ISSN 2312-072X

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ОСОО«НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАДМИНТОНА РОССИИ»
ПО РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ
МРО ОО «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»
ФГБОУ ВО «МАРИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

ВИРТУАЛЬ 34

ISSN 2312-072X

УЧРЕДИТЕЛИ:

Региональное отделение ОСОО «Национальная федерация бадминтона России» по Республике Марий Эл

МРО ОО «Специальная Олимпиада России»

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

Министерство спорта Республики Марий Эл

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР
Полевщиков Михаил Михайлович,
кандидат педагогических наук,
профессор,
декан факультета физической культуры, спорта и туризма

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР, СЕКРЕТАРЬ
Закамский Андрей Валентинович

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА
Закамская Валерия Викторовна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

«ВИРТУАЛЬ 34»

В ЖУРНАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОХРАНЫ ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

МАТЕРИАЛЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ

Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар–Ола, 2019. № 34. - 158 с.

© Марийский государственный университет, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Аверина Александра Ивановна, Еремина Татьяна Николаевна **7-10**
ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ В ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА
Averina A.I., Eremina T.N.
GENETIC PREDISPOSITION IN THE CHOICE OF SPORT ON THE EXAMPLE OF BASKETBALL

Бородачева Светлана Евгеньевна, Мезенцева Вера Анатольевна, Ишкина Ольга Александровна **10-13**
ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ КАК ОСНОВНОЙ ВИД ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ
Borodacheva S.E., Mezentseva V.A., Ishkina O.A.
THE IMPORTANCE OF WALKING AS THE MAIN TYPE OF MOVEMENT OF STUDENTS CLASSIFIED FOR HEALTH REASONS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Воробьев Николай Борисович, Бурханов Сергей Владимирович **13-16**
УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
Vorobyev N.B., Burkhanov S.V.
IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL STATE OF ORGANISM OF OFTEN SICK CHILDREN AGED 6-7 YEARS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Зайцева Галина Алексеевна, Лощакова Юлия Анатольевна **16-18**
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ
Zaitseva G.A., Loshchakova J.A.
USE OF THE INTERNET BY FIRST-YEAR STUDENTS

Ишкина Ольга Александровна, Мезенцева Вера Анатольевна, Бородачева Светлана Евгеньевна **18-21**
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ
Ishkina O.A., Mezentseva V.A., Borodacheva S.E.
FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION HAVE STUDENTS TO CLASSES BASKETBALL

Калугина Татьяна Аркадьевна, Друц Елена Борисовна, Сурская Марина Борисовна **22-25**
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ
Druts E.B., Kalugina T.A., Sursky M.B.
DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN BY USING NONTRADITIONAL EQUIPMENT

Кочетков Иван Иванович **25-28**
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
Kochetkov I.I.
A STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF WELLNESS WEIGHT FITNESS WORKOUT GIRLS AT THE UNIVERSITY, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

Надорф Надежда Анатольевна **28-31**
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЕТСКОМ САДУ, КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Nadorf N.A.
APPLICATION OF MOBILE GAMES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS ONE OF THE MOST IMPORTANT MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Окунева Юлия Сергеевна, Чибрикова Дарья Александровна **31-34**
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
Okuneva J.S., Chibrikova D.A.
PHYSICAL CULTURE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS

Окунева Юлия Сергеевна, Чибрикова Дарья Александровна **34-36**
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
Okuneva J.S., Chibrikova D.A.
THE FORMATION OF GENERAL ENDURANCE OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL CLASSES IN ATHLETICS

Палагина Надежда Ивановна, Блинова Мария Леонидовна **36-39**
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Palagina N.I., Blinova M.L.
PROBLEM FORMING NEEDS TO SYSTEMIC ACTIVITIES BY THE PHYSICAL CULTURE OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

Полевщиков Михаил Михайлович **39-41**
РОЛЬ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
Polevshchikov M.M.
THE ROLE OF DEMOGRAPHIC PARAMETERS IN SPORTS EXERCISE RESEARCH

Смородинова Римма Васильевна **41-44**
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СТУДЕНТОВ
Smorodinova R.V.
PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE MEANS OF DEALING WITH STRESS AMONG STUDENTS

Стафеева Анастасия Владимировна, Иванов Александр Дмитриевич **44-47**
ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХАТХА-ЙОГОЙ
Stafeeva A.V, Ivanov A.D.
DYNAMICS OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN HATHA YOGA

Степурко Александр Анатольевич, Стафеева Анастасия Владимировна, Коробкова Ксения Александровна **47-51**
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ПОДРОСТКОВ
Stepurko A.A., Stafeeva A.V., Korobkova K.A.
PREVENTION OF EMOTIONAL STRESS BY MEANS OF OUTDOOR GAMES IN ADOLESCENTS

Устинов Игорь Евгеньевич, Мальчевская Наталия Николаевна **51-54**
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ТРЕНИРОВКЕ БРЮШНОГО ПРЕССА
Ustinov I.E., Mal'chevskaya N.N.
STUDENTS ' KNOWLEDGE ABOUT ABDOMINAL TRAINING

Чибрикова Дарья Александровна, Окунева Юлия Сергеевна **55-57**
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕГРАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
Chibrikova D.A., Okuneva J.S.
MAJOR PROBLEMS OF INTEGRATION AND HARMONIZATION OF SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Шантыко Валерий Владимирович, Скляренко Алена Владимировна, Черпакова Татьяна Владимировна **57-60**
СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ WORKOUT И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА
Shatyko V.V., Sklyarenko A.V., Cherpakova T.V.
WORKOUT SPORTS MOVEMENT AND ITS INFLUENCE ON STUDENT'S PSYCHOPHYSICAL CONDITION

«НОВЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Деткова Виктория Денисовна, Овчинников Юрий Дмитриевич **61-64**
ВВЕДЕНИЕ АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ
Detkova V.D., Ovchinnikov Y.D.
INTRODUCTION OF ADMINISTRATIVE RESPONSIBILITY FOR TOBACCO CONSUMPTION BY MINORS

Еремина Татьяна Николаевна, Никитин Виктор Сергеевич, Семенов Александр Валерьевич **64-67**
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ КАРТИНА СОСТОЯНИЯ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ
Yeremina T.N., Nikitin V.S., Semyonov A.V.
ULTRASONIC PICTURE OF THE LOWER EXTREMITIES VEINS WHEN USING MODERN REHABILITATION METHODS BEFORE AND AFTER SURGICAL TREATMENT

Замашкина Алевтина Евгеньевна **67-69**
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК
Zamashkin A.E.
PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL AND CULTURAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS

Калюжная Лолита Андреевна, Овчинников Юрий Дмитриевич **69-72**
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - РЕЙТИНГО СОЦИАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В РЕГИОНАХ
Kalyuzhnaya L.A., Ovchinnikov Y.D.
A HEALTHY LIFESTYLE IS A RATING SOCIAL INDICATOR IN THE REGIONS

Плотникова Юлия Леонидовна, Скляренко Алена Владимировна **73-75**
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Plotnikova J.L., Sklyarenko A.V.
ATTITUDE OF STUDENTS TO LESSONS IN THE DISCIPLINE APPLIED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT HIGH SCHOOL

Полевщиков Михаил Михайлович **75-77**
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В СПОРТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ
Polevshchikov M.M.
THE ROLE OF DEMOGRAPHIC PARAMETERS IN SPORTS EXERCISE RESEARCH

Шпет Виктория Викторовна, Овчинников Юрий Дмитриевич, Якунина Валентина Андреевна **77-81**
БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЕ ДЕТСТВА
Shpet V.V., Ovchinnikov Y.D., Yakunina V.A.
BIOMECHANICS OF MOVEMENTS IN SOCIAL ADVERTISING OF CHILDHOOD

«ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Еремина Татьяна Николаевна **82-85**
ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Eremina T.N.
INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS OF THE EXTERNAL ENVIRONMENT ON THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTIES

Мотцулев Максим Георгиевич, Егорычева Елена Владимировна **86-89**
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА И ЕГО ПРОБЛЕМАТИКА
Mottsulev M.G., Egorycheva E.V.
VALEOLOGICAL AND ECOLOGICAL EDUCATION AS A FACTOR FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE IN THE METROPOLIS AND ITS PROBLEMS

Терентьев Артем Сергеевич, Егорычева Елена Владимировна, Чернышева Инга Владимировна **89-92**
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Terentyev A.S., Egorycheva E.V.
PROBLEMS OF ORGANIZATION AND MAINTENANCE OF HEALTHY NUTRITION

Шрага Александр Михайлович **93-95**
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА
Shraga A.M.
DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF INDICATORS OF MOTOR QUALITY OF DEXTERITY AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE OF SPORTS AND TOURISM

«СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, РЕЗЕРВЫ, СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

Бурханов Сергей Владимирович, Иванов Александр Дмитриевич **96-99**
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ
Burkhanov S.V., Ivanov A.D.
IMPROVING TACTICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS ENGAGED IN ACADEMIC ROWING

Грязнов Игорь Юрьевич, Уткина Евгения Олеговна, Морозова Ольга Николаевна **99-102**
ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Gryaznov I.Y., Utkina E.O., Morozova O.N.
TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES AT STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Жемчуг Юрий Станиславович, Сараев Александр Сергеевич, Чванов Михаил Алексеевич **103-107**
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНИОРОВ МФК "ОРГХИМ" - "НОРМАН U-15"
Zhemchug Y.S., Saraev A.S., Chvanov M.A.
DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF JUNIORS OF MFC "ORGHIM" - "NORMAN U-15"

Иванов Александр Дмитриевич, Бурханов Сергей Владимирович **107-110**
ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ФЛОРБОЛИСТОВ
Ivanov A.D., Burkhanov S.V.
CONTENT OF TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF FLORBOLIST

Караксин Кирилл Иванович **111-114**
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБОСНОВАНИЯ СТРЕМЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Karaksin K.I.
THEORETICAL ASPECTS OF JUSTIFICATION OF YOUTH'S STRENGTH FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Полевщиков Михаил Михайлович **114-117**
ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ
Polevshchikov M.M.
CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISE TECHNIQUE BASED ON DEMOGRAPHIC PARAMETERS

Соколов Василий Валерьевич, Шалаев Артем Александрович **117-120**
МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Sokolov V.V., Shalaev A.A.
METHODS OF PRIMARY EDUCATION SKATING CHILDREN INVOLVED IN HOCKEY IN THE INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION

Федотова Яна Дмитриевна, Чибрикова Дарья Александровна **120-123**
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СУМО
Fedorova Ya.D., Chibrikova D.A.
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES BY MEANS OF SPECIAL RECEPTIONS OF SUMO WRESTLING

Чибрикова Дарья Александровна, Окунева Юлия Сергеевна **123-125**
ХАРАКТЕРИСТИКА ОНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ФУТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДАХ
Chibrikova D.A., Okuneva J.S.
CHARACTERISTICS OF THE COMPONENTS OF MENTAL STATES OF FOOTBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE AND TRAINING PERIODS

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Алесенко Анастасия Станиславовна, Савельева Ольга Викторовна **126-128**
ТРАВМЫ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
Alesenko A.S., Savelyeva O.V.
TRAINS IN THE TRAINING HALL: TYPES, CAUSES AND RECOMMENDATIONS

Веткин Юрий Алексеевич **129-133**
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ НЕГАТИВНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА
Vetkin Y.A.
PATRIOTIC EDUCATION OF TEENAGERS IN CONDITIONS NEGATIVE INFORMATION SPACE

Каплюкова Анастасия Дмитриевна **133-137**
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: НОВЫЕ ВИДЫ БОЛЕЗНЕЙ
Овчинников Юрий Дмитриевич
HEALTH-SAVING EDUCATION: NEW TYPES OF DISEASES

Князев Алексей Борисович **137-141**
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ РАБОТА
Knyazev A.B.
PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH AS AN INTEGRAL COMPONENT OF SAFE LIFE. MILITARY-PATRIOTIC WORK

Позова Полина Антоновна **141-145**
КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
Pozova P.A.
CONTROL AND MANAGEMENT OF OWN HEALTH BY USING DIGITAL TECHNOLOGIES

Сергеева Ольга Будимировна **145-148**
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОГО ИНСУЛЬТА
Sergeeva O.B.
THE STUDY OF THE DYNAMICS OF INDICATORS OF THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS AFTER A STROKE

Фоминых Павел Олегович **148-151**
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ОБЖ
Fominyh P.O.
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN LIFE SAFETY BASICS LESSON

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА»

Немова Оксана Анатольевна **152-154**
СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ПРЕОДОЛЕНИЕ» НА БАЗЕ КГБ ПОУ «ХАБАРОВСКОГО ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ТЕХНИКУМА» СРЕДИ ИНВАЛИДОВИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Nemova O.A.
SPORTS FESTIVAL “OVERCOMING” ON THE BASIS OF THE KGB POU “KHABAROVSK INDUSTRIAL AND ECONOMIC TECHNIQUE” AMONG DISABLED PERSONS WITH DISABILITIES OF HEALTHY CARE

Устыменко Ольга Николаевна, Иванова Наталья Владимировна **154-157**
ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
Ustymenko O.N., Ivanova N.V.
INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION

УДК 796.015.6

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ В ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

Аверина Александра Ивановна
студентка 3 курса ФМФ
Еремина Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

GENETIC PREDISPOSITION IN THE CHOICE OF SPORT ON THE EXAMPLE OF BASKETBALL

Averina A.I., Eremina T.N.
e-mail: Irene75@inbox.ru

Аннотация: в статье рассматривается влияние наследственных и генетических факторов ребенка при занятиях баскетболом, для определения спортивных задатков.

Abstract: the article deals with the influence of hereditary and genetic factors of the child when playing basketball, to determine the sports inclinations.

Ключевые слова: генетика, спортивная генетика, предрасположенность, наследственность, выносливость, сила, ловкость.

Keywords: genetics, sports genetics, predisposition, heredity, endurance, strength, agility.

Генетика – это наука, которая изучает наследственность и изменчивость живых организмов. Данный вид науки быстро развивается в различных направлениях, одним их современных является спортивная генетика. Спортивная генетика занимается исследованием наследственных аспектов физической, а именно спортивной деятельности человека [1].

Спортивные способности ребенка по большей части обусловливаются от наследственно определенных задатков. При выборе занятий в секции баскетбол, можно учитывать и генетические задатки обучающегося, которые он унаследовал от родителей, например: рост, сила, выносливость, ловкость. Чтобы увидеть результат в процессе тренировок, нужно учитывать исходный уровень физических качеств и темпы прироста этих качеств в ходе проведения тренировки [2].

Наши исследования заключались в проведении анализа результатов детей для выяснения, как изменяются темпы прироста физических качеств у детей в течение года, мы решили провести сравнение между результатами нормативов в начале учебного года и в конце, среди обучающихся 5 классов в школе №10 г. Йошкар-Олы. Был проведен кластерный анализ каждого. Данные анализа распределены по результатам нормативов (n=10), где первый анализ дети родители, которых не занимались баскетболом и второй анализ родители, которых занимались баскетболом.

При оценке темпов прироста физических показателей у детей, существует формула В.И. Усакова:

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} \qquad (1)$$

где ω — прирост темпов физических показателей, [%]; ν_1 — исходный уровень; ν_2— конечный уровень.

Занимаясь баскетболом во время тренировок, ребенок не только играет, но и самое главное обучается новым техникам, которые в последующем времени применяются в игре. В баскетболе обычно используют упражнения, которые полностью направлены на рост скоростно-силовой стойкости, что способствует появлению аэробной, анаэробной и смешанной аэробно-анаэробной производительности [3].

Проанализировав данные в начале и конце учебного года, мы построили графики и подсчитали оценку темпов прироста физических показателей у детей по формуле В.И. Усакова (1).

На (рис.1) по горизонтали отложено количество обучающихся (10 человек, юноши), а по вертикали результаты бега 60 метров. Кривая y_1 построена по результатам, которые были зафиксированы в начале учебного года, а кривая y_2 в конце. Следовательно, по графикам можно сделать вывод о том, что к концу учебного года заметен прирост.

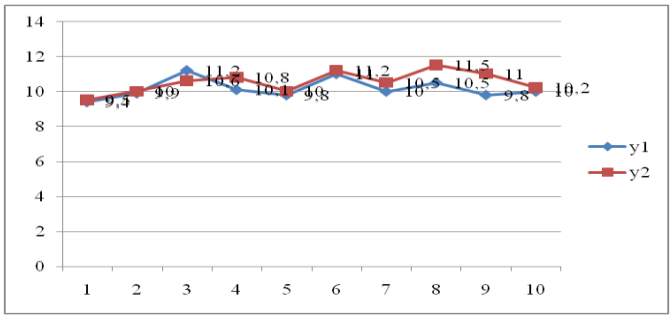

Рисунок 1. Графики по результатам нормативов бег 60 метров,
где y_1– результаты, которые были зафиксированы в начале учебного года, а y_2 в конце

Вычислим оценку темпов прироста физических показателей у детей по формуле В.И. Усакова (1):

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} = \frac{100\ (104{,}3 - 100{,}1)}{0{,}5\ (104{,}3 - 100{,}1)} = \frac{420}{2.1} = 200\ \%$$

где ν_1 — общий исходный уровень обучающихся в начале года; ν_2— общий достигнутый уровень обучающихся в конце года.

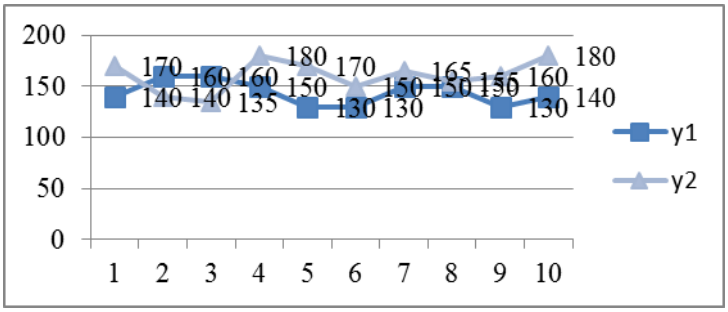

Рисунок 2. Графики по результатам нормативов прыжок в длину с места,
где y_1– результаты, которые были зафиксированы в начале учебного года, а y_2 в конце

Оценка темпов прироста физических показателей:

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} = \frac{100\ (1605 - 1440)}{0{,}5\ (1605 - 1440)} = \frac{16500}{82{,}5} = 200\ \%$$

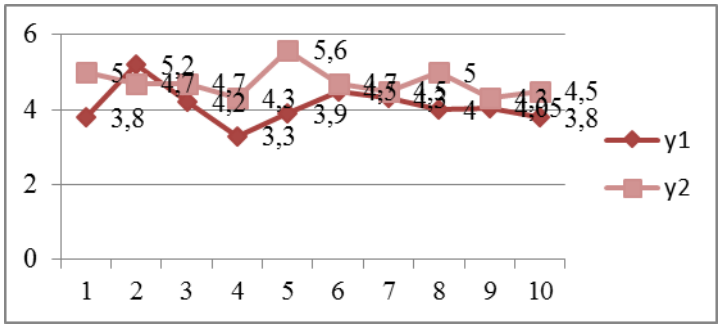

Рисунок 3. Графики по результатам нормативов бросок набивного меча (1 кг), где y_1– результаты, которые были зафиксированы в начале учебного года, а y_2 в конце

Оценка темпов прироста физических показателей:

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} = \frac{100\ (47{,}3 - 41{,}05)}{0{,}5\ (47{,}3 - 41{,}05)} = \frac{625}{3{,}125} = 200\ \%$$

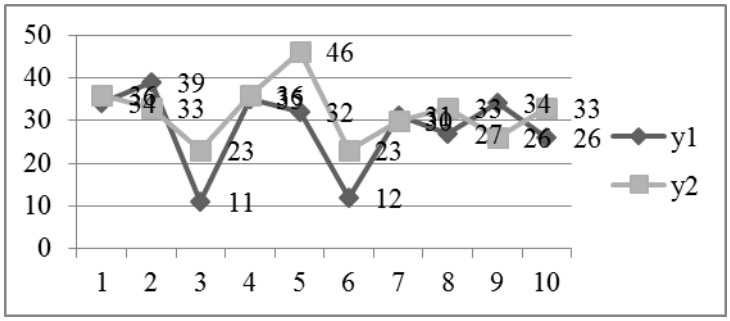

Рисунок 4. Графики по результатам нормативов подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, где y_1– результаты, которые были зафиксированы в начале учебного года, а y_2 в конце

Оценка темпов прироста физических показателей:

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} = \frac{100\ (319 - 281)}{0{,}5\ (319 - 281)} = \frac{3800}{19} = 200\ \%$$

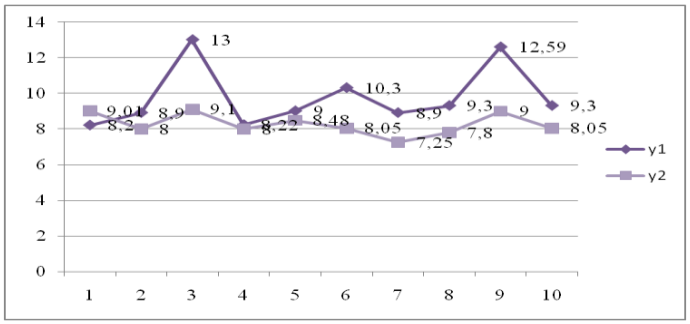

Рисунок 5. Графики по результатам нормативов бег 1500 метров, где y_1– результаты, которые были зафиксированы в начале учебного года, а y_2 в конце

Оценка темпов прироста физических показателей:

$$\omega = \frac{100\ (\nu_2 - \nu_1)}{0{,}5\ (\nu_2 - \nu_1)} = \frac{100\ (97{,}01 - 82{,}74)}{0{,}5\ (97{,}01 - 82{,}74)} = \frac{1427}{7{,}135} = 200\ \%$$

Подсчитав все значения оценок темпа прироста физических показателей, у детей при сдаче контрольных упражнений, можно прийти к выводу, что за год обучения при сдаче нормативов у школьников прирост результатов стал явно выше у детей ро-

дители, которых занимались баскетболом по данным скоростно-силовой выносливости (рис.1-5).

