают такой возможностью, в связи с чем существуют альтернативные формы организации обучения в домашних условиях.

В частности, предлагается передача домашних заданий на бумажных носителях, компьютерных дисках, флеш-картах, СМС-оповещение, приложения для смартфонов, не требующие подключения к сети. Обмен домашними заданиями, фотоотчетами, дневниками самоконтроля и др. осуществляется через специально организованное место для передачи материала с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

Профилактика травматизма – иная очень важная и серьезная задача, особенно в период сложившейся ситуации, связанной с пандемией и с приоритетом в области физической культуры и спорта, направленного на организацию двигательной деятельности в домашних условиях. Работа по профилактике травматизма должна идти в двух направлениях: устранение травмоопасных ситуаций и безоговорочное, систематическое соблюдение техники безопасности [6].

Для успешной организации занятий физической культурой и спортом в домашних условиях необходимо учитывать несколько основных аспектов, обеспечивающих безопасные условия, профилактику травматизма и несчастных случаев.

К таким аспектам относятся:

- выбор пространства,
- подбор инвентаря,
- соответствие одежды,
- соответствующие гигиенические условия,
- планирование правильной нагрузки,
- соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Для организации качественного и эффективного дистанционного обучения физической культуре, преподавателям рекомендуется в первую очередь повысить свою квалификацию в области цифровой грамотности. Не менее эффективным будет изучение рекомендаций по преподаванию предмета, а также анализ опыта других регионов и учебных

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

заведений. Для большей мотивации обучающихся к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой рекомендуется активно применять базовый инструмент – поддержание интереса. В целях профилактики травматизма важно провести четкий инструктаж по выбору и организации места для занятий физическими упражнениями, двигательной активностью, технике выполнения упражнений в домашних условиях. Также рекомендуется переключиться на виды контроля, требующие меньших временных затрат (например, тестирование, анкетирование, онлайн-беседы и т. д.).

В основе организации дистанционного занятия физической культурой должно быть минимальное количество теоретического материала, максимальное применение средств, направленных на активизацию двигательной деятельности со строгим соблюдением правил техники безопасности при выполнении физических упражнений и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, рассмотрев систему организации дистанционного обучения и всех ее составляющих, можно смело утверждать, что дистанционная физическая культура – не миф, а реальность. А для реализации нового подхода требуется создание качественных материально-технических условий и сплоченная работа команды специалистов сферы физической культуры и спорта, обладающих компетенциями XXI века.

Литература

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. -2001. - № 2. - С. 60-63.
2. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №3. – С. 51-55.
3. Дистанционная физкультура – не миф, а реальность. Методические рекомендации для учителей по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] // МГПУ. – URL: <https://www.mgpu.ru/distantcionnaya-fizkultura-ne-mif-a-realnost/> (дата обращения: 25.12.2020).
4. Методические рекомендации по организации освоения содержания образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- организациях и учреждениях среднего профессионального образования в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс] // Институт развития образования Орловской области. - URL: <http://xn--h1albhn--p1ai/> (дата обращения: 25.12.2020).
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04) [Электронный ресурс]. – URL: <https://docs.edugov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/download/2752/> (дата обращения: 25.12.2020).
6. Травматизм и его профилактика [Электронный ресурс] // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/16/268/> (дата обращения: 25.12.2020).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК: 976

ТРАНСФОРМАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Анатолий Николаевич Яковлев, к.п.н., доцент, УО «Полесский государственный университет»

Аннотация

В статье автором отражены современные тенденции функционирования физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) в условиях трансформации педагогического процесса, который приобрел новое содержание, в применении методологии в сочетании с инструментальными методами, разработанными учеными в результате синергического подхода. Цель исследований: разработать алгоритм эффективного внедрения ФСД в образовательное пространство социальных институтов с привлечением населения для оказания сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности. Экспериментально подтверждена эффективность привлечения заинтересованных лиц к занятиям ФСД на спортивных объектах вуза, что подтверждается данными статистики.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшая школа, учащиеся и студенческая молодежь, группы населения, парадигма, внешние факторы.

TRANSFORMATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF HIGHER SCHOOL ACTIVITIES

Anatoly Nikolaevich Yakovlev, Ph.D., Associate Professor, EE "Polesie State University"

Abstract

The article reflects the current trends in the functioning of physical culture and sports activity (FSD) in the conditions of transformation of the pedagogical process, which has acquired a new content, in the application of methodology in combination with instrumental methods developed by scientists as a result of a synergistic approach. Research goal. To develop an algorithm for the effective implementation of FSD in the educational space of social institutions with the involvement of the population for the provision of health and sports services. The effectiveness of attracting interested persons to FSD classes at sports facilities of the university has been experimentally confirmed, which is confirmed by statistical data.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

KEYWORDS: higher school, students and student youth, population groups, paradigm, external factors.

Введение. В условиях современных процессов трансформации в обществе произошли изменения, в том числе в образовании, где влияние внешних факторов на организм человека значительно усилилось, что требует высокой степени адаптации, так как его здоровье — это показатель физических, психических и духовных способностей, которые могут достигаться за счет систематических занятий физкультурно-спортивной деятельностью [3, 4]. Вместе с тем двигательная активность студенческой молодежи ещё далека от декларируемых требований [1].

Средний объем двигательной деятельности студентов Полесского государственного университета (ПолесГУ) составляет до 9–11 часов в неделю, что примерно сопоставимо с данными других вузов Беларуси. Несмотря на публикации научных работ, недостаточно осуществляется поиск в контексте комплексного исследования показателей здоровья студенческой молодежи. Механизм материализованных качественных показателей в учреждениях образования функционирует в условиях ограниченного времени, когда их деятельность зависит от основных признаков и характеристик понятий «инновация» и «интеграция». Основными предпосылками интеграции образовательных структур являются проблема конкуренции на рынке образовательных и сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности, эти особенности в образовании отмечали ученые [2].

Исследования проводились в весеннем семестре учебного года (февраль-май) в первой половине дня на добровольной основе (студенты 1-2 курса, прошедшие медицинский осмотр), применялся метод индексов, подсчет адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому, в модификации А.П. Берсеновой, метод экспресс-оценки уровня здоровья по Г. Апанасенко; методы математической статистики.

Материалы и методы исследования. Были обследованы 66 студентов (лиц мужского и женского пола) 1 и 2 курсов, которые были распределены на группы: *студенты, занимающиеся видами спорта, развивающими силовые способности: тяжёлая атлетика, гиревой спорт, борьба; занимающиеся аэробными видами спорта, развивающими преимущественно выносливость: туризм и др.; занимающиеся спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис); студенты,*

занимающиеся сложно координированными видами спорта: акробатика, гимнастика; студенты; занимающиеся разными видами легкой атлетики.

В качестве КГ были выбраны студенты факультетов: биотехнологического, экономического, банковского дела, не занимающиеся активно спортом и ориентированные на базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (68 человек). Исходя из данных наших исследований, уровень здоровья составил в КГ $8,38 \pm 0,74$ баллов, что является средним уровнем здоровья. Общая сумма баллов показателей здоровья во всех группах студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, распределилась среди среднего уровня здоровья (9,86-11,2), но при этом самый высокий уровень здоровья наблюдался в I и V группах, т.е. среди единоборцев и легкоатлетов.

Выявлены специфические особенности, связанные с профессиональными требованиями, потенциальные возможности влияния образовательной среды на овладение студентами умениями и навыками здоровьесбережения [4], которые формируются в условиях посещения спортивных объектов (режим доступа и получения полного комплекса сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности), базирующиеся на модульных телесно-оздоровительных технологиях, позволяющих существенно повысить самомотивацию в социуме Республики Беларусь) [3, 4].

Фрагмент исследований в виде учета морфологических показателей исследуемого контингента приведен в таблице 1.

Таблица 1 Морфологические показатели студентов ПолесГУ ($M \pm m$)