Итак, можно сделать вывод, что на основе полученных результатов, при использовании формулы В.И. Усакова (1) для определения оценки темпов прироста физических показателей и шкалы для определения оценок показателей темпов прироста физических качеств, обучающиеся в целом получили оценку «отлично».

Результат в основном достигнут за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений на скоростно-силовую выносливость.

Литература

1. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: учебное пособие. —Иркутск, 2010. — 129 с.
2. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Человек, 2011. — 176 с.
3. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие. — Литагент Флинта, 2017. — 104 с.

УДК 378.075

ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ КАК ОСНОВНОЙ ВИД ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ

Бородачева Светлана Евгеньевна
старший преподаватель кафедры ФКиС
Мезенцева Вера Анатольевна
старший преподаватель кафедры ФКиС
Ишкина Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры ФКиС
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет», г. Самара

THE IMPORTANCE OF WALKING AS THE MAIN TYPE OF MOVEMENT OF STUDENTS CLASSIFIED FOR HEALTH REASONS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Borodacheva S.E., Mezentseva V.A., Ishkina O.A.
e-mail: Lana.Sotskova.70@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены занятия физическими упражнениями с использованием ходьбы в специальных мед группах.
Abstract: the article deals with physical exercises using walking in special medical groups.
Ключевые слова: заболевания, специальная медицинская группа, физическая нагрузка, ходьба, физическое воспитание
Keywords: diseases, special medical group, physical activity, walking, physical education

Охрана здоровья молодого поколения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций нашего государства. Главное,

что отличает занятия физическими упражнениями здоровых девушек и юношей от занятий в специальных группах – применение специальных методов и средств в занятиях физической культурой [1,2,3]. Студенты со значительными отклонениями своего здоровья более подвержены воздействию различных социальных факторов: смена места жительства, новый коллектив, высокие интеллектуальные нагрузки, режим дня. Мотивация к занятиям физической культурой у разных лиц, поступающих в ВУЗ, по нашим данным, значительно отличается. У студентов с проблемами в состоянии собственного здоровья этот мотивационный настрой к знаниям, несомненно, выше и, по их мнению, одним из эффективных способов поддержания длительной ремиссии являются занятия физической культурой и спортом [1,3,4]. Основой для правильной организации процесса физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп является врачебно-педагогический контроль.

Преподаватель физической культуры и спорта должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на больной организм. Перед началом занятий в специальных медицинских группах, преподаватель должен познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования обучающихся. Наиболее важно для преподавателя заключение врача, в котором указывается основной диагноз и оценка функционального состояния организма. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз, и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закаливающих процедур, постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.). Состав специальной медицинской группы, которая по расписанию выходит на учебные занятия, должна быть не более 15 человек. При комплектовании учебных групп важно учитывать примерно одинаковый уровень функциональных возможностей обучающихся. Вот почему допускается зачисление в группу для совместных занятий, обучающихся, перенесших различные заболевания, при условии одного и того же уровня их подготовленности к выполнению нагрузок [2].

Занятия специальной медицинской группы включают не только выполнение общеразвивающих упражнений, но также подсчет частоты пульса, двигательные упражнения, способствующие улучшению приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы и условий мышечной деятельности.

Посещаемость занятий имеет исключительное значение для студентов специальных медицинских групп. Только при хорошей посещаемости можно быть уверенным, что методически правильное, последовательное повышение учебных нагрузок в занятиях по физическому воспитанию не окажется чрезмерным, а занимаясь ходьбой – это использование естественного для человека вида физической активности. Занятия можно начинать в любой местности, в любое время года, не требуется приобретения дополнительных тренажеров или экипировки, достаточно пары удобной обуви. Неоспорима польза ходьбы. Движение, пребывание на свежем воздухе, снятие психоэмоционального напряжения во время простых прогулок, все это непосредственно

влияет на здоровье организма и самочувствие обучающихся. Оздоровительная ходьба – это направление лечения, которому уже исполнилось более 200 лет. Достоверно известно, что еще в начале XIX столетия европейские врачи назначали пациентам с некоторыми заболеваниями регулярные прогулки вдоль моря, по возвышенностям и горным курортам.

Ходьба – оптимальный выбор физической нагрузки для тех обучающихся, кто страдает от излишнего веса, ослаблен или прежде не занимался спортом. Возможность самостоятельно контролировать нагрузку, скорость, дистанции, совмещать лечение ходьбой и прогулку на природе. При любом типе занятости, поход за покупками или на учебу позволяют активно использовать этот метод терапии и профилактики заболеваний.

При неподготовленном организме или восстановлении после болезни рекомендуется начинать занятия с подготовительного типа оздоровительной ходьбы, выполняемой в медленном темпе (60-80 шагов в минуту) или с привычной скоростью движения. При этом надо контролировать частоту дыхания и пульса. Постепенно наращивая интенсивность движения, через некоторое время можно перейти на основной тип лечебной ходьбы. При нем чередуются быстрая (100 и более шагов в минуту) и медленная ходьба; скорость в начале движения должна быть достаточно комфортной, чтобы дыхание не сбивалось. После 5-10 минут медленного темпа переходят к быстрой ходьбе 3-5 мин, потом возвращаются к медленной ходьбе. Длительность всего занятия – 30-40 минут. Перед началом надо сделать небольшую (10-15 минут) физическую разминку, в заключении всегда идет этап медленной ходьбы и упражнения на дыхание, расслабление, растяжка мышц. Преподаватели советуют обучающимся не наращивать интенсивность движения, особенно тем студентам, которые восстанавливаются после болезни или испытывающим трудности при физической нагрузке.

Регулярная ходьба в течение 30 минут в день способна снизить вероятность развития опухолевых образований в кишечнике. Благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление за счет наполнения сосудов рук и ног

Активное сокращение мышц голени при ходьбе способствует сохранению тонуса кровяных сосудов ног и снижает вероятность варикозного расширения вен нижних конечностей. Полчаса ходьбы в день достаточно для профилактики этого заболевания [1,2].

Таким образом, даже небольшая пешая прогулка может благотворно повлиять на настроение на физиологическом уровне. Для усвоения кальция организмом необходима физическая нагрузка. Польза ходьбы для укрепления костного скелета и всего опорно-двигательного аппарата неоспорима: кальций усваивается лучше, да и связки при постоянной нагрузке на них укрепляются;

Именно ходьба повышает расход калорий организмом. Калории, расходуемые в течение часа ходьбы в различном темпе, помогают поддерживать общую форму и даже похудеть тем, кто этого хочет. Занятия ходьбой ведет к улучшению физического

состояния, повышает самооценку, дает уверенность в себе, что положительно сказывается на эффективности обучения и последующей профессиональной деятельности. Ходьба улучшает состояние здоровья обучающихся, относящихся к подготовительной и специальным медицинским группам.

Литература

1. Лоскутова Э.А., Лебедева С.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль-21. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2013. – С. 104-106.
2. Бородачева С.Е, Мезенцева В.А., Ишкина О.А. Методика применения оздоровительной ходьбы на практических занятиях по физической культуре // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики. – Стерлитамак: АМИ, 2018. – С.37-40.
3. Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Исследование физического состояния и физического здоровья, обучающихся женского пола // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10(164) – 2018. – 398 с. – С. 38-43.
4. Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е Исследование морфофункционального развития и физического здоровья студентов 18-22 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7(161) – 2018. – 317 с. – С. 32-37.
5. Мезенцева В.А., Жукова Е.И. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2017, № 30. – С. 51-53.

УДК: 612.1

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Воробьев Николай Борисович
кандидат психологических наук, доцент
Бурханов Сергей Владимирович
студент группы ИТ-19-1
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL STATE OF ORGANISM OF OFTEN SICK CHILDREN AGED 6-7 YEARS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Vorobyev N.B., Burkhanov S.V.
e-mail: nikolay.nn@mail.ru

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, направленные на улучшения физического состояния часто болеющих детей дошкольного возраста. Определены особенности методики физического воспитания данной категории детей, основанные на преимущественном развитии двигательного качества выносливость. Выявлено положительное влияние предложенной методики на состояние кардиореспираторной систем детей старшего дошкольного возраста.
Abstract: the article presents the results of a study aimed at improving the physical condition of often ill children of preschool age. The features of the methods of physical education of this category of children,

based on the predominant development of motor quality endurance. The positive influence of the proposed technique on the state of the cardiorespiratory system of preschool children was revealed.

Ключевые слова: часто болеющие дети, выносливость, физическое воспитание, дошкольные образовательные учреждения.

Keywords: frequently ill children, endurance, physical education, preschool educational institutions.

В современных клинико-эпидемиологических условиях сохраняется актуальность проблемы частых и длительных заболеваний у детей в дошкольном возрасте [1]. Высокая распространенность частых ОРЗ у детей дошкольного возраста снижает качество жизни ребенка и его семьи [2].

Физическая культура предлагает сегодня достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно для развития физической подготовленности часто болеющих детей дошкольного возраста [3,4].

Гипотеза исследования заключается в предположении, что применение комплекса средств физической культуры, направленного на развитие выносливости часто болеющих детей 6-7 лет, будет способствовать улучшению состояния и функционирования дыхательной системы (ДС) и сердечно-сосудистой системы (ССС).

Цель исследования: оценка влияния средств физической культуры на развитие выносливости часто болеющих детей 6-7 лет и состояние основных систем организма (ССС и ДС)

Исследование было проведено на базе МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 415» в 2019 г. с января 2019 г. по июль 2019 г. Обследовано 10 часто болеющих детей в возрасте 6-7 лет.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ источников,
- педагогический эксперимент,
- метод двигательных тестов,
- метод функциональной пробы,
- метод математической статистики.

Проведенный анализ литературных источников показал, что разработка научно-обоснованных мероприятий по коррекции двигательной подготовленности часто болеющих детей дошкольного возраста является весьма актуальной проблемой, требующей дальнейшего изучения и уточнения.

При проведении обследования, связанного с определением возможностей развития выносливости, мы использовали несколько методик. Поскольку в развитии такого двигательного качества как выносливость уровень развития кардиореспираторной системы ребенка является лимитирующим фактором, мы сочли возможным использовать помимо тестирования выносливости и определение уровня развития системы внешнего дыхания и способность ССС адаптироваться к физической нагрузке. Для этого мы воспользовались тремя методиками:

- определение выносливости – бег 120 метров;

- определение состояния системы внешнего дыхания – экскурсия грудной клетки;

- определение адаптации к физической нагрузке по реакции показателей кровообращения – проба Мартинэ-Кушелевского [5].

Двигательный режим группы сравнения осуществлялся в соответствии с "Программой воспитания и обучения в детском саду" (1987), организация двигательного режима детей экспериментальной группы (часто болеющие дети) строилась по разработанной методике комплексного развития двигательных качеств с преимущественным развитием выносливости.

Кроме основных трех учебных занятий, проводимых через день (понедельник, среда, пятница), организуются два дополнительных - во вторник и четверг, во врем утренней прогулки. Продолжительность, интенсивность учебных занятий и двигательных прогулок предполагается одинаковой 30 мин. Каждое занятие и двигательная прогулка проводятся по стандартной схеме, состоящей из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, при соблюдении педагогических и физиологических принципов.

В исследовании приняла участие группа, состоящая из 10 часто болеющих детей. Критериями отбора детей в экспериментальную группу было количество эпизодов респираторной инфекции – 4 и более за предшествующий год без учета наличия у ребенка какой-либо соматической хронической или рецидивирующей патологии.

Решение основных задач по развитию выносливости проводили в основной части занятия. Здесь мы сочли необходимым использовать игровую форму проведения занятий. В основной части применялись 12 игр, направленных на развитие выносливости часто болеющих детей. Все игры входили в группу средней и высокой интенсивности, что позволило нам добиться развития выносливости.

В результате проведенного исследования установлено, что разработанная программа позволила улучшить показатели у часто болеющих детей основной группы:

- в выносливости по результатам в беге на 120 метров на 5,7 сек. или 15%; ($t_{расч} > t_{табл}$; $t_{расч} = 11,37$ при $p < 0,05$);

- в функциональном состоянии дыхательной системы по изменению показателей экскурсии грудной клетки на 1,3 см или 72,2 % ($t_{расч} > t_{табл}$; $t_{расч} = 8,5$ при $p < 0,05$);

- в функциональном состоянии сердечно сосудистой системы по реакции показателей кровообращения на дозированную физическую нагрузку (за время применения программы реакция показателей кровообращения нормализовалась, т.е стала нормотонической, у 7 детей).

Выявлено, что повышение двигательной активности часто болеющих детей в режиме дня (в объеме реализованной программы) вызывает положительные сдвиги в развитии выносливости и функциональном состоянии и, как следствие, способствует укреплению здоровья.

Определена рациональная программа развития выносливости часто болеющих детей старшего дошкольного возраста, которая предполагает увеличение использование гимнастических упражнений, подвижных игр (по 20-25 минут) и дыхательной гимна-

стики в течение 5-7 минут в структуре каждого занятия.

Доказано, что разработанная в ходе исследования программа развития выносливости часто болеющих детей оказывает существенное влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние организма детей, что выражается в приближении всех исследуемых показателей к таковым у здоровых детей.

Таким образом, результаты проведенного исследования убедительно доказали эффективность разработанной нами программы для развития выносливости, и состояние здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста.

Литература

1. Иванова С.С., Воробьев Н.Б., Чаулина М.С., Иванов А.Д. Проектирование здоровьеформирующей технологии физического воспитания для часто болеющих детей младшего школьного возраста // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2019. № 1. С. 9-16.
2. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС,2016. - 251 с.
3. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Распопова В.А. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар–Ола, 2018, № 30. С.31-33.
4. Евтин А.Б., Соколов В.В., Реутова О.В. Формирование интереса к физической культуре у старших дошкольников в процессе дополнительных занятий спортивной направленности // Современные проблемы науки и образования. - 2018. № 4. С. 55.
5. Методические рекомендации по медицинскому контролю за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. - М., 1983. -28 с.

УДК: 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ

Зайцева Галина Алексеевна
кандидат педагогических наук, доцент МГРИ
Лощакова Юлия Анатольевна
преподаватель МГРИ
Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ), г. Москва

USE OF THE INTERNET BY FIRST-YEAR STUDENTS

Zaitseva G.A., Loshchakova J.A.
e-mail: nabla3@rambler.ru

Аннотация: на основе анализа результатов опроса студентов рассматриваются основные мотивы их обращения к Интернету, а также представлена информация о вредном воздействии гаджетов на здоровье студентов.

Abstract: based on the analysis of the results of the survey of students, the main motives of their access to the Internet are considered, and information about the harmful effects of gadgets on the health of students is presented.

Ключевые слова: информационные технологии, профессиональное обучение, здоровье студентов.
Keywords: information technologies, vocational training, health of students.

Объективным явлением современности является неизменное развитие информационной сферы. В течение прошедших 150 лет методы обучения практически не менялись: в классах и аудиториях учащиеся слушали преподавателей и записывали конспекты. Опыт последних лет показывает, что цифровые технологии в обучении очень скоро сменят лицо всей сферы обучения [1]. Современный Интернет славится своими многочисленными ресурсами и сервисами, созданными для нужд человека. Рынок образовательных интернет-сервисов из России ежегодно прирастает. Появляются новые технологии в учебной деятельности, повышающие уровень познавательных потребностей студентов на основе использования современных интернет-технологий [2].

Мы поставили задачу: изучить использование возможностей Интернета современными студентами-первокурсниками. В анкетировании принимали участие студенты 1-го курса в количестве 108 человек.

Результаты анкетирования показали, что практически у всех учащихся (90,4%) есть возможность дома использовать сеть Интернет. Для студентов Интернет является средством общения, способом нахождения информации и помощником в учебе. Пользуются им ежедневно 90,4 % опрошенных: постоянно находятся в сети 33,7%, от 2 до 6 час в день – 59,6%, лишь 6,7% от 30 мин и до 1 час. Студенты скачивают из Интернета в основном музыку, игры, фильмы и материалы по учебе.

Все без исключения (100 %) студенты общаются в чатах и социальных сетях интернет-среды. Наиболее популярными сообществами являются сайты «Вконтакте» – 67,6%, «Одноклассники» – 21,8%. Более 80% студентов активно пользуются сайтами, публикующими новости, что говорит об их высокой заинтересованности в оперативном получении информации о событиях, которые происходят в мире. Основной целью использования Интернет молодежью являются: развлечение – 46,3%; образование - 40,8%; поиск справочных материалов, новостей – 27,8%, общение – 37,0%. Студенты общаются в соцсетях, но общение «вживую» выбирают 83,7% студентов.

С момента начала изучения интернет-пространства исследователи задаются вопросом положительного или отрицательного влияния сети на здоровье человека [3]. Всемирная паутина Интернета плотно окутала весь современный мир. В современном мире нет ни одной семьи, в которой бы не было всевозможных гаджетов, компьютеров и телевизоров. Однако информация о его вредном воздействии на человека распространяется недостаточно. О вреде гаджетов знают 83,7% студентов. Четвертая часть студентов жалуется на ухудшение зрения, слуха, головные боли и головокружение. По данным Всемирной организации здравоохранения, зрение – это первое, что страдает от Интернет-зависимости. Человеческое зрение мало приспособлено к работе с компьютерным изображением, т.к. мелкая вибрация текста и мерцание экрана перегружает мышцы глаз, начинает развиваться «синдром сухого глаза» и в результате появляются усталость, светобоязнь, раздражение и т.д. Отмечают слабость и рассеян-

ное внимание 10,6% студентов. При этом более половины (50,9%) не считают свой режим дня правильным и способствующим сохранению здоровья.

Еще одним доказательством того, что гаджеты не только приносят пользу, но и значительный вред человеку, видно из ответа на последний вопрос: 63,8% опрошенных неуверенно чувствуют себя при общении в аудитории или перед группой людей, т.к. общение в социальных сетях не развивает элементарных навыков непосредственного общения.

Проведенные исследования показали: все опрошенные студенты подтверждают позитивные функции Интернета. Интернет является безусловным рабочим инструментом и громадным источником информации для современного студента-первокурсника. Студенты пользуются общением посредством Интернета, но общение непосредственное для большинства опрошенных является более предпочтительным. Проведенные исследования также показали, что студенты-первокурсники, регулярно использующие коммуникативные интернет-сети, не обладают развитой культурой потребления сети, что оказывает негативное последствие на их здоровье.

Литература

1. Акимова О.Б., Щербин М.Д. Цифровая трансформация образования: своевременность учебно-познавательной самостоятельности обучающихся // Инновационные проекты и программы в образовании. 2018. №1. С. 27-34.

2. Зайцева Г.А., Лощакова Ю.А. Информационно-коммуникативные технологии в образовательном процессе по физической культуре // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ. 2019. № 33. С. 19-21.

3. Куприянова А.А. Проблема интернет-зависимости среди студентов // NovaInfo.Ru - №83-1 (дата обращения 29.04.2018).

УДК 796.001

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ

Ишкина Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры ФКиС
Мезенцева Вера Анатольевна
старший преподаватель кафедры ФКиС
Бородачева Светлана Евгеньевна
старший преподаватель кафедры ФКиС
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет», г. Самара

FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION HAVE STUDENTS TO CLASSES BASKETBALL

Ishkina O.A., Mezentseva V.A., Borodacheva S.E.
e-mail: olya_2007_85@mail.ru

Аннотация: особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая студента заниматься спортом. Баскетбол – это игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. У студентов формируется непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. В спорте занимающиеся испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Abstract: a special place in the psychological support of sports activity is occupied by motivation that encourages students to engage in sports. Basketball is a game. The motives for the game are in itself. Students are formed directly a sense of satisfaction associated with participation in the game. In sports, those who engage in sports experience needs that are determined by the satisfaction caused by the sport itself and the success achieved in it.

Ключевые слова: мотивация, баскетбол, обучающиеся.

Keywords: motivation, basketball, students.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к занятиям физической культурой, поэтому так важно формировать у занимающихся мотивы, необходимые для рационализации спортивной деятельности и повышения эффективности психолого-педагогических воздействий. Лишь мотивированный обучающийся будет регулярно заниматься физической культурой, как на занятиях, так и самостоятельно.

Мотивация имеет высокий приоритет в любом виде деятельности человека, особенно она необходима при занятиях баскетболом, оказывая влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе спортивной деятельности, и оказывает тем самым прямое влияние на ее результативность. Например, высоко мотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели. Столь ответственная и высокомотивированная деятельность волнует спортсмена, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний – от уверенности до панического страха и нежелания выходить на старт.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. [1,4]

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением.

В связи с этим все большее значение приобретает спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, в конечном итоге, спортивные достижения. Это позволяет не только добиваться успехов в спорте на состязаниях различного уровня, но и, что не менее важно, способствует развитию спортивного движения в стране, повышает чувство патриотизма и создает условия для самореализации личности. Работа в данном направлении позволяет не только решать спортивно-организационные задачи, но и способствует физическому и нравственному воспитанию обучающихся.

На самом деле, положительная связь между мотивацией, самоуверенностью и успехом требует немаловажного внимания. Мотивация имеет огромное значение для успеха в спорте – как в отдыхе, так и в соревновательном виде спорта.

Мотивация к занятиям баскетболом, своими словами это желание, интерес обучающегося подвергать свой организм нагрузкам с целью достичь каких-нибудь результатов и знаний. Характер построения интереса к занятиям спортом состоит из нескольких этапов, например для начала Основной задачей занятий спортом, в вузе, является приобщения к самостоятельному занятию физической культурой, выработка основных силовых способностей, сохранение и укрепление здоровья. Постоянные волнения, частые психологические нагрузки, утомление в конце учебного дня, могут привести студентов к непониманию необходимости занятий физической культурой и спортом. Обычно из-за постоянных повседневных задач, которые приходится решать каждый день, зачастую протекающих в неразберихе, суете, занятия физической культурой уходят на другой план, заставляя проводить свое свободно время в неактивной домашней обстановке. Вместо того что бы побегать по стадиону или просто поиграть в футбол, баскетбол и так далее, зачастую студенты проводят время за компьютерными играми или перед телевизором.

Что же служит причиной, снижения интереса и активности к занятиям физической культурой, поможет ответить социальный опрос. Во время социального опроса было выбрано 61 студента агрономического факультета, которым задали вопрос занимаетесь ли вы спортом, если нет почему? Среди опрошенных 10 студентов ходят на спортивные кружки, а среди оставшихся 51 студентов были такие результаты: 46% опрошенных дали ответ в нехватке времени, основная часть которого уходит на учебу и сон, 20% ответили, что свободное время уходит на занятие хобби, 24% ответили нет временя в связи с подработкой, оставшиеся 10% ответили нет желания заниматься спортом.

Большая работа заключается в создании желания студентов вести здоровый образ жизни, которая основана во внушении полезности и выработки желания проявить «себя»» в такой сфере как спорт. Внушение студентам саморазвиваться, самовоспитываться, самосовершенствоваться входит основу агитации к систематическим занятиям спортом [2].

Без сомнения, создание мотивация и интереса к занятиям спортом, физической культурой процесс не легкий. Для создания хорошей мотивации требуется применять

индивидуальный и общий подход, исходя из физических способностей и текущей подготовки студентов, нужно использовать развлекательно-спортивные игры, эстафеты, проводить различные соревнования, где каждый может проявить себя. Для хорошей эффективности создания интересов следует обеспечить разнообразие спортивных секций: настольный теннис, корригирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол и так далее. При выборе предлагаемых секции необходимо принимать во внимание интересы студентов, раскрывать предпочитаемые ими виды физической активности [3].

Исходя, из выше сказанного можно сказать, что мотивация играет огромную роль в увеличении количества студентов активно занимающихся физической культурой. Правильная агитация обучающихся к занятиям спортом, поможет создать здоровое молодое поколение, которое на своем примере, также будет увеличивать количество заинтересованных и привлеченных к занятиям спортом. В рамках университета для привлечения студентов необходимо создать различные секции, которые будут обеспечивать удовлетворение интересов обучающихся, также должны проводиться практические занятия которые обеспечат основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Использование метода круговой тренировки на практических занятиях по баскетболу // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – С. 47-50

2. Ишкина О.А., Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарева О.П. Баскетбол как средство развития выносливости // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – С. 735-738.

3. Демина А.Р., Ишкина О.А. Роль баскетбола в физическом воспитании в вузе // Вклад молодых ученых в аграрную науку. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – С. 623-625.

4. Ишкина О.А., Бородачева С.Е., Демина А.Р. Методика воспитания общей выносливости на занятиях физической культуры и спорта // Инновационные достижения науки и техники АПК. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 519 с.

5. Мезенцева В.А., Ишкина О.А. Игровые технологии в физической культуре как элемент, повышающий эффективность подготовки студентов в новых условиях // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль-21. 2013. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2013. – С. 36-38.

УДК 796.001

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Калугина Татьяна Аркадьевна
воспитатель
Друц Елена Борисовна
педагог-психолог
Сурская Марина Борисовна
инструктор по физической культуре
Структурное подразделение детский сад «Буратино»
ГБОУ Самарской области «Средней общеобразовательной школы № 2
с углубленным изучением отдельных предметов», п.г.т. Усть-Кинельский

DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN BY USING NONTRADITIONAL EQUIPMENT

Druts E.B., Kalugina T.A., Sursky M.B.
e-mail: tatyana-ruslan@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается эффективная форма оздоровления детей дошкольного возраста через применение нестандартного, нетрадиционного оборудования.
Abstract: the article considers an effective form of health improvement of preschool children through the use of non-standard, non-traditional equipment.
Ключевые слова: оборудование, игра, здоровье, дошкольный возраст.
Keywords: equipment, game, health, preschool age.

На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного совершенствования. В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма. Поэтому одной из задач работы нашего дошкольного учреждения является формирование здорового образа жизни у детей, внедрение наиболее эффективных форм оздоровления и использование современных образовательных технологий в работе с дошкольниками. При выполнении двигательных заданий ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата, как оборудование и пособия. Чтобы ещё больше заинтересовать дошкольников и увеличить их двигательную активность, у нас появилось желание разнообразить оборудование. Это побудило нас к поиску и внедрению нового нестандартного оборудования для использования его в образовательной деятельности по физическому развитию, для укрепления здоровья детей и совершенствования физических качеств. Перед нами встала **проблема:** какими средствами развить интерес детей к физической культуре и творчеству в двигательной активности?

Исходя из этой проблемы, была поставлена **цель:** повысить эффективность формирования двигательной активности у детей дошкольного возраста средствами не-

стандартного физкультурного оборудования. Исходя из цели, были намечены следующие **задачи:**

- развивать у детей интерес к процессу движений с использованием нестандартного оборудования;
- формировать двигательные умения и навыки;
- совершенствовать координацию движений, равновесие, ловкость;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- приучать применять предметы спортивно-игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности, развивая творчество и фантазию дошкольников;
- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- воспитывать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Наше оборудование изготовлено из бесполезных на первый взгляд предметов: бельевого шнура, остатков ткани, крышек от бутылок, остатков линолеума, поролона, пластиковых водосточных труб и т. д., которые превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование для двигательной активности.

Рисунок 1. Оборудование для двигательной активности

Оно малогабаритное и достаточно универсальное, легко трансформируется при минимальных затратах времени, его можно использовать как в условиях помещения, так и на улице. Новые, яркие, нестандартные пособия повышают у детей интерес к занятиям, позволяют шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Даже уже знакомая детям игра может принести много новых ощущений[1].

Сделанные пособия являются многофункциональными и отвечают основным **педагогическим требованиям:**

Доступны детям всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого).

Позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера.

Учитывают особенности психологического развития и образного восприятия дошкольника.

Перечисленные достоинства позволяют применять наше нестандартное оборудование в разных формах работы по физическому воспитанию: различные виды игр и

эстафет, индивидуальная работа, непосредственно образовательная деятельность, активный отдых, самостоятельная деятельность.

Для успешной реализации ФГОС ДО должны быть обеспечены психолого-педагогические условия и одним из них является поддержка родителей в воспитании детей, привлечение семей к участию в совместных спортивных мероприятиях детского сада[3]. Многие семьи проявили интерес к оздоровительной работе, проводимой в ДОУ и стали активными участниками совместных физкультурных праздников и развлечений «Путешествие в страну Здоровья», «Веселые старты», «Всей семьёй – на старт», «День защитника Отечества», «Зимняя Олимпиада» и другие, способствующие развитию любознательности, творческой и физической активности. Каждое такое мероприятие благотворно влияет на взаимоотношения в семье, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителей поощрять спортивные интересы ребенка. В каждой возрастной группе создана развивающая среда для двигательной деятельности детей в соответствии с ФГОС ДО, где в доступном месте находятся физкультурные пособия. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное педагогами и родителями. Без значительных финансовых затрат мы обновили игровой физкультурный инвентарь в спортивном зале и группах, проявив выдумку и фантазию. Использование ярких, цветных пособий повышает у детей интерес к физической культуре, придавая необходимую эмоциональную окраску. Играя, ребенок незаметно осваивает основные движения. И самое главное каждый малыш чувствует, что у него не только все получается, но каждый раз – все лучше и лучше[2].

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает достижение детьми двигательных умений, в соответствии с их возрастными особенностями. И какое бы не было нестандартное оборудование красочное, яркое, безопасное и материально доступное, в полной мере оно не может заменить, а лишь дополняет, стандартное спортивное оборудование, которое необходимо для полноценного физического воспитания детей.

Но такие минусы не останавливают наш коллектив, а наоборот побуждают работать в режиме развития. Посредством поиска инновационных путей мы стремимся выйти на качественно-новый уровень образования. В заключение хочется сказать, что работать с нетрадиционным оборудованием интересно, его изготовление не требует больших материальных затрат, а процесс изготовления несложен и прост. Кроме того, каждый, кто желает выполнить эти пособия и атрибуты, может внести свою индивидуальность, проявив фантазию и творчество. Хочется отметить и положительные результаты: возросший интерес детей к разным видам движений, изобретательность в самостоятельной двигательной деятельности, значительное повышение эмоционального тонуса на физкультурных занятиях, стремление к достижению более высоких спортивных результатов.

Литература

1. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Бартошевич Т.И. Игры для дошкольников с использованием нестандартного оборудования. - М.: ТЦ Сфера, 2011. 64с.

2.Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. 224с.

3.Ларцева Л.В. Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников // Инструктор по физкультуре. – 2013. №2. С.100 – 107.

УДК 760.001

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Кочетков Иван Иванович
преподаватель кафедры ФК
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

A STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF WELLNESS WEIGHT FITNESS WORKOUT GIRLS AT THE UNIVERSITY, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

Kochetkov I.I.
e-mail: cochetkov.iw@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается эффективность применения оптимальных тренировочные режимов оздоровительной силовой подготовки студенток 18-20 лет, основанных на индивидуальных показателях их физического развития

Abstract: the article discusses the effectiveness of the optimal training regimens of health power training of students 18-20 years old, based on individual indicators of their physical development

Ключевые слова: физическое развитие, силовой фитнес, девушки, эксперимент

Keywords: physical development, strength fitness, girls, experiment

Инновационная оздоровительная физическая культура в России обусловлена интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы, с возникновением различных фитнес-технологий, прикладного и оздоровительного характера.

Совершенствование современных фитнес-технологий для женщин с целью оптимизации их эффективности и большое количество разработанных фитнес-программ, основанных на персональных показателях, позволяют достичь быстрого успеха [4]. Особенностью фитнеса является выбор различных видов спортивных упражнений и других мероприятий по улучшению здоровья, укреплению системы организма и коррекции тела [5]. Цель исследования-определить эффективность методов оздоровительной силовой подготовки студентов 3 курса юридического факультета МарГУ, занимающихся фитнесом, с учетом их индивидуальных особенностей. Предполагается, что применение оптимального режима тренировок для интенсивного оздоровления студенток 18-20 лет (третий курс), исходя из индивидуальных показателей их физиче-

ского развития, позволит существенно повысить эффективность тренировочного процесса [2]. Для повышения интереса студентов к физическому воспитанию актуальной задачей является использование фитнес-технологий в качестве важной медико-культурной составляющей воспитательной работы [4]. Актуальность исследования определяется результатами фитнес-упражнений, обеспечивающих здоровый образ жизни современного человека. При применении силового фитнеса у девушек, можно в краткосрочной перспективе получить желаемые улучшения.

Разработана и предложена, с учетом их индивидуальных особенностей, тестовая система оценки физической готовности девушек, занимающихся физическими упражнениями; разработана педагогическая методика формирования физической подготовленности, как основа сохранения и укрепления их здоровья. Особенностью фитнеса является выбор специальных видов спортивных упражнений для улучшения здоровья, укрепления системы тела и коррекции фигуры [3]. Эти исследования проводились в течение учебного года в трех группах девушек (по 15 девушек в каждой).

Для оценки показателей физического развития, в процессе силовых тренировок, в рамках исследования были сформулированы критерии: высокий, средний, ниже среднего. В табл. 1 представлена оценка уровня подготовки студенток третьего курса перед началом интенсивных фитнес-тренировок.

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности студенток 3 курса

Уровень	ниже среднего	средний	высокий уровень
Окружность грудной клетки (см.)	90,0-96,5	82,0-89,5	77,5-81,5
Окружность талии (см.)	83,0-92,5	70,5-82,5	65,5-70,0
Масса тела (кг.)	69,0-85,5	58,0-68,5	53,5-57,5
Жим штанги лежа (кол. раз)	1-7	8-12	15-22
Присед со штангой (кол. раз)	4-12	14-22	27-32

Таблица 2. Циклы оздоровительной силовой тренировки

БАЗОВЫЙ ЦИКЛ	ИЗУЧЕНИЕ: индивидуальной приспособляемости к физическим нагрузкам; индивидуальной способности к обучению двигательным действиям; индивидуальных особенностей занимающегося для дальнейшей адаптации к предлагаемой методике. ОПТИМИЗАЦИЯ: массы тела; телосложения; уровня физической подготовленности; психического состояния. ФОРМИРОВАНИЕ: осознанной необходимости здорового образа жизни; потребности в регулярной двигательной активности; положительного психоэмоционального восприятия силовой тренировки
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: адаптационных процессов; функционального состояния; физических качеств; интегрированной подготовки. ФОРМИРОВАНИЕ: изменение массы тела; телосложения; эмоциональной устойчивости; устойчивой потребности в регулярной силовой тренировки. ОПТИМИЗАЦИЯ: состояние здоровья; состояние опорно-двигательного аппарата.
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	НАПРАВЛЕН НА: - выведение функций организма на новый уровень по сравнению с исходным; - оптимизация функциональной, физической и технической подготовленности; - формирование красивого телосложения, эстетически сложенной мускулатуры; - оптимизация состояния здоровья.

Тесты используются для определения морфологических параметров; физической подготовки; физических проявлений и психического состояния. Таким образом, в за-

висимости от интенсивности фитнес-тренировок, студенты разделяются на 3 тренировочных цикла: базовый, тренировочный и функциональный (Таблица 2).

В зависимости от уровня подготовленности, физическая нагрузка в цикле различна. В зависимости от содержания нагрузки выделяются основные и изолированные упражнения. Поясним, что основные упражнения включают в себя большое количество мышечных групп; изолированные упражнения предназначены для привлечения локальной области мышечной системы [1].

Для контрольной группы, в которой мы использовали общепринятые методы бодибилдинга, в разработанной нами программе участвовали студенты экспериментальной группы. Занятия по силовому фитнесу (экспериментальная и контрольная группы) проводились в общей сложности 9 месяцев (96 занятий). В конце эксперимента были повторены испытания на показатели физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 3. Итоговая оценка уровня подготовленности студенток

Показатель	**Группы**		**Р*****
	ЭГ*	**КГ****	
Окружность грудной клетки (см.)	82,5	88,5	p<0,05
Окружность талии (см.)	68,4	7606	p<0,05
Масса тела (кг.)	60,2	68,2	p<0,05
Жим штанги лежа (раз)	32,4	16,5	p<0,05
Приседания со штангой (раз)	55,6	33,8	p<0,05

Примечание: ЭГ*- Эксперимент. группа. КГ**- Контр. группа. Р***- вероятность

Показатели экспериментальной группы показали, что физиологические данные студентов достоверно превышали статистически значимые значения в контрольной группе (Р<0,05).

В научной и методической литературе по проблемам силового фитнеса для женщин 18-25 лет, существуют значительные расхождения по оценке его эффективности [1,3,5]. Исследователи уделяют больше внимания физиологическим и биологическим аспектам фитнеса, несколько отстраняясь от его социального аспекта, в его силовой составляющей. В то же время, фитнес, как вид физкультурно-оздоровительной деятельности, направлен на поддержание и сохранение здоровья женщин в основном репродукционном периоде [5].

Наше исследование для определения индивидуальных показателей изменения физической подготовленности девушек 18-20 лет, занимающихся силовым фитнесом, позволили объективно оценить программу развития физической подготовленности девушек. Показатели подготовленности студенток экспериментальной группы значительно превосходили результаты традиционных методов в контрольной группе. В ходе трансформационного педагогического эксперимента, на основе личностных характеристик, были разработаны методики повышения эффективности силовых тренировок для девушек в возрасте 18-20 лет, занимающихся силовым фитнесом.

Литература

1. Борисевич М.А., Маринов С.А., Самсонова А.В. Оценка эффективности силовых упражнений, используемых для увеличения силы и массы скелетных мышц нижних конечностей // Труды кафедры

биомеханики Университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. С. 27-31.
2. Кочетков И.И. Эффективность применения элементов фитнес технологий для повышения уровня мотивации формирования здорового образа жизни студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар- Ола: Из-во МарГУ. 2018. № 32-1. С. 45-48.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. // Вестник спортивной науки. - 2016. № 1. С. 50-53.
4. Серова Т.В. Влияние занятий по фитнес-программе на физическую подготовленность студенток // Культура физическая и здоровье. - 2018. № 2 (66). С. 64-66.
5. Южакова Н. В., Удалова Е. П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток // Молодой ученый. - 2016. №3. С. 1037-1040. — URL https://moluch.ru/archive/107/25514/ (дата обращения: 22.05.2019).

УДК 375.012

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЕТСКОМ САДУ, КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Надорф Надежда Анатольевна
воспитатель ДС
ГБОУ СОШ, Самарская обл., Пестравский р-он, с. Майское, СП ДС «Березка»

APPLICATION OF MOBILE GAMES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS ONE OF THE MOST IMPORTANT MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Nadorf N.A.
e-mail: nadorf.nadia.@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются подвижные игры, используемые в детских садах, как элемент физической культуры, способствующие всестороннему развитию ребенка.
Abstract: the article deals with outdoor games used in kindergartens as an element of physical culture, contributing to the comprehensive development of the child.
Ключевые слова: подвижные игры, дошкольник, развитие, воспитание.
Keywords: outdoor games, preschooler, development, education.

Игра – это уникальный механизм аккумуляции и передачи коллективного опыта. Учебная игра предусматривает конвергенцию игровой деятельности и обучения, поэтому ее можно оценивать с разных позиций: как специфический тип регуляции поведения личности и как сложную систему деятельности, которая возникает во время взаимосвязи игры и обучения. В то же время — это педагогический процесс, в ходе которого дети приобретают знания, умения, навыки. Поэтому игра выполняет учебную, коммуникативную, развлекательную, релаксационную и психотехническую функции [3].

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. В играх мы находим все основные виды движений:

ходьбу, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивления. Правильно проводимые игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества.

Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию [1].

Проведение подвижных игр с детьми имеют свои особенности: правила игры должны быть просты, понятны, доступны и соответствовать и уровню двигательных возможностей детей; задания должны быть четко сформулированы; избегать завышенных требований к заданиям; предлагаемые задания, спортивный инвентарь и оборудование не должны вызывать боль и чувства страха; предлагать одну и ту же игру в разных условиях (стандартных, усложненных) [2].

При правильной организации и проведении подвижной игры всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности.

Для детей детского сада программой предусматриваются преимущественно такие подвижные игры, в которых нет деления, играющих на группы, команды. Здесь многие игры имеют определенный сюжет и включают подражательные движения. Это в значительной степени облегчает понимание содержания и правил игры, а также способствует повышению эмоциональности и творческих проявлений детей. Большую ценность имеют игры, в которых дети дружно, хором произносят определенные, предусмотренные правилами слова.

При выборе игры для занятия необходимо предусматривать: педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой; место игры в занятии; основное двигательное содержание игры; физическую и эмоциональную нагрузку; место проведения игры и необходимые пособия; методы организации детей для игры.

При обучении играм обращается большое внимание на воспитательную работу с детьми. Игры должны дисциплинировать детей, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива были бы постоянными и привычными для детей. Этому способствует строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение воспитателя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации.

Подготовка мест для игры проводится перед занятием с участием детей. Для проведения игр требуется различный инвентарь: мячи, веревочки, ленты, мешочки, флажки, стойки, обручи и др. Инвентарь для игр должен быть всегда в исправном со-

стоянии и храниться в определенном месте. Успешное проведение игр во многом зависит от подготовки к ним воспитателя. Педагог обязан в совершенстве знать игру и возможные варианты, до мелочей продумать организацию и ход игры. Чтобы успешно провести игру, воспитателю нужно кратко и точно объяснить детям условия игры и сразу же организовать их.

Ознакомление детей с различными вариантами игры проводится постепенно. К более детальному изучению игры можно переходить только после усвоения ими основного материала. Варианты игр предусмотрены в программе, но могут применяться и по инициативе воспитателя. Различные варианты применяются для усложнения игр, обогащения их новыми действиями. Это достигается за счет введения дополнительных правил, новых построений, изменения взаимодействия игроков и команд.

Игры должны способствовать укреплению дисциплины, этому содействует выполнение правил игры, отсутствие лишних действий, правильные взаимоотношения игроков. При проведении игры исключительно велика роль воспитателя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее, и результаты. Воспитатель активно участвует в игре. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с детьми. После игры необходимо подвести итоги: объявить результаты и объяснить причины таких результатов, отметить положительные и отрицательные стороны, показать умелое использование в игре изученных движений и недостатки, дать советы об организации и проведении игр во внеурочное время. Особенно большое внимание при подведении итогов обращается на поведение детей, их взаимоотношения, взаимодействия. Необходимо высоко оценивать положительные примеры и призывать к подражанию этим примерам. Нельзя оставлять без внимания отрицательные моменты в игре [4].

Таким образом, перед ДОУ стоит задача обеспечить разностороннее развитие и воспитание детей. Подвижная игра является, основная форма работы с дошкольниками по физическому воспитанию. Основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, равновесие, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем [4].

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Таким образом, подвижные игры укрепляют здоровье детей, содействуют гармоничному развитию личности. Благодаря подвижным играм, дети приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливать к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение,

проявлять инициативу, таким образом, дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущем.

Литература

1. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Подвижные игры в занятиях спортом // Игра и игрушки в истории и культуре, развитии и образовании. – Пенза-Витебск-Москва: Научно-издательский центр «Социосфера», 2012. С. 25-29.
2. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Башмак А.Ф. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры. – Сургут: РИО СурГПУ, 2016. С. 186-189.
3. Мезенцева В.А., Ишкина О.А. Игровые технологии в физической культуре как элемент, повышающий эффективность подготовки студентов в новых условиях // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль-21. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2013. С. 36-38.
4. Надороф Н.А., Мезенцева В.А. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ по ФГО // Физическая культура, спорт и здоровье – Йошкар-Ола. 2019. № 33. С. 43-45.

УДК 372.879.6

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Окунева Юлия Сергеевна
студент 2 курса ФФК и С
Чибрикова Дарья Александровна
студент 2 курса ФФК и С
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

PHYSICAL CULTURE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS

Okuneva J.S., Chibrikova D.A.
e-mail: yuliya.okuneva.98@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассмотрена необходимость занятий физической культурой как основой формирования здорового образа жизни у студентов. Также статья предусматривает влияние физических упражнений на организм человека.
Abstract: this article discusses the need for physical education as a basis for the formation of a healthy lifestyle among students. The article also provides for the impact of exercise on the human body.
Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, спорт, физические нагрузки.
Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, physical education, sport, physical activity.

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она оказывает благотворное влияние на организм, способствует развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и

дыхания, укреплению нервной системы, кроме того, физическая культура является обязательным разделом в программе во всех ВУЗах нашей страны [3].

Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или профессиональным спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения, именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное - повышается уровень здоровья.

Во время учебы, основной деятельностью студента является получение знаний и умение применять их на практике. Самостоятельные работы, практические занятия, лекции и семинары, контрольные, тестирования, внеаудиторная работа – все это серьезная нагрузка на организм, не говоря о периоде экзаменов, когда эта нагрузка возрастает в несколько раз, вследствие чего, у студентов появляется сильный стресс. Из-за этого у них вырабатывается недосыпание, плохое самочувствие, стресс, нервозность, возможны головные боли и, как следствие вышеперечисленного, гиподинамия [1].

Гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц, иными словами - малоподвижность. При гиподинамии возникают негативные для человека последствия: нарушаются функции и структура органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость растущего организма к изменяющим внешним условиям. [3] Отсюда проявляется сердечная слабость, снижение активности как умственной, так и физической и быстрая утомляемость.

Избежать проблем со здоровьем помогут занятия физической культурой, которые способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, формированию ЗОЖ, а именно установлению режима и правильного питания, повышение двигательной активности, которая благотворно влияет на организм. [5]

Целью исследования явилось рассмотрение физической культуры как основы в формировании здорового образа жизни у студентов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- Дать определение понятию «здоровый образ жизни», выделить его структурные компоненты и связь с физической культурой в целом.
- Рассмотреть воздействие физической культуры на здоровье человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Сохранение здоровья молодёжи – это одна из важнейших социальных задач общества [3].

Необходимо соблюдать сбалансированный рацион питания, здоровый сон, закаливание, не иметь вредных привычек. Также важную роль играет ежедневная утренняя зарядка, так студент может достичь лучшей физической подготовки, а позже и

физического совершенства. Утренняя зарядка убирает вялость после сна, позволяет взбодриться, приводит в тонус и запускает наш организм к продуктивной работе.

Компоненты здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, занятия спортом и физическая активность, налаженный режим дня, нормальный сон, сбалансированное и правильное питание. Также одним из главных компонентов ЗОЖ является двигательная и физическая активность. Развитие таких способностей как выносливость, гибкость, координация, сила, быстрота является главными составляющими занятий физической культурой и укреплением здоровья [2].

Рассмотрим воздействие ФК на организм человека, а именно это улучшение обмена веществ, стрессоустойчивость, укрепления нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, формированию ЗОЖ, т.е. установлению режима и правильного питания, повышение двигательной активности, которая благотворно влияет на организм [4].

Необходимо отметить, что физическая культура – это физическое воспитание, которое является неотъемлемым и одним из самых важных компонентов в общей культуре человека.

Физическое воспитание решает определенные задачи:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие - одна из самых главных задач физического воспитание.
2. Усвоение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, которые необходимы для грамотного и наиболее полного развития.
3. Комплексное развитие организма, включающее в себя повышение и улучшение физической подготовки, развитие и улучшение каких-либо профессиональных и личных физических качеств.
4. Активная пропаганда здорового образа жизни, как среди учащихся, так и среди населения в целом [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья человека, в частности студентов и является важным компонентом в формировании здорового образа жизни. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений благотворно влияет на организм в целом. Гиподинамия, ведёт к ухудшению здоровья, к развитию заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Очень важно, чтобы студенты занимались физической культурой, чтобы исключить риски заболеваний, развитие гиподинамии и вредных привычек.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» - 2004
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - 1991.
3. Овчаренко Э.В. - Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с.
4. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 419-420.

5. Тимошин М.В. Роль физической культуры в жизни студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf (дата обращения: 14.10.2019)

УДК 796.422.091: 796.015

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Окунева Юлия Сергеевна
студент 2 курса ФФК и С
Чибрикова Дарья Александровна
студент 2 курса ФФК и С
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

THE FORMATION OF GENERAL ENDURANCE OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL CLASSES IN ATHLETICS

Okuneva J.S., Chibrikova D.A.
e-mail: yuliya.okuneva.98@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассмотрена разработка методики занятий по легкой атлетике, направленной на развитие общей выносливости у обучающихся 11-х классов МБОУ СШ № 9 г. Павлово.
Abstract: this article deals with the development of methods of training in athletics, aimed at the development of General endurance in students of 11th grade MBOU school No. 9 Pavlovo.
Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, общая выносливость, специальная выносливость, методика непрерывного упражнения, методика повторного интервального метода, старшие классы, бег, кроссы.
Keywords: physical culture, athletics, General endurance, special endurance, method of continuous exercise, method of repeated interval method, high school, running, cross-country.

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, формирования здорового образа жизни [4].

Легкая атлетика – важное составляющее и одно из важнейших видов физического воспитания, которое оказывает благотворное влияние на организм человека, способствует развитию силы мышц, улучшению и укреплению деятельности органов кровообращения, дыхания и нервной системы, кроме того, легкая атлетика является обязательным разделом в школьной программе.

По последним данным среди всего населения планеты насчитывается практически 1,5 миллиарда человек, которые ведут малоподвижный образ жизни, В России 90% детей страдают различными заболеваниями, в том числе и гиподинамией, иначе говоря, малоподвижностью [1]. При гиподинамии возникают негативные для ребенка последствия: нарушаются функции и структура органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость растущего организма к изменяющим внешним

условиям. Отсюда проявляется сердечная слабость, стресс, нервозность, проблемы со здоровьем из-за чего родители стараются оградить ребенка от всякого рода физических нагрузок. [4]

Избежать проблем со здоровьем и укрепить организм помогут занятия легкой атлетикой, которые способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. [1]

Целью исследования является разработка методики занятий по легкой атлетике, направленной на развитие общей выносливости у обучающихся старших классов МБОУ СШ № 9 г. Павлово.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- Проанализировать литературные источники по данной проблеме исследования.

- Разработать методику занятий по легкой атлетике, направленную на развитие общей выносливости у обучающихся старших классов.

Контрольная и экспериментальная группы представлены учащимися 11 -х классов (18-19 лет) МБОУ СШ № 9 г. Павлово, в количестве 46 человек и состояли из 23 и 23 человек. В рамках исследования были проведены тесты для оценки общей выносливости и проанализированы средние результаты, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1. Исходные показатели общей выносливости юношей и девушек 11-х классов

Показатели	Результаты измерения (M±m)
Юноши	
Бег 3000 м (с)	801±6
Девушки	
Бег 2000 м (с)	674,3±9,2

Были проанализированы среднестатистические данные из комплексной программы по физическому воспитанию для старших классов: бег на 3000 м у юношей/2000 м у девушек с результатом 13 мин. 50 с и 10 мин. 00 с.[3]

Учитывая данные показатели, был проведен сравнительный анализ результатов по легкой атлетике учеников 11 класса МБОУ СШ № 9 и среднестатистические данные из комплексной программы по физическому воспитанию для старших классов. Он показал, что у юношей достаточно неплохая подготовка в беге на длинную дистанцию - разница в результатах составила 29 с. В этом случае необходимо поддерживать физическую подготовку юношей для поддержания стабильных результатов.

В женском забеге на дистанцию 2000 м разница в результатах по среднестатистическим данным составила 76 с. Это говорит о том, что нужно улучшить методику тренировок и повысить уровень физической подготовки на длинные дистанции для улучшения результатов.

Таким образом, по данным показателям можно сделать заключение по уровню физической подготовленности обучающихся старших классов МБОУ СШ № 9 г. Павлово. Сравнительный анализ среднестатистических данных на дистанции 3000 м и 2000 м показал, что существует необходимость повышения уровня общей и специальной выносливости у обучающихся 9-х классов на уроках по легкой атлетике.

Для повышения показателей общей выносливости обучающихся старших классов нами предлагается комплексное использование всех средств тренировки на базе ОФП с применением различных методов подготовки - длительный бег и кроссы с различной интенсивностью, подвижные игры, ходьба на лыжах, а также методика непрерывного упражнения (равномерный и переменный метод) для развития общей выносливости.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями при сохранении заданной скорости, ритма, темпа [3].

Переменный метод содержит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий [3].

При воспитании общей аэробной выносливости метод повторного интервального упражнения используется после достижения некоторого уровня тренированности. Наиболее значительные требования к функциональным возможностям организма предъявляет тренировка с жёстко нормированными интервалами отдыха. Интенсивность упражнения в рабочих фазах субмаксимальная, интенсивность в интервалах минимальная. [4]

Литература

1. Безруких М.М «Возрастная физиология: Физиология развития ребенка» - 2003.
2. Лях В. И. Физическая культура: 10–11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» - 2004
4. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: кн. для педагога. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 624 с.

УДК 796.001

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Палагина Надежда Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМФКСиТ
Блинова Мария Леонидовна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

PROBLEM FORMING NEEDS TO SYSTEMIC ACTIVITIES BY THE PHYSICAL CULTURE OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

Palagina N.I., Blinova M.L.
e-mail: palaginanadiv@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются основные проблемы по формированию потребности к регулярным занятиям физической культурой среди студенческой молодежи. Авторы указывают на важную

роль физического воспитания в вузе и делают выводы по решению обозначенной проблемы.
Abstract: the article deals with the main problems of the formation of the need for regular physical training among students. The authors point to the important role of physical education in the University and draw conclusions on the solution of this problem.
Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, физические упражнения.
Keywords: physical education, physical fitness, physical exercises.

Сегодня в России существенное внимание уделяется физическому воспитанию молодежи, формированию их здорового образа жизни. Физическое воспитание в системе высшего образования осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями. Дисциплина «Физическая культура» включена в учебные планы вузов. Основной формой реализации физического воспитания являются учебные занятия. В процессе физкультурных занятий решаются задачи по всесторонней физической подготовке обучающихся в вузе, по укрепление их здоровья, по повышению уровня их физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Физическое воспитание в вузе направлено на:

- обеспечение высокой степени развития двигательных качеств обучающихся,
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности обучающимися,
- достижение высокого уровня активности обучающихся,
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

При этом физическое воспитание обеспечивает:

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом,
- активное участие обучающихся в спортивной жизни вуза.

Физическое воспитание в вузе способствует развитию общественно-значимых черт характера студенческой молодежи, их социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира студента, его нравственности, влияние на его эстетическое развитие.

Мы видим значимость физической культуры для студенческой молодежи и видим проблемы, почему студенты не хотят заниматься физической культурой.

Исследователи регулярно ищут пути совершенствования учебного процесса.

Так в деятельность вузов, по привлечению студентов к систематическим занятиям физической культурой специалисты выделяют следующие недостатки:

- отсутствие планомерного роста показателей физической подготовленности каждого студента с учетом его индивидуальных особенностей;
- недостаточная степень освоения знаний и навыков самостоятельных занятий студентами;
- отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями [1].

Процесс самообразования и самосовершенствования позволит повысить эффективность физкультурного образования.

Практика показывает, что студенты идут на самостоятельные занятия по физиче-

ской культуре без мотивации.

Среди студенческой молодежи был проведен опрос, который показал, что только 1/10 студентов регулярно занимаются физическими упражнениями и на перспективу планируют усилить нагрузки. Их двигательная активность в среднем за день составляет около 15 мин. (зарядка, бег, танцы, физический труд на садовом участке и т.д.), хотя гигиеническая норма составляет более одного часа [3].

Имеющиеся научные разработки в нашей стране показывают, что:

- физический потенциал значительной части студенческой молодежи не в полной мере отвечает требованиям научно-технического прогресса современного общества [4],
- более 90% студентов имеют недостаточную физическую активность,
- 60% студентов имеют выраженную гиподинамику,
- почти каждый пятый студент находится в состоянии глубокой гипокинезии.

В результате отдельных исследований было установлено, что показатели физического развития студенческой молодежи сильно отстают от требуемых норм. Так 14% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, а уровень физической подготовленности, определяющийся программными требованиями, уже давно не соответствует указанным нормам [3].

В качестве причин, способствующих наличию такой ситуации специалисты выдвигают следующие:

- отсутствие в студенческом возрасте биогенных потребностей в движении, характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях [4],

- дефицит времени, отсутствие условий или большее увлечение малоподвижными видами активности в свободное время [20].

Для приобщения молодежи к физической культуре в условиях вуза необходимо увеличить количество часов на регулярные занятия по физической культуре согласно учебного плана.

Стимулировать интерес к занятиям физическими упражнениями необходимо с помощью целей и желаний студентов. Например, около 20 % студентов хотят заниматься спортивными играми, 10% – лыжными гонками, 8% – плаванием и т.д. В данном случае нужен индивидуальный подход к каждой группе студентов, чтобы не снизить их интерес к занятиям физической культуры. Следует говорить о качестве проводимых занятий с учетом желаний студенческой молодежи и о путях совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Литература

1. Абрасымович С.К. вопросу об эффективности образования в физической культуре (результаты исследований) // Теория и практика физической культуры. – 1988. № 5. – С. 53–56.

2. Бондаревский Е.Я., Капулер П.Г. Физическая подготовленность учащихся ПТУ в свете нормативных требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 1974. № 1. – С. 52 – 55.

3. Виноградов П.А. Социокультурные аспекты пропаганды здорового образа жизни, физической

культуры и олимпизма // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 96 с.
4. Гончар И.Л. Экспериментальное обоснование прикладной направленности физического воспитания и интегральной оценки его результатов в условиях вуза (на примере студентов гидрометеорологов): дисс…канд. пед. наук. – Л., 1979. – 155 с.

УДК 796.011

РОЛЬ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Полевщиков Михаил Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

THE ROLE OF DEMOGRAPHIC PARAMETERS IN SPORTS EXERCISE RESEARCH

Polevshchikov M.M.
e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается возможности динамографии в оценке качества выполнения физических упражнений. Описаны уровни димографических параметров, используемых в физической культуре и спорте. Приведены пути измерения временных единичных параметров динамограмм.
Abstract: the article considers the possibilities of dynamography in assessing the quality of exercise. The levels of demographic parameters used in physical culture and sports are described. The ways of measuring the time unit parameters of dynamograms are given.
Ключевые слова: спорт, исследования, динамография, динамограмма, параметры.
Keywords: sport, research, dynamograph, dynamometer card, options.

Академик А.И. Берг (1963) отмечал, что «все отрасли науки без исключения развиваются по пути постепенного отхода от описательных неточных методов, по пути все большего использования точных математических зависимостей и закономерностей». Любое биомеханическое исследование условно можно разделить на три этапа:

- регистрация характеристик движения;
- обработка полученных при регистрации данных;
- биомеханический анализ.

Со времени первоначального исследования двигательных действий человека до настоящего времени методы исследования техники спортивных упражнений претерпели эволюцию от словесного описания спортивной техники до методов точных наук с использованием современных электронных устройств.

Техника спортивных упражнений, как минимум, может быть изучена в результате исследований ее кинематических и динамических структур. Кинематический анализ позволяет изучить траекторию, длительность, темп, скорость и понять законы взаимодействия движений в пространстве и во времени. С целью изучения спортивных

упражнений применялись и применяются в настоящее время различные модификации кинеметрических методов регистрации движений [1].

Однако, кинематический анализ не дает возможности достаточно полно определить проявление внешних сил, приложенных к опорной поверхности спортивного снаряда. С целью изучения проявления мышечнх сил использовались различные методы, позволяющие косвенным путем определять величину силы и время ее действия.

В виду того, что методы косвенного определения воздействия сил недостаточно совершенны, определение величины силы, времени ее действия и характера проявления непосредственно осуществляется различными техническими средствами. В большей части – динамографическими [2].

Динамографические записи (динамограммы) не только позволяют регистрировать величину и чередование во времени усилий спортсмена при выполнении упражнений, а совместно с механо-математическим моделированием выполняемых упражнений решают вопрос об оптимизации процесса взаимодействия спортсмена с опорами и спортивными снарядами для достижения наивысшего результата [3] .

Используемые в спортивной метрологии динамографические параметры можно разделить на четыре уровня:

- комплексные, отражающие в целом двигательные возможности спортсмена;
- интегральные, относящиеся к одной из составляющих двигательных возможностей (моторики) спортсмена: а) физические качества; б) спортивная техника движений;
- дифференциальные, характеризующие только одно свойство (признак) комплексного параметра;
- единичные, раскрывающие одну величину, значение отдельного свойства дифференциального параметра.

Единичные динамографические параметры получают и хранят, главным образом, в форме зарегистрированных явлений амплитуда которых изменяется во времени и которые объективизируются в виде графических кривых «сила-время2 разной степени сложности, поддающиеся тем не менее описанию с помощью определения параметров времени, амплитуды и, дополнительно, формы [4].

Измерения временных единичных параметров динамограмм обычно не представляют особых затруднений. Они чаще всего осуществляются:

- либо с помощью измерения длины осциллограммы, точность измерений зависит, в таком случае, от скорости записи динамограмммы и от толщины линии записи (это было при использовании в качестве регистратора осциллографа);
- либо путем непосредственного измерения временных интервалов, разделяющих два последовательных сигнала. Точность измерения зависит, естественно, от четкости регистрации временных интервалов и от точности используемых времяизмерительных устройств. Эти измерния могут быть непосредственно перенесены на шкалы и счетчики или же не могут быть представлены в виде импульсов, хранящихся в целях дальнейшей обработки на запоминающих устройствах.

Измерения амплитудных единичных параметров динамограмм производятся более сложно. Автоматическое определение амплитуды ставит проблему числовой транскрипции или цифрового представления пикового напряжения динамографических записей.

Литература

1. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для вузов. – М.: Академия, 2000. 232 с.
2. Полевщиков М.М. Количественная оценка функционального состояния организма лыжников// Физическая культура и спорт, здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2018. № 32-2. С. 85-89.
3. Полевщиков М.М. Система динамографических параметров и ее применение в процессе спортивного совершенствования (на примере легкоатлетических прыжков в длину с разбега): Автореферат дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980. – 24 с.
4. Полевщиков М.М. Назначение и область применения динамографии в спорте. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2019. № 33. С. 76-78.

УДК 378.17

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СТУДЕНТОВ

Смородинова Римма Васильевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE MEANS OF DEALING WITH STRESS AMONG STUDENTS

Smorodinova R.V.
e-mail: rimmasmorodinova@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается роль и значение занятий физической культурой в борьбе со стрессовыми ситуациями студентов. Определено понятие термина «стресс», обозначены его причины. Даны некоторые рекомендации для студентов, которые испытывают постоянную психологическую нагрузку. Приведены результаты опроса студентов. Доказано, что студент, который воспринимает физическую культуру как одно из средств борьбы со стрессом, более внимателен, у него лучше развита память, больше энергии.

Abstract: the article discusses the role and importance of physical education in the fight against stressful situations of students. The concept of the term "stress" is defined, its causes are indicated. Some recommendations are given for students who experience constant psychological stress. The results of the survey of students are presented. It is proved that a student who perceives physical culture as one of the means of combating stress, more attentive, he has a better memory, more energy.

Ключевые слова: стресс, физическая культура, спорт, физическая активность.
Keywords: stress, physical culture, sport, physical activity.

В современном мире никто не защищен от стрессовых ситуаций, особенно студенты и обучающиеся. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, недо-

сыпание, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни студентов приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Впервые термин «стресс» употребил американский психофизиолог и физиолог Уолтер Кэннон, но основоположником учения о стрессе стал канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году были опубликованы первые наблюдения о больных, страдающих нарушением работы различных систем организма. У них наблюдались пассивность, потеря аппетита, слабость, повышенное артериальное давление. Для описания всех нарушений работы организма Ганс Селье и вел термин «стресс». По его мнению, «стресс - это неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор». Свои наблюдения ученый сформулировал в следующих положениях:

- стресс – это не просто нервное напряжение;
- стресс не всегда результат повреждения;
- стресса не следует избегать [3].

Незначительные стрессы избежать в полной мере невозможно, к тому же они являются практически безвредными, а часто даже и полезными для организма, но высокий и длительный стресс негативно влияет на организм человека, т.е. нарушает нормальную работу систем и органов. Некоторые ученые отмечают, что именно стресс является причиной многих заболеваний.

Первой и, пожалуй, главной причиной возникновения стресса у студентов является недостаток сна. Кроме того, к стрессовому состоянию могут привести: большая загруженность, экзаменационная сессия, задолженности по учебе, личные проблемы, напряженные отношения с преподавателями или однокурсниками и еще множество других проблем.

Стресс у студентов может проявляться через агрессию, гнев, конфликтность, ухудшение памяти и внимания, безразличие к себе и окружающим, повышенную раздражительность, нерешительность и т.д. Если стресс не снимать, то это со временем может привести к возникновению заболеваний, как нервной системы, так и всего организма. При этом может нарушиться функции желудочно-кишечного тракта, возникнут изменения в сердечно-сосудистой системе, ухудшится сон.

Студент может бороться со стрессом разными способами. Например, изменив свой рацион или применив фитотерапию. Давно известно, что ромашковый, мятный или валериановый отвары и чаи оказывают успокаивающее действие. Также, безусловно, положительное влияние оказывает беседа, необходимо делиться своими переживаниями с близкими людьми. И, конечно, здоровый образ жизни и физические упражнения. Вот главный «секрет» стрессоустойчивого студента. На наш взгляд, одним из самых доступных и эффективных способов борьбы со стрессом является физическая активность. Систематические занятия спортом не только совершенствуют тело человека, но и улучшают эмоциональное состояние. При занятиях спортом мы учимся быстро и вовремя реагировать на изменения условий повседневной жизни. Полученные навыки также применяются и в учебе, работе [4].

Для подтверждения вышеназванных заключений автором статьи был проведен опрос среди студентов факультета общего и профессионального образования педагогического института ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет». Студентам был задан вопрос: «Какой из перечисленных ниже способов с наибольшим эффектом позволяет вам бороться со стрессом?» и были представлены следующие варианты ответов: спорт, отдых с друзьями, чтение/просмотр фильма, прогулка, прослушивание музыки. Было установлено, что среди 100 опрошенных студентов 41 % выбрали занятие спортом, 23 % студентов предпочли отдых с друзьями, 18 % - чтение/просмотр фильма, 7 % студентов выбрали прогулку, а 11 % - прослушивание музыки.