Показатель (мм)	Студенты (м; n=22)	Студенты (м) спортсмены (n=20)	p	Студентки (ж; n=12)	Студентки (ж) спортсмены (n=12)	p
Обхват шеи	380.350±4.56	393.75±6.01	0.05	329.40±5.28	333.00±4.23	–
Обхват груди	907.80±11.98	957.75±20.58	0.05	894.00±18.32	906.80±10.29	–
Обхват талии	783.25±7.72	829.90±21.67	–	718.00±21.37	726.70±11.25	–
Обхват плеча	298.20±5.98	325.75±6.46	0.01	285.90±8.00	286.20±5.90	–
Обхват предплечья	266.50±3.32	282.15±5.47	0.05	235.20±7.86	229.40±3.62	–
Обхват запястья	178.95±1.71	183.25±2.36	–	161.00±3.66	161.10±1.46	–
Обхват бедра	522.45±7.64	540.25±8.99	–	562.50±11.83	543.50±11.67	–
Обхват голени	363.30±4.74	359.25±7.37	–	369.00±9.42	342.50±10.00	–
Обхват лодыжек	242.75±2.15	244.70±3.69	–	234.80±6.92	229.20±3.44	–
Косой обхват	1062.45±12.5	1090.75±17.5	–	1040.80±16.4	1060.00±22.3	–
Ширина эпифиза плеча	104.50±2.81	121.05±3.86	0.01	83.60±3.45	96.50±3.80	0.05
Ширина эпифиза предплечья	59.47±1.02	60.50±1.53	–	50.00±1.57	50.50±0.75	–
Ширина эпифиза бедра	127.10±2.26	136.00±3.71	–	144.00±4.40	141.50±5.33	–
Ширина эпифиза голени	80.10±3.39	82.00±2.00	–	81.00±3.06	83.50±3.08	–
Ширина плеч	425.00±3.32	433.50±7.99	–	367.60±7.77	386.00±5.72	0.05

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Ширина таза	321.50±4.63	331.50±5.61	–	326.80±8.12	331.00±5.86	–
Поперечный диаметр грудной клетки	267.00±3.69	283.25±6.23	0.05	234.70±5.03	250.50±5.35	0.05
Сагиттальный диаметр грудной клетки	197.25±4.27	207.25±4.71	–	193.90±4.97	188.50±5.58	–

Исследования проблемы телесности привели к обоснованию здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий в регионах Республики Беларусь (в том числе, Брестской области) за счет применения принципиально новых экономически обоснованных оздоровительных технологий и сервисных услуг [3, 4], так как проблема программы воспитания ценностных ориентаций в условиях региона не полностью решена.

Практическое применение. Система физического воспитания ПолесГУ по формированию физической культуры личности осуществляется в виде реализации основных положений образования: интеграция нормативно-правовой базы в программно-методическое сопровождение будущей профессиональной деятельности (учебные программы, учебно-методические комплексы и др.); курсы по созданию здоровьесберегающей образовательной среды в условиях содержательного разнообразия направлений, форм работы и организации структурных подразделений университета; развитие системы социального партнерства независимо от форм собственности.

Выводы. Организационно-экономические инновации проявляются в виде синергетического эффекта, при котором наиболее отчетливо виден инструментарий: «организационная процедура мультивариантного моделирования организационной структуры управления многоуровневой системой непрерывного образования» (в данном случае лицей-вуз), т.е. построение интегративных технологий образовательного процесса; «циклическая модель практико-ориентированного обучения (единая учебно-лабораторная база, единый механизм управления, создания учебной бизнес-среды); «операционно-технологическое погружение», т.е. механизм формирования у обучающихся профессиональных и предпринимательских компетенций; «рыночные инструменты экономической мотивации разных уровней на достижение стратегических целей организации» как системы инновационного управления, которую можно выразить в форме: «знает» – «может» – «хочет» – «успевает».

Система материального обеспечения в вузе находится в постоянном «движении», реагирует на внешние вызовы и совершенствуется под влияние этих факторов, что прослеживается в виде прироста контингента и внебюджетных доходов - более 100%. Большинство студентов обладают удовлетворительным уровнем адаптации к физическим

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (29), 2021

Труды III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (28 января 2021 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

нагрузкам, это означает их готовность к восприятию и осуществлению физических упражнений без вреда для организма по пути преодоления прагматических, обезличенных педагогических установок, ориентации субъектов образования на личностный рост путем присвоения ее гуманитарных ценностей как неотъемлемой части профессионального образования. Взаимодополняющее единство на философском (соотношение рационального и иррационального), общенаучном уровне методологии подходов позволяет организовать личностно-ориентированный, личностно-развивающий образовательный процесс по физической культуре, создать в нем условия для перехода ценностей содержания образования в ценностные отношения личности.

Литература

1. Абызова, Т.В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2010. - Вып. 22. - № 6 (182). - С. 127-131.

2. Межонова, Л.В. Инновационный подход к управлению интеграционными процессами в университете с использованием технологии ситуационного центра / Л.В. Межонова, Н.Н. Масюк, О.М. Куликова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 439–439.

3. Яковлев, А.Н. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2020. – № 1. – С. 98-100.

4. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3К (123). - С. 501-508.