Затем студентам (41 человек), которые выбрали ответ «спорт», был задан следующий вопрос: «Занятия, каким именно видом спорта, в большей степени избавляют вас от стресса?». Больше половины студентов (22) назвали бег, 14 студентов предпочли плавание, а 5 студентов назвали йогу. Рассмотрим подробнее перечисленные ответы студентов.

Как было отмечено, большинство выбрали бег. Бег – отличное средство разрядки, он «устраняет» избыток адреналина, выделяемого в результате стресса. К тому же занятия бегом не требуют специального оборудования, что также является огромным преимуществом данного вида физической культуры. Следует отметить, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях, конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже, а воспринимаются они намного спокойнее.

Плавание дает комплексную нагрузку. «Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию работы органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды» [2]. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Пребывание в воде снимает усталость, исчезает напряжение в мышцах, повышается работоспособность. Для этого вовсе не нужны большие физические нагрузки – эффективным будет и размеренное плавание.

Йога в настоящее время только начинает приобретать популярность в России. Йога – это понятие в индийской культуре, которое означает совокупность различных духовных и физических практик. Все они нацелены на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения возвышенного духовного и психического состояния. На занятиях йогой используются упражнения, направленные на снятие мышечных спазмов с тех зон, которые в первую очередь реагируют на стресс – живот, околопозвоночные мышцы, плечевой пояс.

Результаты опроса показывают, что именно занятия физической культурой и спортом приносят человеку большее количество положительных эмоций, но необходимо учитывать возможности организма. Не обязательно прибегать к длительным и

серьезным тренировкам, вполне достаточно умеренных физических нагрузок. Однако не стоит забывать о том, что бороться со стрессом следует комплексно. Кроме физических нагрузок необходимо соблюдать режим дня, сбалансированно питаться и избегать стрессовых ситуаций.

Как уже отмечалось выше, стрессу подвержены все категории населения. Каждый человек по-разному избавляется от стрессового напряжения, но все-таки физическая активность признается наиболее эффективным и полезным средством против нервного перенапряжения. Она позволяет повысить работоспособность и укрепить здоровье студента. Следует помнить, что устойчивость к стрессам характерна для физически развитых, эмоционально стабильных людей с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

Литература

1. Верещагина А.А., Колчанова А.Н. Стресс: причины, следствия, защита // Вопросы экономики и управления. - 2016. №5.1. С. 117-119. https://moluch.ru/th/5/archive/44/1579/ (дата обращения: 05.11.2019).
2. Лызарь О.Г., Морозова И.Н. Здоровьесберегающая роль занятий плавание в дошкольном возрасте // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар–Ола, 2016, № 28. С.44-47.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 2012. 318 с.
4. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. - М.: РГГУ, 2016. 160 с.

УДК: 612.1

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХАТХА-ЙОГОЙ

Стафеева Анастасия Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
Иванов Александр Дмитриевич
студент группы ФБЖ-15-1
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

DYNAMICS OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN HATHA YOGA

Stafeeva A.V, Ivanov A.D.
e-mail: staffanastasiya@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрены результаты влияния занятий хатха-йогой на состояние сердечно-сосудистой системы организма женщин 30-35 лет. Ответная реакция организма определялась при помощи регистрации скорости восстановления пульса в ответ на функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой. Выявлено положительное влияние проведенного курса занятий, выражающееся в оптимизации ответной реакции организма на функциональную пробу.

Abstract: the article discusses the results of the influence of Hatha yoga on the cardiovascular system of women 30-35 years. The response of the body was determined by registering the rate of pulse recovery in re-

sponse to a functional test with a dosed physical activity. The positive influence of the course of training, expressed in the optimization of the body's response to the functional test, was revealed.

Ключевые слова: хатха-йога, оздоровление, сердечно-сосудистая система, функциональные пробы.
Keywords: Hatha yoga, health improvement, cardiovascular system, functional tests.

Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире [1, 2]. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности и уровня здоровья [3].

Цель исследования изучение влияния занятий хатха-йогой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы людей зрелого возраста.

Гипотеза данного исследования заключается в следующем: занятия хатха-йогой способствуют улучшению физического состояния лиц зрелого возраста за счет построения тренировочных занятий с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей организма занимающихся.

Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой организма была применена проба Мартинэ – Кушелевского [4]. Время восстановления после функциональной пробы является одним из показателей функционального состояния ССС. Время восстановления измерялось в минутах, с точностью до 1/6 минуты (10 секунд). Для удобства статистической обработки данные переводились в секунды.

Эксперимент основан на применении экспериментальной программы занятий хатха-йогой, проводимых в основной группе. Исходное и последующее физическое состояние проверяли путем тестирования основных функциональных систем организма занимающихся.

Подготовительный этап проведения эксперимента предполагал в первую очередь анализ специальной литературы. В результате обработки теоретических данных была составлена программа занятий хатха-йогой для женщин 30-35 лет и определена технология дозирования нагрузки на занятиях.

Практическая работа, связанная с улучшением функционального состояния женщин 30-35 лет проводилась в 2 группах (основной (ОГ) и контрольной (КГ)). В каждую группу вошли по 10 женщин в возрасте 30-35 лет. Общее количество участников эксперимента - 20 человек.

Педагогический эксперимент был проведен на базе ГХИ г. Нижнего Новгорода в период с сентября 2018 года по апрель 2019 года.

Перед началом педагогического эксперимента в группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы подготовленности (проба Мартине-Кушелевского).

После тестирования все девушки приступили к регулярным занятиям оздоровительной хатха-йогой по разработанной программе. В ЭГ занятия проводились ежедневно в утреннее время по 35 минут, в КГ в годичном цикле было проведено 108 занятий (36 недель по 3 занятия по 1 часу и 20 минут каждое). В ходе тренировочного процесса учитывали специфический биологический цикл женского организма.

Для улучшения функционального состояния женщин 30-35 лет в занятия был включен комплекс «Сурья Насаскар». Он выполнялся ежедневно с увеличением нагрузки. Начальная нагрузка составила 3 круга комплекса, к окончанию эксперимента – 24 круга. В занятие обязательно были введены дыхательные практики (по 5 минут) и Шавасана по окончании занятия.

В конце педагогического эксперимента вновь провели аналогичные испытания.

В результате педагогического эксперимента у всех испытуемых женщин показатели функциональной подготовленности существенно и статистически значимо улучшились.

В таблице приведены данные показатели времени восстановления женщин ОГ до и после проведения исследования.

Таблица 1. Динамика показателей времени восстановления после функциональной пробыв ходе исследования в ОГ (сек)

Группа	Исходные показатели	Повторные показатели	Динамика, сек	Динамика, %
ОГ	210,0	147,0	63,0	29,5
КГ	204	185,0	19	8,9

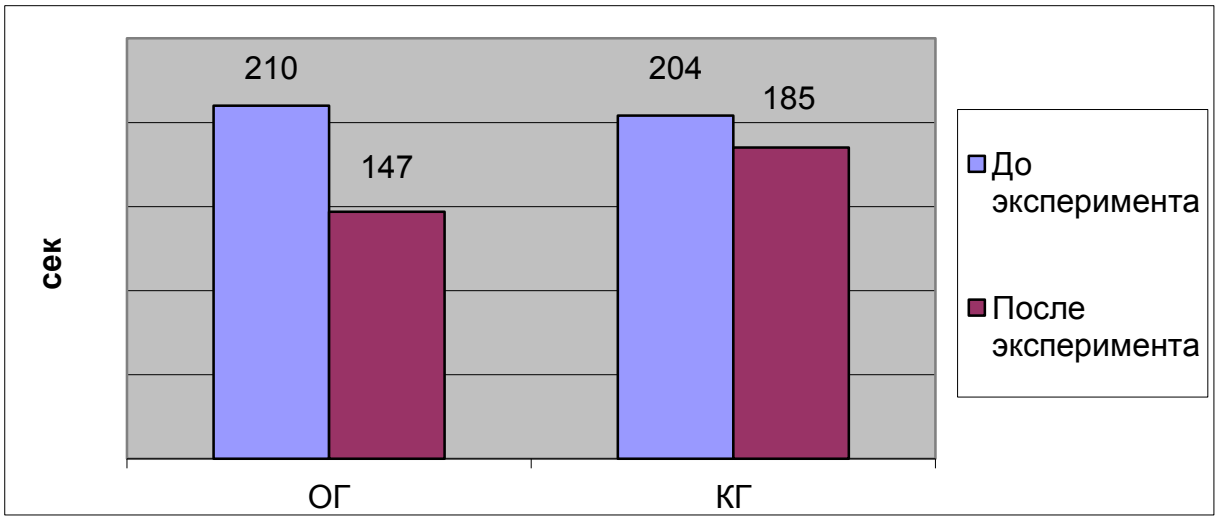

Рисунок 1. Динамика среднегрупповых показателей времени восстановления после функциональной пробы женщин ОГ и КГ

Из таблицы видно, что у всех женщин ОГ показатели времени восстановления после проведения эксперимента снизился по сравнению с исходными данными. Так, средний показатель показатели времени восстановления в ОГ до проведения исследования – 210 сек. (3 минуты 30 секунд), после – 147 сек (2 минуты 27 секунд). Снижение показателя времени восстановления составило 63 сек (1 минута 3 секунды) или 29,5%. У всех женщин КГ показатели времени восстановления после проведения эксперимента так же снизились по сравнению с исходными данными. Средний показа-

тель времени восстановления в КГ до проведения исследования – 204 сек. (3 минуты 24 секунды), после – 185 сек. (3 минуты 5 секунд). Снижение времени восстановления составило 19 сек (8,9%).

Динамика среднегрупповых показателей времени восстановления женщин ОГ и КГ в ходе исследования представлена на рисунке.

Итоги расчета достоверности различий показывают, что показатели в группах до эксперимента достоверно не различались (t расч = 0,6 при p> 0,05), после проведения исследования данные в основной и контрольной группах достоверно различны (t расч = 5,23 при p <0,05), что свидетельствует об эффективности выбранного нами подхода.

Таким образом, учитывая, что в результате педагогического эксперимента у всех испытуемых женщин показатели функциональной подготовленности существенно и статистически значимо улучшились, разработанную методику занятий хатха-йогой с полной уверенностью считать эффективной и педагогически целесообразной, что, по сути, подтверждает правомочность сформулированной гипотезы работы.

Литература

1. Гончарова Е.И. Применение системы упражнений хатха-йога на занятиях физической культурой в вузе. // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар–Ола, 2018, № 31. С – 56-59

2. Комендантов И.И., Бурханова И.Ю. Фитнес – методика, направленная на снижение веса для женщин первого зрелого возраста // Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: Сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. 25 апреля 2016 г. – Н.Новгород: Мининский университет, 2016. С.45-49

3. Фролов А.В. Йогатерапия. Практическое руководство. - М.: Ориентация, 2014. 448.

4. Конькова Г.Л., Бурханова И.Ю. Врачебно-педагогические наблюдения в учебно-тренировочном процессе Учеб.-метод. пособие. - Н. Новгород: НГПУ, 2009. – 48 с.

УДК 37.037.1

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ПОДРОСТКОВ

[1]Степурко Александр Анатольевич
преподаватель кафедры физической культуры
[2]Стафеева Анастасия Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФК
[2]Коробкова Ксения Александровна
магистрант
[1]ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный инженерно-экономический университет», г. Княгинино
[2]ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

PREVENTION OF EMOTIONAL STRESS BY MEANS OF OUTDOOR GAMES IN ADOLESCENTS

Stepurko A.A., Stafeeva A.V., Korobkova K.A.
e-mail: Staffanastasiya@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются организационно-методические особенности использования специальных средств физической культуры для профилактики эмоционального стресса и повышения показателей физического здоровья у подростков

Abstract: the article discusses the organizational and methodological features of the use of special means of physical culture for the prevention of emotional stress and improve physical health in adolescents

Ключевые слова: подростки, эмоциональный стресс, подвижные игры, физическая культура

Keywords: teenagers, emotional stress, outdoor games, physical culture

В преодолении эмоционального напряжения и тревожности подростков значительное место необходимо уделить развитию двигательных навыков, культуре движений, ловкости, умению держать себя и т.п. Существенная роль отводится развитию формирования умения понимать себя, правильных приемов самоанализа и др. О.И. Жданов предлагает метод эмоционального напряжения: игротерапия – это психотерапевтический метод, основанный на использовании ролевой игры как одной из наиболее сильных форм воздействия на развитие личности.

Суть игротерапии состоит в том, что педагог использует воздействие игры, чтобы тем самым содействовать взрослому или подростку в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию. Непосредственно сам процесс игры включает в себя выполнение группой (отдельным ребёнком) действий, предполагающих общение, игровое проживание ситуационных задач. Во время игры в группе происходит коррекция и создание межличностных отношений среди участников, за счёт чего снимается напряжённость и страх перед другими людьми, повышается самооценка. Этот прием важен для детей, которые испытывают страхи перед коллективом подростков, перед учителем, не могут наладить отношения со сверстниками. Одн▫им из первых игру в практике детской психотер▫апии в качестве вспомогательного метода применил З. Фрейд (1913).

Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М. Клейн, Г. Хаг-Гельмут назвали детскую игру методом лечения, при котором подростки развивают свои способности. Именно такой метод лечения получил название игровая терапия. Игровая терапия – метод коррекции эмоциональных и поведен▫ческих нарушений у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра.

Игротерапия помогает преодолевать конфликты и неурядицы. Игра – это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. В игре наиболее интенсивно формируются все психические качества и особенности личности ребенка.

Игра оказывает сильное влияние на умственное развитие. Действуя с предметами-заместителями, подросток начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Предмет-заместитель становится опорой для мышления. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Таким образом, игра способствует тому, что ребёнок переходит к мышлению в плане образов и представлений. Кроме того, в игре, выполняя различные роли, ребенок становится на разные точки зрения и начинает видеть предмет с разных сторон. Это способствует развитию важнейшей мыслительной способности человека, позволяющей представить другой взгляд и другую точку зрения.

Подвижная игра – это мощный инструмент, позволяющий без больших усилий, «играючи» решать множество психокоррекционных задач.

Во-первых, в подвижной игре, происходит социализация подростка, развиваются его коммуникативные навыки. В подвижную игру невозможно играть в одиночку, это действие коллективное, нужно действовать, подчиняясь правилам, учитывать мнение и желания других детей.

Прежде, чем начать игру, нужно договориться, созвать подростков, вспомнить или придумать правила, выбрать ведущего, обсудить порядок действий, вспомнить считалку. Уже по ходу игры часть возникают конфликтные ситуации, которые необходимо решить, и решить желательно мирно, иначе игра может прерваться или вообще не состояться. И подростки учатся договариваться, учатся продуктивно разрешать конфликты. Ребенку гиперактивному, невнимательному, с трудом выполняющему правила, поможет быть судьей или ведущим, а уж судья должен знать все правила и требовать их соблюдение от других детей, да заодно и от себя тоже. Таким образом, в подвижной игре совершенствуются коммуникативные навыки, корректируются личностные особенности ребенка, формируется детский коллектив. Помимо всего прочего, в игре ребенок учится проигрывать. Это очень трудно, но, безусловно, совершено необходимо в дальнейшей жизни.

Во-вторых, в процессе подвижной игре развивается произвольность, та самая произвольность, которую мы стремимся развить и без которой невозможно школьного обучения. А в подвижной игре происходит замечательный тренинг произвольности. Ведь это так сложно для ребенка замереть по команде «замри», а ребенок замирает, так трудно ждать команды, по которой нужно начать движение, а ребенок ждет, так хочется открыть раньше времени глаза, но он не открывает. В подвижной игре, как ни в какой другой деятельности ребенок обучается действовать по правилам, по инструкции, подчиняться им. Ведь если ты нарушил правило – выбежал за пределы площадки, пошевелился по команде «замри», ты выходишь из игры, игра для тебя уже закончена. Нарушает подросток правило, а дети, играющие с ним, не дают этого сделать, а следующий раз он уже и сам будет стараться не нарушать их.

Развивается в игре произвольное внимание и слуховое восприятие. Ребенку нужно внимательно слушать и услышать сигнал ведущего к началу игры, нужно выполнять одновременно или последовательно различные движения, нужно соблюдать од-

новременно несколько правил. Очень хороши подвижные игры в коррекции поведения гиперактивных расторможенных детей. Хорошо помогают игры, где победа достается не первому, а последнему, пришедшему к финишу («Медленная черепаха»). При систематических играх с такими подростками становится видно, как расторможенный, невнимательный подросток, подросток, который практически не реагирует на замечания, не соблюдает правила, начинает слышать сигналы, пытается выполнять правила, начинает соотносить свои действия с действиями других детей. Единственное условие – после игры, особенно высокой степени подвижности (футбол, пятнашки), гиперактивного ребенка необходимо успокоить, расслабить. Это можно сделать, проведя игру меньшей подвижности («Море волнуется», «Съедобное-несъедобное») и выполнив несколько дыхательных и релаксационных упражнений. Для развития произвольного внимания очень хорошо подходят игры, в которых по разному сигналу совершаются разные действия. (Хлопну один раз – прыгаем на двух ногах, два раза – бежим, три раза – идем гусиным шагом.)

Игры такого рода – прекрасный тренинг переключаемости, распределяемости и концентрации внимания, причём тренинг незаметный для ребёнка, проходящий на фоне высокой двигательной активности, на положительном эмоциональном фоне. Игра – естественное состояние ребенка, развитие в игре происходит незаметно, исподволь, при минимальных затратах педагога и максимальной пользе для развития подростков. Если подросток научился соблюдать правила в подвижной игре, на фоне сильной эмоциональной вовлеченности, на фоне двигательной активности, когда очень трудно контролировать свои действия и очень хочется выиграть, то он сможет это сделать и в других видах деятельности.

В-третьих, подвижные игры отлично зарекомендовали себя в коррекции страхов, снятии нервного напряжения, снижении тревожности. Используя подвижные игры, можно победить страхи темноты, одиночества, неожиданного нападения, громких звуков. Для этих целей прекрасно подходит игра «Прятки» в различных ее вариантах. Маленькому робкому, неуверенному в себе человечку необходимо спрятаться, да посидеть одному какое-то время, вот и победили страх «оставаться одному». А если в пылу игры забежишь в темный туалет или комнату, да спрячешься там, да побудешь там – одолели страх темноты. Тот, кто ищет, всегда появляется неожиданно, ребенок дрожит – «найдут, не найдут», а в результате снижение страха «неожиданного нападения». А если взрослый заметил твои победы над собой, да похвалил за смелость, в итоге «полная и безоговорочная» победа над страхами. Хорошо, если тот, кто ищет, будет в процессе поиска слегка, очень аккуратно, «подпугивать» остальных. Прекрасно будет поручить эту роль самому трусишке, но ребенок обязательно должен согласится на эту роль, а то можно перестараться и получить обратный эффект.

В-четвертых, есть еще одна возможность использования подвижной игры – снижение агрессивности, которая в последние годы становится одной из основных проблем личностного развития детей. Разумеется, только в игре эту проблему не разрешить, но то, что в подвижной игре можно сбросить нервное напряжение, выплеснуть

свою агрессию в приемлемой форме, научится конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций – это очевидно. Существует прекрасная игра «Пятнашки». В нее можно играть, начиная с самого младшего возраста. Вариантов этой игры множество. Ведущий может быть один или несколько. Пятнать можно только рукой или только каким-либо предметом, запятнанный ребенок замирает или выходит из игры, или становится на место ведущего.

Одним из преимуществ подвижных игр является их многофункциональность, то есть если поиграли с детьми в какую-то одну игру, потратив на это меньше 5-7 минут, а за это время решили несколько задач: развили определенные двигательные навыки, закрепили навык действия по сигналу, сняли эмоциональное напряжение, снизили агрессивность. При этом дети учатся договариваться, соблюдать правила, проигрывать. Дети играют и получают от этого удовольствие, а педагоги, решают за счет подвижной игры сложные задачи по профилактике и коррекции нарушений поведения и развития.

Таким образом, игровая деятельность влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, подросток подчиняет этой задаче все свои сиюминутные, импульсивные действия. Подростки лучше сосредотачиваются и больше запоминают в условиях игры, чем по прямому заданию взрослого. Сознательная цель игры– сосредоточиться, запомнить что-то, сдержать импульсивное движение – раньше и легче всего выделяется подростком в игре.

Литература

1. Черная А.В. Развитие личности в традициях игровой культуры. Монография. - М.: Издательство «Прометей» МПГУ, 2006. 249 с.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2004. 248 с.

УДК 796.011.3

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ТРЕНИРОВКЕ БРЮШНОГО ПРЕССА

Устинов Игорь Евгеньевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФК
Мальчевская Наталия Николаевна
старший преподаватель кафеды ФК
ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»,
г. Санкт-Петербург

STUDENTS ' KNOWLEDGE ABOUT ABDOMINAL TRAINING

Ustinov I.E., Mal'chevskaya N.N.
e-mail: ustinovfv@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются представления студентов об аспектах

тренировки брюшного пресса (мотивация, средства, методика).
Abstract: the article deals with students ' ideas about aspects of abdominal training (motivation, means, methods).
Ключевые слова: брюшной пресс, тренировка
Keywords: abdominal, exercise

Одним из популярных вариантов тренировки в молодежной среде в настоящее время в силу простоты, доступности и индивидуализации нагрузки является использование упражнений с весом собственного тела [1]. Брюшной пресс является актуальной сферой приложения сил в таких тренировках. В вузе перспективность и актуальность данного направления наблюдается на всех отделениях: спортивном, основном и специальном. Это объясняется комплексом мотивационных факторов, связанных с тем, что данные мышцы участвуют в поддержании осанки, передают усилия ног и рук в разных направлениях при бытовых и профессиональных действиях, обеспечивают защиту внутренних органов брюшной полости, отвечают за эстетическую привлекательность.

Небольшое анкетирование студентов очного отделения, которые занимаются физической культурой на основном отделении, позволило нам рассмотреть некоторые аспекты восприятия студентами тренировки брюшного пресса. Всего в опросе приняли участие 95 студентов первого и второго курса. 30 юношей и 65 девушек отвечали на вопросы с возможностью формулирования своего ответа, если стандартные варианты ответа их не устраивали. В нашем случае опрос был проведен на студентах нефизкультурного вуза, имеющих небольшой или опыт занятий фитнесом. Физическая активность респондентов в группе юношей делилась практически поровну между такими ответами как “только на учебных занятиях по физической культуре”, “1-2 раза в неделю помимо обязательных занятий” и “занимаюсь каждый день”. У девушек доля тех, кто занимается физическими упражнениями каждый день, оказалось менее 10%, остальные ответы распределились поровну между вариантами “только на физкультуре” и “1-2 раза в неделю помимо обязательных занятий”.

Абсолютное большинство опрошенных студентов видят необходимость целенаправленно поддерживать область брюшного пресса в тонусе. Причем доля юношей, поддерживающих такую точку зрения, оказалось, в относительных величинах, на 10 % меньше, чем у девушек. Мы полагаем, это связано с тем, что юноши активно используют виды физической активности, в которых мышцы брюшного пресса тренируются косвенным образом (спортивные игры или упражнениях силового характера).

Интерпретация ответов на вопрос о мотивах, стимулирующих к тренировке мышц брюшного пресса, представлена на диаграмме. Интересно отметить, что и у юношей, и у девушек преобладают в этой возрастной группе эстетические мотивы.

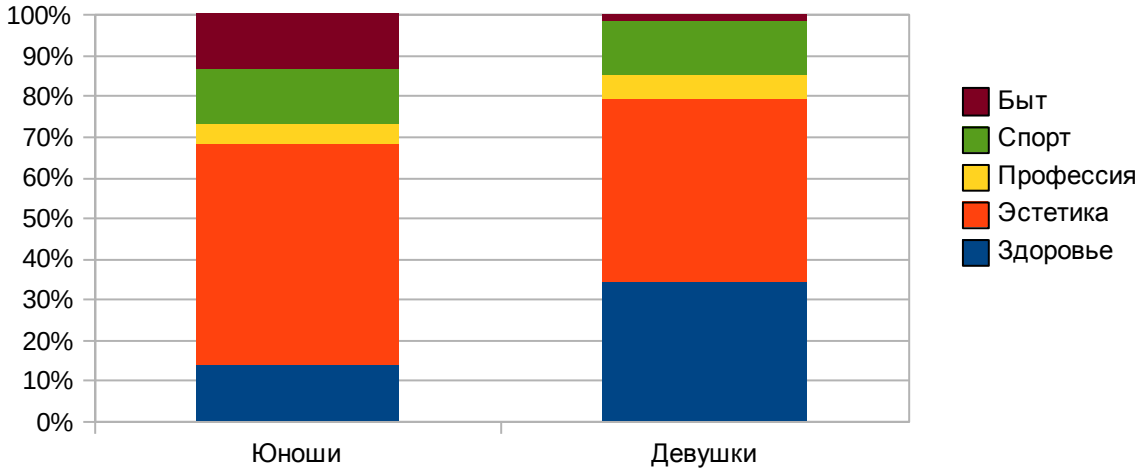

Рисунок 1. Мотивы тренировки мышц брюшного пресса у студенческой молодежи

В одном из вопросов студентам было предложено отметить наиболее комфортные для них упражнения, направленные на укрепление мышц живота. Абсолютное большинство и у юношей, и у девушек выбрало в качестве такого упражнения — удержание положения «упор лежа» («планка»). По исследованиям ученых данное упражнение оптимально по соотношению нагрузки на позвоночник и активности мышц брюшного пресса. Подъемы туловища в сед и частичные подъемы туловища вызвали энтузиазм у значительно меньшего числа респондентов. Самостоятельно юноши наиболее часто дополняли список оптимальных упражнений на пресс — подъемом ног на перекладине и упражнениями на тренажерах, а девушки — подъемом ног из положения лежа на спине.

Респонденты хорошо осведомлены о соблюдении принципов систематичности и комплексности в ходе тренировок, а также о возможности выбора в оздоровительной тренировке времени и места занятий в соответствии со свободным временем и особенностями темперамента.

Ответы на вопросы о необходимости сочетать силовую тренировку с аэробной и стретчингом показали гендерные различия. Если в первом случае, большинство юношей и девушек ответили о необходимости совмещения силовых упражнений и аэробной тренировки, то в случае со стретчингом отмечается тенденция большей привлекательности такой комбинации для девушек. Видимо, это связано с желанием видеть на тренировке те упражнения, которые наиболее комфортны. Ведь известно, что в упражнениях на гибкость девушки опережают юношей [2]. Гендерные различия проявляются и при ответе на вопрос о возможности в ходе укрепления мышц брюшного пресса снизить количество абдоминального жира. У девушек приблизительно на 10% меньше ответивших “да” на такой вопрос при абсолютной общей отрицающей тенденции. Причем, среди ответов девушек можно было найти и более развернутую аргументацию.

Студенты в ходе опроса подтвердили устойчивость стереотипа о “верхнем” и “нижнем” брюшном прессе. Около 90% респондентов (и у юношей, и у девушек) указали на существование такого разделения. Причем те, кто утвердительно ответил

на этот вопрос затруднились соотнести это разделение с какой-либо конкретной мышцей брюшного пресса. Зато упражнение “подъем ног лежа на полу” твердо ассоциируется у студентов с нижним сегментом живота, а “частичное поднимание туловища” - с верхним. Комментируя данный результат, можно отметить, что упоминания о таком разделении часто встречаются в книгах по бодибилдингу и методической литературе по тренировке брюшного пресса [3,4]. В одних случаях, такое разделение идет относительно прямой мышцы живота, что представляется не корректным с учетом электромиографических работ, а в других случаях, под верхом брюшного пресса понимаются верхние кубики прямой мышцы живота, а под низом – нижняя часть прямой и поперечная мышца живота. Последнее объяснение нам представляется более корректным, что подтверждается и ощущениями занимающихся при выполнении скручиваний и подъемов ног, при которых жжение ощущается соответственно вверху и внизу живота.

Некоторые аспекты анкетирования касались восприятия студентами спортивной терминологии. Многие термины переходят из английского языка путем простой фонетической транскрипции. Например, таков термин «планка», который так же привычен для студенческой молодежи, как и классическое гимнастическое «упор лежа». В этом плане интересно отметить, что результаты ответов на вопрос о том, как лучше обозначать частичный подъем корпуса (когда поясница остается на полу, а от пола приподнимаются только лопатки) у юношей значительно отличаются от девушек. У юношей ответы распределились приблизительно одинаково между тремя вариантами «кранч», «скручивание» и «полуподъем». Девушки предпочли, чтобы это упражнение обозначалось преподавателем как «полуподъем». За это высказались более 70% девушек, в то время как у юношей этому варианту ответа отдали предпочтение только около 30% опрошенных.

В целом результаты данного опроса позволят переосмыслить некоторые подходы к подбору упражнений для тренировки брюшного пресса на основном отделении вуза.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Фитнес 2015-2016: новые технологии //Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвящённый 85-летию со дня её основания. - Москва, 2017. С. 43-46.

2. Устинов И.Е., Федорова А.В., Архипова Ю.А. Тестирование двигательных способностей как основа балльно-рейтинговой оценки студентов-экономистов//Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". - Санкт-Петербург. 2012. № 3(85). С. 86-90.

3. Пахомов Ю.М. Организация самостоятельных занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов: учебное пособие. - Спб.: СПБ ГЭУ, 2017. 102 с.

4. Норрис К.М. Бодибилдинг. Упражнения для брюшного пресса. - М.: “Издательство Астрель”: “ООО Издательство АСТ”, 2004. -152 с.

УДК 796.011

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕГРАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Чибрикова Дарья Александровна
студентка ФФКиС
Окунева Юлия Сергеевна
студентка ФФКиС
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

MAJOR PROBLEMS OF INTEGRATION AND HARMONIZATION OF SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Chibrikova D.A., Okuneva J.S.
e-mail: chibrikovadasha@yandex.ru

Аннотация: изложено теоретическое обоснование содержания духовных и моральных ценностей. Рассмотрены формы и методы их воспитания у студентов. Представлены методики физического воспитания студентов с учетом индивидуального и творческого подхода.
Abstract: the theoretical substantiation of the content of spiritual and moral values is presented. Forms and methods of their education at students are considered. Methods of physical education of students taking into account individual and creative approach are presented.
Ключевые слова: оздоровление, интеграция, потенциал, спорт, вуз, студент.
Keywords: health improvement, integration, potential, sport, University, student.

Сформированные в отечественной высшей школе теория и практика физического воспитания преимущественно ориентированы на формирование только основных физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.). Исследования многих авторов, проведенные за последние пять лет, показывают, что существующая система физкультурно-спортивной работы в вузах не решает основных возложенных на нее задач. Она не обеспечивает должного уровня здоровья и физического развития студентов, не рассматривает интеграцию духовного и физического потенциала будущих специалистов, не формирует у студентов потребности в здоровом образе жизни, заинтересованности в физкультурно-спортивной деятельности, не позволяет в полной мере реализовать ее огромный гуманистический потенциал. Выпускники вузов не является носителями духовно-физических ценностей, усвоение которых возможно в образовательной деятельности [1]. Поэтому статья и посвящена основным проблемам гармонизации и интеграции духовной и физической культуры в высших учебных заведениях, и рассматривается необходимость новейших разработок в методике физического воспитания, так как действующий традиционный подход не всегда можно применять к современной молодежи.

Ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности студентов показывают несостоятельность существующего традиционного подхода к преподаванию физической культуры в вузе. Современная система высшего профессионального образования, детерминирована задачами обучения в ущерб комплексному здоровью, и не обеспечивает их использование для личностно-профессионального развития студентов. [2].

В то же время одним из решающих условий, обеспечивающих эффективность и результативность профессиональной деятельности, является наличие продуктивной общей работоспособности, основанной на прочном духовном и физическом здоровье человека.

Современная система обучения направлена на разностороннее - профессиональную и личную высококачественную подготовку будущего специалиста. Одной из задач высшего учебного заведения должна быть раскрытие таланта личности к обучению, общественной жизни творчества и максимальной реализации себя еще в молодые года, подготавливая, таким образом студента к его будущей профессиональной деятельности. Основой этого сложного процесса должно быть формирование физической и духовной культуры. Физическая культура в высших учебных заведениях регулируется как важная составляющая формирования культуры личности будущего специалиста [1].

Необходимым условием гармоничного формирования духовной и физической культуры является образовательная среда вуза. При этом в первую очередь необходимо изменить самосознание тех, кто обучает, привести в соответствие содержание и структуру подготовки студентов к современной профессиональной деятельности с акцентом на обеспечении духовно-нравственной составляющей нашего общества. Современное общество требует возрождения традиционных духовных ценностей и идей здорового образа жизни, среди которых основной была и остается идея формирования духовной и физической культуры студентов в образовательной и профессиональной деятельности. При этом, необходим поиск новых технологий формирования духовного и физического потенциала студентов, соответствующей современной социокультурной ситуации и оказывающей им более широкие возможности для реализации личностного потенциала и выбора своей профессионально-духовной позиции [1].

Мы считаем, что интеграция духовной и физической культуры студентов предполагает включение в учебную дисциплину «Физическая культура» элементов духовной культуры; обогащение совокупной структуры учебной деятельности духовными и физическими компонентами, позволяющих реализовывать организаторскую, коммуникативную, воспитательную и другие функции.

Поиск путей совершенствования физического воспитания студентов к современной профессиональной деятельности через систему комплексных задач и ситуаций духовно-физического характера позволил нам выделить в качестве одного из подходов к решению данной проблемы моделирование. В разработанной модели как глав-

ной целью является развитие индивидуальности студента как процесс самосозидание на основе внутренней активности через создание условий свободы, эмоционального благополучия, положительной мотивации, творчества. Основной акцент в лично ориентированной модели физического воспитания будущих специалистов делается на становлении целостности человека, гармонизации ее духовно- телесного потенциала, на развитии индивидуальности, самобытности и самостоятельности человека обучающегося.

На наш взгляд, формирование духовной и физической культуры студентов в подготовке к профессиональной деятельности должно включать три основных этапа: довузовскую подготовку, учебную и этап профессиональной деятельности. В основе формирования лежат педагогические условия, учитывающие содержание и особенности духовного и физического становления молодых людей, индивидуальные особенности студентов, их типичные затруднения и ошибки [3]. В общей структуре физическая культура занимает особое место. Она не только организует и управляет деятельностью вроде культуры служебной, культуры быта и т.д., но и представляет собой специальную деятельность. Она «гуманизирует» не деятельность человека, а его саму. Поэтому разработке методов воспитания физической культуры надо уделять большое внимание, для воспитания здоровой нации как физически, так и духовно.

Литература

1. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности - Казань: с Казанского: Унта, 2000. - 238с.
2. Шилкин Г.М., Писаренко С.М., Гончаренко Н.А., Жосан Т.М. Рабочая программа по учебного модуля «Физическое воспитание» -Бердянск: БГПУ, 2006. - 37 с.
3. Андрющенко Л.Б. Спортивно ориентированая технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. - 2002. № 2

УДК 159.025

СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ WORKOUT И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

[1]Шантыко Валерий Владимирович
студент факультета управления и технологий
[1]Скляренко Алена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФВиС
[2]Черпакова Татьяна Владимировна
учитель физической культуры
[1]ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный университет экономики и права», г. Хабаровск
[2]МБОУ СОШ № 5 им. Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова,
г. Николаевск-на-Амуре, Хабаровский край

WORKOUT SPORTS MOVEMENT AND ITS INFLUENCE ON STUDENT'S PSYCHOPHYSICAL CONDITION

Shatyko V.V., Sklyarenko A.V., Cherpakova T.V.
e-mail: alenaskn@mail.ru

Аннотация: в статье актуализируется проблема соблюдения здорового образа жизни студенческой молодежью, а также возможность ежедневных занятий workout и его влияние на психофизическое состояние студентов.

Abstract: the article actualizes the problem of observance of a healthy lifestyle by students, as well as the possibility of daily workout classes and its impact on the psychophysical state of students.

Ключевые слова: фитнес, студенты, workout, психофизическое состояние.

Keywords: fitness, students, workout, psychophysical state.

Актуальность исследования. Во главе проблем XXI века стоит чрезмерная потребность общества в потреблении товаров, навязанных мнимыми идеалами. К этому относятся алкоголизм, курение и прочие зависимости. В сочетании с так называемым «омоложением» хронических и опасных заболеваний это приводит к снижению физических способностей молодого человека. В дальнейшем происходит большее ухудшение здоровья, и, как следствие, психологического состояния. Эти факторы заставляют представителей молодого поколения задумываться об отказе от вредных привычек и приходе к занятиям спортом. В этом случае многие в первую очередь обращаются к фитнесу, имеющему в своем составе множество спортивных подвидов. Один из них – это workout, который считается простым в организации и эффективным при использовании.

Workout – вид спорта, официально не занесенный в реестр, суть которого заключается в усовершенствованной зрелищной спортивной гимнастике. По своей сути является любительским видом спорта, постепенно переросшим в спортивную субкультуру.

От элементов классической гимнастики workout наследует использование достаточно распространенных спортивных снарядов, вроде турников, брусьев и шведских стенок, которые были популяризированы еще во времена Советской власти. Неотъемлемой частью тренировок является использование веса собственного тела в качестве основы организации силовой составляющей тренировок [4].

Данный вид спорта является одним из самых эффективных для развития координации движений и гибкости. Также существенное влияние оказывается на рост мышечной массы и сжигание жиров, что, разумеется, зависит еще и от правильного питания.

Для новичков идеальным графиком занятий являются ежедневные тренировки. Начинать стоит с комплексной разминки, а далее – действовать по возможностям организма [3].

К особой пользе workout также можно отнести следующее:

- физические нагрузки workout приравниваются к занятиям в профессиональном спортивном зале. Отличие состоит в шаговой доступности первого, не требующего финансовых вложений;
- даже минимальный набор упражнений workout дает нагрузку на все группы мышц, полноценно и равномерно развивая их;
- говоря о развитии всех групп мышц, стоит также упомянуть об общем влиянии на состояние мышц спины. Проблема обычных тренировок состоит в том, что они не позволяют «подлезть» к ним. Вспоминая о том, что от мышц спины крайне зависит общее состояние осанки, походки и возможности предельных нагрузок на организм, стоит учесть положительное на них влияние workout;
- достижение новых результатов будет поднимать настроение, от которого зависит возможность дальнейшего развития [3].

Как и у любого другого движения, у workout есть свои **принципы**. **Первый** из них – подбор упражнений по индивидуальным возможностям. Установленные системы подходов могут подходить не всем. Поэтому следует делать столько, сколько можешь выполнить. В дальнейшем, стараясь превзойти предшествующий результат, можно не останавливаться в развитии.

Второй – использование воображения для развития индивидуальной программы. Со временем организм может привыкнуть к любым нагрузкам. Это постепенно снижает эффективность тренировок. В этом ключе воображение играет роль постоянного редактора программы, не давая телу приспособиться и заставляя организм выдавать лучшие результаты.

Третий – внимание к технике выполнения, а не к количеству. Профессионалы утверждают, что правильно выполненное упражнение дает больше смысла, чем множество выполненных не так. Правильное выполнение дает контроль движений, который в куда большей степени влияет на развитие силы, что уде и приведет к возможности правильного выполнения большего числа повторений [2].

Так чем же workout полезен для студента?

Во-первых, стоит вспомнить о преимущественно «сидяче-компьютерном» режиме проведения времени. Вместе с вредной пищей и стрессами он приводит к проблемам со здоровьем. Начинается все, по традиции, с постоянной усталости и ухудшения пищеварения. Позже они перерастают в более серьезные проблемы. Упражнения workout в сочетании с правильным питанием способны предотвратить их, поддерживая организм в форме.

Во-вторых, физические нагрузки практически исключают серьезные травмы, которые можно получить в тех же самых тренажерных залах. В основном, это идет от того, что классические тренажерные занятия с отягощениями излишне перенапрягают организм. Workout использует лишь вес человека. Хотя, упражнения с отягощениями тоже присутствуют, их количество крайне невелико. Правильное использование упражнений workout не дают повреждений позвоночника или перегрузок на сердеч-

ную мышцу, что в свою очередь особым образом влияет на степень утомляемости, которая у студентов очень высока.

В-третьих, workout, как производное от гимнастики, дает комплексное развитие не только мышцам, но и нервно-симпатической системе. Сюда относятся скорость реакции, равновесие и координация. В условиях конкуренции, созданной бально-рейтинговой системой зачетов в университетах, реакция играет очень важную роль. Студент, вовремя среагировавший на информацию о дополнительных заданиях, имеет больше шансов на заработок баллов, необходимых для получения зачета «автоматом».

Психологическая сторона вопроса состоит несколько в другом. Если человек решает начать заниматься workout не для поддержания формы, а для ее создания, то он столкнется со следующим – workout – уличный спорт. А значит, для занятий им придется покинуть зону комфорта. Разумеется, это даст сильную неуверенность в себе. Но ее постепенное преодоление приводит к положительным физическим результатам. Их, в свою очередь, замечают окружающие, положительные оценки которых благоприятно повлияют на настроение [5].

Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

- Доступность workout – главное его преимущество, ведь именно этот спорт показывает, что для поддержки здоровья не нужны походы в дорогие залы и покупка спортивного питания.
- Как спорт, дающий равномерное развитие всем группам мышц, workout как нельзя хорошо подходит студентам, так как, не отнимая много времени, дает реальные результаты в среднем через 3-3,5 месяца **(1, программа «100-дневный workout»).**
- Workout – спорт, реально заставляющий перебороть страхи и закомплексованность, ведь, чтобы начать заниматься, нужно выйти из зоны комфорта на улицу. По началу будет психологически тяжело, но стремление к красивому и здоровому телу будет заставлять двигаться дальше и перебороть ту лень, которая образовалась еще в подростковом возрасте и, скорее всего, не пропала к студенчеству. Ее преодоление в спорте даст ее преодоление в учебе и работе, что не может не дать хороших результатов. Студент, знающий, чего он хочет от себя самого и понимающий свою ответственность за выполнение чего-либо, будет особо оцениваться на преддипломной практике, от которой зависит будущее трудоустройство [5].

Литература

1. https://mhealth.ru/workout/profiles/anton-kuchumov-vorkaut-sposob-izmenit-sebya/slide/2/ (дата обращения: 12.06.2019).
2. https://workout.su/articles/7 (дата обращения: 10.05.2019).
3. http://zdravo-bravo.ru/fizkyltyra-i-sport/vorkaut-uprazhneniya#i-2 (дата обращения: 26.09.2019).
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут (дата обращения: 12.06.2019).
5. https://lifehacker.ru/trenirovki-workaut/(дата обращения: 12.06.2019).

УДК 613.84

ВВЕДЕНИЕ АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

Деткова Виктория Денисовна
студентка факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии
Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

INTRODUCTION OF ADMINISTRATIVE RESPONSIBILITY FOR TOBACCO CONSUMPTION BY MINORS

Detkova V.D., Ovchinnikov Y.D.

Аннотация: в России планируют ввести административную ответственность за потребление табака несовершеннолетними, так как данная проблема остро стоит в обществе. В МВД назвали сумму штрафа для родителей курящих подростков. Поможет ли данная административная мера снизить порог опасности или ликвидировать проблему вообще. Необходимо предложить пути решения проблемы альтернативным способом. Альтернативный способ- занятия спортом так считают студенты Кубанского государственного университета, физической культуры, спорта и туризма.

Abstract: in Russia, it is planned to introduce administrative responsibility for the consumption of tobacco by minors, as this problem is acute in the community. The interior Ministry called the amount of the fine for parents of Smoking teenagers. Will this administrative measure help to reduce the danger threshold or eliminate the problem altogether. It is necessary to suggest ways to solve the problem in an alternative way. An alternative way - sports so say the students of the Kuban state University, physical culture, sports and tourism.

Ключевые слова: административная ответственность в потреблении табака, потребление табака, здоровьесберегающее образование, вредные привычки, социальные меры и социальная ответственность.

Keywords: administrative responsibility in tobacco consumption, tobacco consumption, health-saving education, bad habits, social measures and social responsibility.

Проблема табакокурения носит мировую тенденцию и имеет актуальный характер в обществе [10]. Государство и общественные структуры пытаются выработать социальные меры и социальную ответственность в решении проблемы имеющей характер национальной катастрофы [7]. Именно угроза жизни и здоровью определяет уровень развития этой проблемы, устрашающей для всего населения [4,6,9].

Материалы исследований. Студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии Денисова Виктория Денисовна в рамках развития направления здоровьесберегающего образования в университете провела ситуационный анализ проблемы потребления табака и получила следующие важные информационные данные, свидетельствующие о масштабности проблемы.

В странах Западной Европы и Америке наблюдается тенденция ограничения курения – власти вводят запрет на курение в общественных местах и штраф за нарушение антитабачных законов.

В России 15 % мальчиков и один процент девочек пробуют сигарету в 10-11 лет, начинают курить в 13 лет [12]. Есть случаи пробы сигарет в 7 лет.

Психологи сходятся во мнении, что массовость курящих детей обусловлена фактором общения со сверстниками, желание показать им свою «взрослость» или, по крайней мере, не отличаться ничем от детей такого же возраста. Данная привычка подкрепляется желанием протестовать родительским запретам или просто от нечего делать. Благодаря информационной работе дети естественно знают о вреде курения [2,3,11]. Но примеры полюбившихся кумиров, влияние сверстников или подражание старшим, в том числе и родителям, заставляют не обращать внимания на медицинские показатели [15]. При этом с регулярным постоянством нарушается закон о продаже табачных изделий лицам, не достигшим 18-летнего возраста.

Сигареты занимают первую позицию в списке контрафактных изделий. По данным восьмилетней давности, годовая продажа «левого» табака составила не больше, не меньше, а 6 млрд. пачек. Переводя на жителей нашей планеты – это по пять пачек каждому человеку.

Мировая тенденция такова, что внушительная часть табакозависимых живёт в азиатских странах. В Индии, Китае и Индонезии более 400 миллионов граждан ежедневно курят сигареты, трубки и другие табачные изделия.

В мире проживает около 7,5 миллиардов человек, а 1,3 миллиарда из них зависимы от табакокурения.

Наблюдения учёных показали, что около 60% мужчин и 23% женщин в России являются любителями бумажных папирос.

Возраст курильщиков в Российской Федерации колеблется от 18 до 45 лет. В России табак становится причиной смерти более 500 тысяч человек.

Смертность в России от алкогольной зависимости два раза больше и составляет 700 тысяч жизней в год.

Меньше курящих людей среди граждан с высшим образованием (18%).

По распространенности пагубной привычки среди подростков 15-19 лет Россия на девятом месте: в стране курят 11,8% девушек и 22,4% молодых людей [13,14].

О вредности курения говорит тот факт, что пассивные курильщики вдыхают намного больше смога, который обогащается углекислым газом и вредными веществами [8].

Для борьбы с проблемой предложили ввести административные меры.

В министерстве внутренних дел предложили штрафовать родителей, чьи дети курят, на сумму от 1,5 до двух тысяч рублей. В ведомстве уточнили, что такой штраф взят по аналогии «с поддержанным МВД административным наказанием, предусмотренным за нахождение несовершеннолетних в состоянии опьянения» [5].

Протокол заседания правительственной комиссии по профилактике правонарушений, в котором указана инициатива о наказании для родителей, подписал глава МВД Владимир Колокольцев.

Инициативу по введению штрафов для взрослых за курящих детей уже осудили в родительском сообществе, в котором утверждают, что подобное поведение подростков не всегда является недоработкой семьи.

В свою очередь, в МВД уточнили, что ответственность за нарушение данного запрета не установлена законодательно, из-за чего снижается профилактика курения у подростков.

Выводы. Подростки не заняты полезным делом, не имеющие цели, не воспитывающие в себе волевые качества склонны к подражательству и восприятию вредных привычек. Занятия спортом воспитывают волевые качества, делают тела красивым, а организм здоровым. Курящий подросток плохо дышит и не сможет заниматься спортом. Проблема состоит в том, что занятия спортом — это каждодневный труд. Современные дети не могут выбрать вид спорта или выбрав быстро бросают его со словами «не интересно», «скучно», «не получается», а родители им в этом потакают. В результате образуется духовная и физическая пустота, которая быстро привлекает вредные привычки для растущего организма. Период привыкания очень маленький и избавиться от полученных физиологических и социальных зависимостей очень сложно, практически невозможно. Лучше не пускать в себя вредную привычку! Это наш девиз для детей и взрослых.

Литература

1. Айзман Р.И. Здоровье участников образовательного процесса как критерий эффективности здоровьесберегающей деятельности в системе образования // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2015. № 5 (26). С. 72-82.

2. Бабаев П.Н. Медицинская обращаемость и структура заболеваемости школьников, подвергающихся пассивному курению // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2014. № 1. С. 34-37.

3. Баттакова Ж.Е., Токмурзиева Г.Ж., Слажнева Т.И., Абдрахманова Ш.З. Знание и отношение школьников 13-15 лет к курению табака и пассивному курению в республике Казахстан // Международный научно-исследовательский журнал. - 2015. № 8-3 (39). С. 68-69.

4. Большакова П.Н., Черкасов С.Н. Особенности инициации табакокурения подростков // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. - 2019. № 1. С. 58-63.

5. В МВД назвали сумму штрафа для родителей курящих подростков URL https://tvzvezda.ru/news/vstrane_i_mire/content/20191010186-BBoZK.html?utm_source(Дата обращения 15.10.2019)

6. Гакова Е.И., Акимова Е.В., Кузнецов В.А. Некоторые эпидемиологические аспекты курения школьников- одного из факторов риска артериальной гипертензии(восемнадцатилетняя динамика) // Артериальная гипертензия. - 2016. Т. 22. № 6. С. 584-593.

7. Гуревич К.Г., Червина В.В., Червяков А.В., Морозов А.А., Бобринева Д.А., Морозова Т.А. Определение мотивации курения и выявление риска развития пристрастия к табаку у школьников // Кремлевская медицина. Клинический вестник. -2009. № 1. С. 162-165.

8. Ерышев О.Ф., Дубинина Л.А. Современные медикаментозные методы лечения никотиновой зависимости // Психиатрия и психофармакотерапия. - 2012. Т. 14. № 2. С. 40-45.
9. Погосов А.В., Ламонова Ю.Л. Сравнительная оценка клинико-психологических проявлений табококурения и табачной зависимости у школьников // Непрерывное медицинское образование и наука. - 2017. Т. 12. № 3. С. 28-32.
10. Сассман Стив Опыт борьбы с курением школьников в США // Вестник ВЭГУ. - 2008. № 1 (33). С. 208-210.
11. Скворцова Е.С., Лушкина Н.П., Гончарова М.В. Распространённость курения кальяна среди сельских подростков-школьников в Российской Федерации в 2016-2017г.г. // Профилактическая медицина. - 2019. Т. 22. № 4. С. 69-76.
12. Стёпкин Ю.И., Платунин А.В., Ненахов И.Г. Оценка риска здоровью учащихся школы-лицея в связи с курением табака // Прикладные информационные аспекты медицины. - 2016. Т. 19. № 4. С. 71-75.
13. Чобанов Р.Э., Бабаев П.Н., Лемберанская А.З. Пассивное курение как фактор риска формирования миопии у школьников // Российский офтальмологический журнал. - 2012. Т. 5. № 2. С. 68-70.
14. Червяков А.В., Гуревич К.Г., Червина В.В. Никотиновая зависимость и мотивации начала курения у школьников // Наркология. - 2010. Т. 9. № 12 (108). С. 47-51.
15. Ханды М.В., Никифорова Т.И., Артамонова С.Ю., Маркова С.В. Компьютерная бронхография и тест на котинин у курящих подростков города Якутска // Медицинский вестник Башкортостана. - 2018. Т. 13. № 6 (78). С. 15-1

УДК 616.42+616.5+616.825

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ КАРТИНА СОСТОЯНИЯ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

Еремина Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
Никитин Виктор Сергеевич
кандидат медицинских наук, декан медицинского факультета
Семенов Александр Валерьевич
врач - флеболог высшей категории
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

ULTRASONIC PICTURE OF THE LOWER EXTREMITIES VEINS WHEN USING MODERN REHABILITATION METHODS BEFORE AND AFTER SURGICAL TREATMENT

Yeremina T.N., Nikitin V.S., Semyonov A.V.
e-mail : tatana55@ gmail.ru

Аннотация: в статье представлена ультразвуковая картина большой подкожной вены (БПВ). хирургического вмешательства. Проведен анализ результатов исследования 80 пациенток (80 конечностей), распределенных в четыре группы: одна контрольная (п=20) и три группы исследования (п=60), по 20 пациенток в каждой. В контрольной группе использовалась методика стандартной флебэктомии, а в трёх исследовательских группах использовалась эндоваскулярная лазерная коагуляция подкожных

вен. В третьей и четвертой группах исследования в послеоперационном периоде использовались лечебная гимнастика в зале и лечебная гимнастика в воде по авторской методике.

Abstract: the article presents an ultrasound picture of a large saphenous vein (BPV). surgical intervention. The analysis of the results of the study of 80 patients (80 limbs), divided into four groups: one control (n = 20) and three study groups (n = 60), 20 patients in each. The control group used the standard phlebectomy technique, and in three research groups used endovascular laser coagulation of saphenous veins. In the third and fourth groups of the study in the postoperative period, therapeutic gymnastics in the hall and therapeutic gymnastics in water were used according to the author's technique.

Ключевые слова: ультразвуковая диагностика, эндоваскулярная лазерная коагуляция, сканограмма, лечебная физическая культура, флеботонический эффект.

Keywords: ultrasound diagnostics, endovascular laser coagulation, scan, physiotherapy, phlebotonic effect

В первой контрольной группе (n=20) длительность рефлюкса в области остиального клапана на БПВ составлял в среднем 1,3±0,9 сек., во второй исследовательской группе длительность рефлюкса составляла 1,4±0,6 сек., в третьей исследовательской группе длительность рефлюкса была 1,6±0,4 сек., в четвертой исследовательской группе продолжительность рефлюкса составляла в среднем 1,5±0,3 сек. Продолжительность рефлюкса через остиальный клапан свыше одной секунды свидетельствовал о его недостаточности.

Выявление и оценка рефлюкса при УЗИ проводилась с использованием допплеровских режимов исследования. Рефлюкс крови в режиме допплеровского кортирования кровотока проявляется сменой цветовой гаммы потока крови, говорящей о его обратном направлении (рис.1).

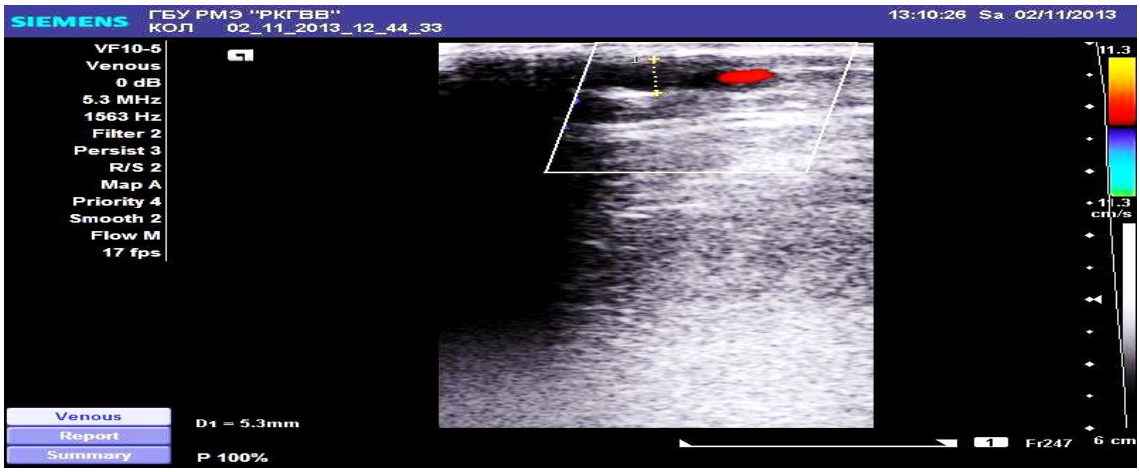

Рисунок 1. Большая подкожная вена правой нижней конечности на уровне колена до стопы, расширена, есть рефлюкс, диаметр - 5,3 миллиметра

Во II, III, IV исследовательских группах формирование оклюзивного тромбоза происходило в большинстве случаев уже в процессе ЭВЛК, что проявлялось на экране УЗИ монитора.Во II исследовательской группе при проведении ультразвукового ангиосканирования до операции диаметр БПВ составлял от 0,725±0,31 см в положении лежа и до 1,884±0,40 см в положении стоя. В III исследовательской группе диаметр БПВ составлял до операции 0,766±0,39 см в положении лежа, а в положении стоя находился в пределах от 1,510±0,17 см. В IV исследовательской группе при про-

ведении УЗАС до операции диаметр БПВ составлял в положении лежа от 0,769±0,40 см, а в положении стоя 1,530±0,30 см.

Пример сканограммы пациентки перед ЭВЛК, компрессионная проба положительная с клапанной недостаточностью (рис.1).

В сроки до шести месяцев у пациенток III, IV исследовательских групп, занимающиеся по методикам ЛФК в зале и в бассейне по БПВ на бедре кровоток отсутствовал, а диаметр вены сократился в среднем до 3±1,4 мм. При динамическом наблюдении за пациентками исследовательской четвертой группы (n=20) в сроки до шести месяцев ни в одном случае не было восстановление кровотока по стволу БПВ, а через шесть месяцев у пациенток III исследовательской группы в двух случаях отмечена реканализация БПВ в верхней трети бедра при отсутствии ретроградного потока крови. Мы полагаем, что он подвергся соединительнотканной трансформации. Клинические признаки рецидива заболевания отсутствовали в третьей и четвертой исследовательских группах. Регулярные занятия лечебной гимнастикой через две недели после операции способствуют наиболее быстрой адаптивной реакции пациентов. Разработанные нами комплексы упражнений лечебной гимнастики по данному заболеванию через двенадцать месяцев обеспечивают в IV исследовательской группе женщин наиболее выраженные улучшения показателей функционального состояния.

Заключение. Исследования позволили более рационально проводить процессы ранней и поздней послеоперационной реабилитации по инновационной технологии по методикам ЛФК, а именно в водной среде бассейна и в зале. Также конкретизировать решение вопроса о характере и последовательности лечебных воздействий, включая оперативное лечение, в зависимости от имеющейся двигательной патологии с целью оптимальной ее коррекции и получение высокого флеботонического эффекта. По глубокой бедренной вене усилился линейный кровоток с 12,43 ± 0,46 до 14,24 ± 0,25 см/с;$p \leq 0,05$, а объемный кровоток с 97,4±0,87 до 118,42±0,54мл/мин;$p < 0,05$). Таким образом, полученные данные свидетельствуют о выраженной клинической эффективности предлагаемой методики лечебной гимнастики в воде и комплексной реабилитации женщин.

Литература

1. Ерёмина Т.Н., Семенов А.В. Лечебная физическая культура как средство восстановления функций нижних конечностей // Материалы научно- практической конференции ПГТУ, Йошкар-Ола, Физическая культура спорт и здоровье. - 2009. С.21

2. Еремина Т.Н. Семенов А.В.Современные методы комплексного лечения и послеоперационной реабилитации флебологических больных с учетом клинических проявлений //Материалы Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых ПГТУ «Вызовы современности и гуманитарная подготовка инженерных кадров». - 2011. С. 196-200.

3. Ерёмина Т.Н., Семёнов А.В. Комплексная реабилитация больных с помощью лечебной гимнастики в воде после эндоваскулярной лазерной коагуляции вен нижних конечностей. // Сборник статей: «Двигательная активность учащейся молодёжи в современном образовательном пространстве». Ма-

териалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конфереции. – МарГТУ. 2015. С. 93-96.
4. Патент РФ № 20122441636 / 10. 02. 2012.
5. Патент РФ №20152554379 / 28.05.2015.

УДК 796.03

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Замашкина Алевтина Евгеньевна
магистрант
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL AND CULTURAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS

Zamashkin A.E.
e-mail: olya.reutova2013@yandex.ru

Аннотация: в данной статье рассматриваются методики учебно-тренировочного процесса студенток с учетом особенностей женского организма и подготовки их к профессионально-трудовой деятельности. Современному педагогу необходимо учитывать гендерные особенности женского организма в целях повышения эффективности обучения и сохранение здоровья девушек-студенток для выполнения в дальнейшем социальных функций.
Abstract: this article discusses the methods of training and training process of female students, taking into account the peculiarities of the female organism and preparing them for professional and working life. Modern teachers need to take into account the gender characteristics of the female body in order to increase the efficiency of education and to preserve the health of female students in order to perform social functions in the future.
Ключевые слова: особенности женского организма, физическая культура, физическая подготовка, спортивная ходьба, дыхательная гимнастика.
Keywords: features of female organism, physical culture, physical training, sports walking, respiratory gymnastics.

В настоящее время, в обществе возник перекос во мнении о том, что наличие у женщин мускульных качеств личности, позволяет говорить о том, что и физиологические особенности женского организма носят условный характер, поэтому многие программы занятий по физической культуре строятся без учета особенностей физиологии и анатомии мужского и женского организма. Однако в науке такая позиция является не допустимой.

Известно, что, обладая меньшими, чем мужчин, физическими качествами, женщина имеет большую сопротивляемость к неблагоприятным жизненным воздействиям. Женщины отличаются от мужчин меньшим ростом. Длина позвоночного столба по отношению к общей длине тела больше, конечности короче, грудная клетка относительно роста шире и короче, хотя окружность меньше, чем у мужчин, плечи более

узкие и покаты, тазовые кости имеют больший вес. Все это обусловливает более низкое, чем у мужчин, расположение общего центра тяжести массы тела. Строение скелета в целом и таза в частности влияет на походку. Общеизвестны различия произвольной мышечной силы, проявляемой мужчинами и женщинами. Нельзя отрицать и того, что меньшие силовые показатели у женщин обусловлены и тем, что после достижения половой зрелости девушкам свойственна значительно менее интенсивная двигательная активность с невысокими силовыми проявлениями.

При меньшей силе мышц женщина в целях облегчения работы приспособилась распределять физическую нагрузку на большее количество мышечных групп. В связи с этим по механизму временных связей формируется «женский тип координации движений», в значительной мере определяющий их равномерность и закругленность, в результате чего в движениях женщины наблюдается более плавный переход от сокращения отдельных мышечных групп к их расслаблению и обратно.

При стандартной физической нагрузке пульс у женщин учащается в большей степени, чем у мужчин, в то же время артериальное давление повышается менее заметно. Период времени, необходимый для восстановления функций кровообращения до исходных величин после работы, у женщин более длителен. Частый ритм сердечных сокращений и более продолжительный восстановительный период после работы у женщин свидетельствует о более высокой возбудимости нервных центров, регулирующих деятельность сердечно - сосудистой системы [1].

Таким образом, в процессе проведения учебно - тренировочных занятий с девушками студентками учитываются вышеперечисленные особенности. Авторами предлагается ряд методик.

Методика укрепления опорно-двигательного аппарата включает спортивную ходьбу, как средство укрепления костно-мышечной системы.

Ходьба является естественными для человека физическим упражнением [2].

В процессе организации физкультурной деятельности девушек-студенток мы предлагаем им освоить спортивную ходьбу. Она отлична от бытовой своеобразием техники и как следствие большей скоростью передвижения. Данные занятия позволяют активно воздействовать на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Также важным является воспитание настойчивости, воли и упорства. Спортивной ходьбой могут заниматься все желающие, так как отсутствуют противопоказания.

Широко применяются упражнения для увеличения подвижности крупных суставов (плечевого, тазобедренного и позвоночного столба) и совершенствования техники спортивной ходьбы. Например:

И.п. - стойка, руки согнуты под углом 90°. Попеременная работа рук вперед - назад, не меняя угла сгиба. При отведении руки назад, кисть отводиться за проекцию таза. При движении руки вперед кисть доходит до уровня глаз. Интенсивность выполнения движения постепенно увеличивается до максимальных возможностей.

Каждое упражнение выполняется по 1 минуте с интервалом отдыха 40 секунд, не менее 3-5 повторений.

С целью сохранения функциональных сдвигов в организме необходимо включать в учебно-тренировочный процесс прохождение дистанции 3 километра не менее двух раз в неделю. Важным является обучение рациональным способам дыхания.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Применяются дыхательные упражнения в зависимости от состояния обучающихся и характера предыдущей деятельности.

Организованные занятия более перспективны в плане самосовершенствования, это действенное средство формирования спортивной культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста [3].

Таким образом, регулирование педагогического процесса с учетом гендерных особенностей девушек-студенток требует особого внимания.

Литература

1. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры - Москва: Спорт, 2017. - 520 с.
2. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: Учеб. пособие для студ. вузов: Допущено М-вом образования РФ - Москва: Спорт, 2016. с- 300.
3. Челнокова Е. А., Агаев Н. Ф., Тюмасева З. И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Весник Мининского университета. - Н.Новгород. Том 6, № 1 (2018).

УДК 613.4:371.011

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - РЕЙТИНГО СОЦИАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В РЕГИОНАХ

Калюжная Лолита Андреевна
студентка факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии
Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

A HEALTHY LIFESTYLE IS A RATING SOCIAL INDICATOR IN THE REGIONS

Kalyuzhnaya L.A., Ovchinnikov Y.D.
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: здоровый образ жизни выступает мерилом социальных приоритетом и нравственных ценностей в развитии общества. Здоровьесберегающее образование становится важной социальной функцией развития и воспитания учебного заведения. В статье приводится экспертная оценка многофакторного анализа здорового образа жизни проанализировали восемь показателей: доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, потребление табака, продажа алкоголя, число вы-

явленных лиц, совершивших преступления в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, смертность от случайных отравлений алкоголем, и доля занятых на работе с вредными и (или) опасными условиями труда.

Abstract: a healthy lifestyle is a measure of social priorities and moral values in the development of society. Health-saving education becomes an important social function of the development and education of the educational institution. The article provides an expert assessment of the multifactorial analysis of healthy lifestyles analyzed eight indicators: the share of the population engaged in physical culture and sports, tobacco consumption, alcohol sales, the number of identified persons who committed crimes in a state of alcoholic and narcotic intoxication, mortality from accidental alcohol poisoning, and the share of those employed at work with harmful and (or) dangerous working conditions.

Ключевые слова: здоровый образ жизни населения, социальная политика государства, массовая физическая культура, развитие вредных привычек

Keywords: healthy lifestyle, social policy of the state, mass physical culture, development of bad habits

Направление здорового образа жизни является всеобъемлющим фактором развития общества. Экономические и социальные показатели связаны со здоровым образом жизни. Социальная политика государства направлена на укрепление здоровья населения разных возрастов и искоренения вредных привычек. Однако следует признать, что вредных привычек у населения меньше не становится. Особенно быстро «заражаются» современными вредными привычками дети.

Выявление проблем. Во многих учебных заведениях развивается концепция здорового образа жизни [3,5,9]. Следует признать недостаточность информированности и реагирования на практические ситуации.

Постановка задачи. Здоровьесберегающее образование должно учитывать современные факторы развития, первый из которых информационность.

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в рамках развития научно-исследовательского направления здоровьесберегающего образования и методологии совершенствования методических и социальных процессов в учебном заведении,

студенты факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии проводят научные исследования и разрабатывают информационные и социальные проекты [10]. Целью научного исследования являлось выявить социальные показатели здорового образа жизни в общественном развитии в региональных приоритетах как информационную составляющую.

Материалы исследований. В научной литературе понятие здорового образа жизни представлена как концептуально-теоретическая модель с одной стороны, с другой стороны, здоровый образ жизни открывает медико-социальные аспекты [1,12,15]. Публикационная активность авторов показывает, что в каждом регионе здоровый образ жизни имеет свои приоритеты [11,13].

Информационный анализ показал, что очень важен многофакторный анализ для объективности ситуации в регионе. Об этом свидетельствуют результаты исследования РИА "Рейтинг" [14].

При составлении рейтинга эксперты проанализировали восемь показателей: доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, потребление табака, продажа алкоголя, число выявленных лиц, совершивших преступления в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, смертность от случайных отравлений алкоголем, и доля занятых на работе с вредными и (или) опасными условиями труда [8]. Ситуация оценивалась по 100 бальной системе и были определены 10 лидирующих регионов [14]. Регионы Северного Кавказа третий год подряд лидируют в рейтинге по приверженности населения здоровому образу жизни, в аутсайдерах – Дальний Восток и Крайний Север:

1 место – Республика Дагестан (91,8);

2. место –Чеченская Республика (89,8);

3.место – Кабардино-Балкарская Республика (80,5);

4.место –Республика Адыгея (79,7);

5.место- Краснодарский край (79,7);

6.место- Пензенская область (77,7);

7.место- Республика Ингушетия (77,2);

8.место- Тамбовская область (76,6);

9. место- Республика Северная Осетия –Алания (77,5);

10. место –Ставропольский край (74,7).

Исследования показали, что лидирующей привычкой в 2019 году остается алкоголь, на втором месте пристрастие к курению. Самой курящей возрастной категорией является население 40-50 лет (32,5%), а вот возрасте от 20 -24 года (22,8%), 25-29 лет (29,7%). По итогам 2018 года расходы на табак снизились в 47 российских регионах. В 2019 году произошло подорожание табачной продукции по всем видам на 17-19 %. Снижение доходности населения привело к уменьшению потребности табака и переходу на алкогольные и слабоалкогольные напитки (например, пиво). Потребление пива возросло на 37,2 % (средний показатель) [6,7].

Спорт в России является одним из главных национальных приоритетов. Массовая физическая культура в условиях информатизации общества изменила свои направления, потребность в двигательной активности еще более возросла. Но активизация движения происходит с помощью различных методик и технологий медленно в масштабах всего населения. По данным министерства спорта лидерами по доле населения, занимающихся физкультурой и спортом являются:

1. Краснодарский край (49,8%);

2.Республика Тыва (48,8%);

3.Республика Дагестан (47,3%);

4.Ямало-Ненецкий автономный округ (46,6%);

5.Тамбовская область (45,9%).

Пятерка лидеров из всех 85 субъектов РФ. Следовательно, в других регионах массовая физическая культура и спорт не культивируются в сознании населения. Населе-

ние катастрофически стареет, и продолжительность жизни увеличивается только на Северном Кавказе, где есть национальные традиции и приоритеты здорового питания и экологического проживания [2,4].

Заключение. Необходимо учитывать тот факт, что изменился темп практической жизнедеятельности, время проведения досуга и моральные ценности также будут оказывать влияние на формирование здорового образа жизни.

Литература

1. Аброськина О.В., Силина Е.В. Социальные представления о здоровье и образе жизни работников медицинской отрасли // В мире научных открытий. - 2015. № 1 (61). С. 344-363.

2. Березина Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. - 2017. № 6. С. 143-155.

3.Виленский М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «Здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. - 2006. № 11. С. 8-18.

4. Verkhorubova O.V., Sulimova A.V. Методы исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни как стумулирующий фактор // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2012. Т. 18. № 4. С. 120-124.

5. Галиев Р.Р. Образ жизни в этнопедагогике татар как один из философско-социологических основ воспитания здорового образа жизни // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-2. С. 153.

6. Григорьев С.И. Влияние социальной рекламы на целевую аудиторию: реальность или миф? // Журнал социологических исследований. - 2017. Т. 2. № 3. С. 27-32.

7. Калмыков С.Б. Влияние уровня жизни на социальную рекламу здорового образа жизни // Уровень жизни населения регионов России. - 2013. № 5 (183). С. 101-106.

8. Каприн А.Д., Александрова Л.М., Старинский В.В. Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни // РМЖ. - 2017. Т. 25. № 14. С. 995-999.

9. Лебедев А.В., Ильиных Е.И., Айзман Н.И. Психофизиологические особенности девушек со склонностью к алкогольной и табачной зависимости // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2015. № 4 (26). С. 50-58.

10. Петрова Е.А., Морозов В.А., Бабич Е.Г., Дубровинская Е.И. Здоровье как объект психологического исследования // Ученые записки Российского государственного социального университета. - 2016. Т. 15. № 2 (135). С. 6-13.

11. Пилюшенко А.В. Вопросы теоретического осмысления категорий «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни» // Вестник Томского государственного университета. - 2015. № 398. С. 50-54.

12. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни- путь к повышению качества жизни // Социология власти. - 2010. № 3. С. 36-42.

13. Транковская Л.В., Анищенко Е.Б., Грицина О.П. Изучение и оценка образа жизни жителей Сахалинской области // Здоровье. Медицинская экология. Наука. - 2019. Т. 78. № 2. С. 18-24.

14. Топ 10 регионов Росси жители, которых ведут здоровый образ жизни URL: https://www.vestifinance.ru/articles/125780?page=10 (Дата обращения 7.10.2019)

15. Федоров В.В. К вопросу о взаимодействии категорий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здорового образа жизни» // Современный ученый. - 2019. № 3. С. 174-180.

УДК 159.9

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Плотникова Юлия Леонидовна
студентка факультета Управления и технологий
Скляренко Алена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФВиС
ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный университет экономики и права», г. Хабаровск

ATTITUDE OF STUDENTS TO LESSONS IN THE DISCIPLINE APPLIED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT HIGH SCHOOL

Plotnikova J.L., Sklyarenko A.V.
e-mail: alenaskn@mail.ru

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования студенток третьего курса «Хабаровского государственного университета экономики и права» об отношении к дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в режиме учебного дня.

Abstract: the article presents the results of a survey of third-year students of the Khabarovsk state University of Economics and law on the attitude to the discipline "Applied physical culture and sport" in the mode of the school day.

Ключевые слова: студентки, дисциплина, прикладная физическая культура и спорт.

Keywords: students, discipline, applied physical culture and sport.

Современные социально-экономические условия развития нашего общества и коренные преобразования системы высшего образования предъявляют повышенные требования к подготовке специалистов, качество которой в значительной мере определяется уровнем физического статуса обучающихся [1]. Физические упражнения являются одним из реальных средств улучшения физического и функционального состояния, физической подготовленности студентов. В этих условиях повышается значимость дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в становлении физического и функционального состояния студентов [2]. По мнению авторов, правильно организованная двигательная активность позволяет не только улучшить физическую подготовленность студентов [3, 4], но и корректировать психическое состояние, снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение и умственную работоспособность студентов [5].

Однако, анализ существующей литературы показал, что стандартная организация учебных занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов. В результате снижается авторитет самой дисциплины и как более серьезное последствие – снижается мотивация к занятиям физической культурой. В связи с этим специалистами в области физического воспитания ведется активный поиск причин возникшей проблемы и путей ее решения. Среди основных причин сложившейся ситуации специалисты называют отсутствие дифференцированного подхода при составлении рабочих программ по дис-

циплине, отсутствие учета исходного состояния физической и функциональной подготовленности, индивидуальных особенностей студентов, конкретных особенностей ВУЗа, социальных факторов и условий, в которых живет и развивается молодежь, а также потребностей самих студентов в сфере физической культуры [6].

С целью выявления отношения учащейся молодежи к занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в сентябре 2019 года был проведен опрос студенток «Хабаровского государственного университета экономики и права». В опросе приняли участие 43 студентки третьего курса, факультета Управления и технологий очной формы обучения.

По данным опроса у 67 % студенток отсутствует интерес к практическим занятиям и оценивая желание посещать их, по пятибалльной шкале – ставят 2 балла, тогда как 33 % респондентов с интересом посещают занятия и оценивают желание заниматься в диапазоне от 3 до 4 баллов. Из всех опрошенных только одна девушка желает постоянно посещать данную дисциплину, а две не видят смысла в занятиях.

На вопрос: «Что вас больше всего отягощает на занятиях по «Прикладной физической культуре и спорту» в университете?» – самый распространенный ответ – «бег», так считают 50% всех опрошенных.

На вопрос: «Что Вам не нравится больше всего при проведении занятий?» респонденты отмечают следующее: нормативные требования, однотипность занятий, обязательные выполнения всех упражнений, неравномерная нагрузка на организм в течение всего занятия, упражнения из раздела гимнастики и часто проводимые занятия на улице.

За изменения в содержании занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» высказались более 70 % опрошенных. Возможность альтернативного выбора вида двигательной активности отмечена у 65 % студенток. Больше всего опрошенных, а это – 33 % желают заниматься на тренажерах, 25 % предпочли занятия по фитнес-программам, среди которых они выделяют йогу, кроссфит, степ-аэробику, бодифлекс.

Цель посещения занятий для большинства студенток третьего курса является своевременное получение зачета, а именно для 52% опрошенных. Так же девушки отмечают, что немаловажным является улучшение собственного физического состояния, поддержание тела в тонусе, снижение массы тела и даже отражение в зеркале. Для 2 % респондентов нет никакого мотива посещения занятий.

Проанализировав ответы респондентов можно сделать вывод, что повышение интереса к посещению учебных занятий и эффективности их проведения по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в «Хабаровском государственном университете экономики и права» возможно, если учитывать интересы занимающихся и оставлять за ними право выбора вида двигательной активности.

Литература

1. Алекешева Л.Ж., Кушербай Ф.Т., Сыланова А.А., Даниярова А.Б., Табаева А.А., Калиев Э.А. Состояние здоровья студентов КазНУ им. Альфараби // Вестник КазНМУ. – 2017.– № 2. – С. 174-177.

2. Костюченко В.Ф., Радовицкая Е.В. Функциональные возможности студентов и их динамика в процессе обучения в вузе // Здоровье для всех. Полесский государственный университет. – Минск, 2011. – №1. – С. 51-56.
3. Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: дисс. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 136 с.
4. Борисова О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2006. – 162 с.
5. Смирнова Е.И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов [Электронный ресурс] // Теория и практика современной науки: электрон. науч. журн. – 2017. – № 4(22). URL: httt: //www.modern-j.ru.
6. Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы) // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №4 (54). – С. 70-75.

УДК 796.011

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В СПОРТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Полевщиков Михаил Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

THE ROLE OF DEMOGRAPHIC PARAMETERS IN SPORTS EXERCISE RESEARCH

Polevshchikov M.M.
e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается возможности динамографии в оценке качества выполнения физических упражнений. Описаны уровни димографических параметров, используемых в физической культуре и спорте. Приведены пути измерения временных единичных параметров динамограмм.
Abstract: the article considers the possibilities of dynamography in assessing the quality of exercise. The levels of demographic parameters used in physical culture and sports are described. The ways of measuring the time unit parameters of dynamograms are given.
Ключевые слова: спорт, исследования, динамография, динамограмма, параметры.
Keywords: sport, research, dynamograph, dynamometer card, options.

Для того чтобы обнаружить какое-то свойство объекта или явления, необходимо его проявление. Для такого проявления применяются самые различные модификации датчиков или индикаторов. Основное назначение датчиков – восприятие физических величин, характеризующих измеряемые явления (движений спортсмена). Эти датчики (преобразователи) служат для преобразования сигнала измерительной информации в форму, удобную для обработки или хранения.

На начальном этапе развития динамографии регистрация динамических параметров движений использовалась для общего анализа техники целого спортивного упражнения. По мере накопления данных о структуре спортивного упражнения начи-

нают выделяться и исследоваться отдельные, в большинстве случаев – наиболее важные фазы упражнений, такие как старт в плавании, старт в легкоатлетическом спринте, переход из виса в упор на шесте, фазы основных приемов в различных видах борьбы, фазы отталкивания в различных видах спорта.

Ряд исследователей для анализа техники применяют динамограммы, полученные при выполнении упражнений спортсменами различной квалификации, что позволяет выделять сильные и слабые стороны техники выполнения упражнений в ходе тренировочного процесса.

При помощи динамографии многие авторы исследовали не только технику спортивных упражнений, но и ряд специальных подготовительных упражнений, которые рекомендуются для включения в тренировочный процесс с целью более правильного и быстрого освоения технически сложных спортивных упражнений [1].

Используемые в спортивных исследованиях динамографические параметры разделяются на четыре уровня:

- комплексные, отражающие в целом двигательные возможности спортсмена;
- интегральные, относящиеся к одной из составляющих двигательных возможностей (моторики) спортсмена: а) физические качества; б) спортивная техника движений;
- дифференциальные, характеризующие только одно свойство (признак) комплексного параметра;
- единичные, раскрывающие одну величину, значение отдельного свойства дифференциального параметра [2].

Характеристика форм единичных параметров динамограммы идентифицируется с помощью различных способов в зависимости от поставленной цели, требуемой точности или предполагаемых приемов дальнейшей обработки.

Определение площади по динамографической кривой может быть осуществлено либо вручную, методами планиметрии, либо – более удобно и точно – с помощью электронного интегрирования.

Идентификация характерных точек динамограммы и их распределение во времени способствует определению формы изучаемого процесса:

- пересечение с осью времени (точка изменения знака) дает возможность измерить частоту периодического явления;
- пики напряжения (точки изменения направления явления);
- точки перегиба (точки нулевого ускорения) [3].

Все это помогает выразить изучаемое явление в единицах времени. Временное квантование кривой и измерение амплитуд, соответствующих каждой выбранной точке динамограмм, приводят к полному «цифровому представлению кривой «сила – время» и, следовательно, к ее точному числовому определению.

При анализе данных выявляется их достаточность и непротиворечивость, что необходимо для окончательных выводов и выявления закономерностей. Обнаружен-

ные случайности должны быть отброшены и в случае необходимости могут быть внесены дополнения для последующих исследований. Развитие анализа данных динамографии в спорте шло от качественных описаний явлений к их количественным характеристикам [4].

Качественный анализ первых динамограмм носил описательный характер. При этом анализе можно получить данные о фазовой структуре явления и о продолжительности этих фаз, т.е. расчленить движение на фазы и указать начало и конец каждой из фаз на записанной динамограмме.

Литература

1. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для вузов. – М.: Академия, 2000. 232 с.
2. Полевщиков М.М. Количественная оценка функционального состояния организма лыжников// Физическая культура и спорт, здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2018. № 32-2. С. 85-89.
3. Полевщиков М.М. Система динамографических параметров и ее применение в процессе спортивного совершенствования (на примере легкоатлетических прыжков в длину с разбега): Автореферат дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980. – 24 с.
4. Полевщиков М.М. Назначение и область применения динамографии в спорте. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2019. № 33. С. 76-78.

УДК 613.4:371.011

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЕ ДЕТСТВА

[1]Шпет Виктория Викторовна
учитель физической культуры
[2]Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
[2]Якунина Валентина Андреевна
студентка факультета спорта, волонтер
[1]МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25 г. Сочи»
[2]ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

BIOMECHANICS OF MOVEMENTS IN SOCIAL ADVERTISING OF CHILDHOOD

Shpet V.V., Ovchinnikov Y.D., Yakunina V.A.
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в МОУ СОШ № 25 г. Сочи несколько лет развиваются практикоориентированные социальные проекты для детей, направленные на образование и воспитание потребности в двигательной активности. В процессе реализации здоровьесберегающего проекта «Энергия Здоровья» студентка факультета Спорта Кубанского государственного университета физической культуры,спорта и туризма Якунина Валентина Андреевна исследовала биомеханические характеристики детей разных возрастов в различных поза движениях с использованием различных

спортивных атрибутов. Видеоряд показал,что пропаганда двигательной активности детей может выступать эффективной социальной рекламой.

Abstract: practice-oriented social projects for children, aimed at education and upbringing of the need for physical activity, have been developing for several years in Sochi school No. 25. In the process of implementing the health-saving project "health Energy", a student of the faculty of Sports of the Kuban state University of physical culture, sports and tourism Yakunina Valentina Andreevna studied biomechanical characteristics of children of different ages in different poses and movements using different sports attributes. The video series showed that the promotion of motor activity of children can act as an effective social advertising.

Ключевые слова: социальная реклама, здоровьесберегающее образование, проектные технологии, биомеханика движений.

Keywords: social advertising, health-saving education, design technologies, biomechanics of movements.

Реклама детей в СМИ и интернету не всегда носит социальный характер и оказывает даже агрессивное воздействие. Изображения детей выполнены с помощью различных графических программ,лица детей не передают психоэмоциональное состояние и полезные действия для ребенка в реальной ситуации. Реклама по своему функциональному значению должна прививать хорошие качества,развивать навыки и умения,приобщать к двигательной деятельности и национальным традициям. Проблема активизации движений детей стоит очень остро и обсуждается широко в научной литературе [1,2].

Цель научного исследования - проследить может ли быть биомеханика движений детей средством социальной рекламы, в которой дети пропагандируют свою двигательную активность.

Материалы исследований. Научно-методической базой для проведения педагогического эксперимента послужили спортивные мероприятия социальной направленности со школьниками МОУ СОШ № 25 г. Сочи на спортивной площадке придомовой территории. Студентка Якунина В.А. окончила данную школу и работает волонтером на мероприятиях [7].

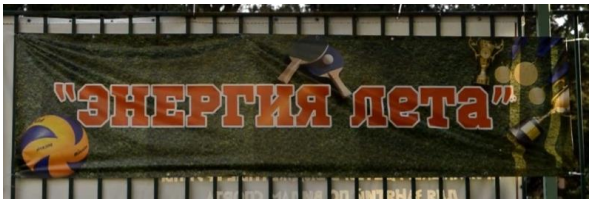

Рисунок 1. Рекламный слоган «Энергия Лета»

В процессе реализации здоровьесберегающего проекта «Энергия Здоровья» (рис. 1.) студентка факультета Спорта Кубанского государственного университета физической культуры,спорта и туризма Якунина Валентина Андреевна исследовала биомеханические характеристики детей разных возрастов в различных поза движениях с использованием различных спортивных атрибутов [4,5,6,9]. Был выполнен видеоряд с конкурсными заданиями, которые показали следующие особенности социального характера:

- дети с интересом знакомились со спортивными снарядами;

-упражнения и задания выполняли без усилий и с удовольствием;

- на лицах детей видно,что состязательные спортивные движения приносят радость;

- биомеханика движений ребенка-это естественно-природный цикл движений рук и ног в разных фазах. Фотографии выполненные в графическом редакторе не показывают объективности движений ребенка;

-психоэмоциональное состояние открытости детей передалось родителям;

-дети сопереживали друг за друга.

Дети собрались в круг посмотреть на красивые естественные движения своих друзей живуших в соседних дворах. Круг в психологическом восприятии означает высокую потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом человеке, щедрость, способность к сопереживанию, спокойствие, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих.

Рисунок 2. Я узнаю свой рост! А ты?

Рост и вес заносились в индивидуальную карточку здоровья ребенка. Естественное выражение лица как элемент социальной рекламы детства.

Рисунок 3. Перемещающиеся движения с отягощением стопы для выработки устойчивости, координации тела.

В Японии у детей есть праздник с главным атрибутом деревянным мячом. Укрепление мышц спины и плечевого пояса, способность удержания предмета двумя руками (проверка цепкости пальцев), ориентация дальности броска.

Рисунок 4. Физические упражнения с мячом (соревнование в паре)

Рисунок 5. Мяч способствует развитию глазомера: ребенок следит глазами за траекторией движения мяча.

Следует обратить внимание на укрепление мышц спины (ребенок сутулится).

Рисунок 6. Отжимание в паре. Кто больше?

Конкурсные состязания всех участников проекта. Укрепление мышц груди, поясничного отдела, усиление локтевой фаланги, кисти руки, стоп ног.

Рисунок 7. Акробатические упражнения - показательные выступления для друзей, показывая возможности управления своим телом [3].

Рисунок 8. Мы самые спортивные! Мы счастливые!

Литература

1. Айзман Р.И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций // Вестник педагогических инноваций. - 2019. № 1 (53). С. 5-13.

2. Зимина И.С., Кондратенко Е.В. Формирование готовности будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды // Вестник Марийского государственного университета. - 2019. Т. 13. № 3. С. 335-345.

3. Лукьяненко В.П., Краморова М.В., Муханова Н.В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. - 2018. № 2 (65). С. 178-184.

4. Овчинников Ю.Д. Биомеханика в проектных технологиях // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. № 3. С. 32-35.

5. Овчинников Ю.Д., Шпет В.В., Якунина В.А. Скиппинг: популярный вид двигательной активности // Modern Science. - 2019. № 7-2. С. 213-216.

6. Овчинников Ю.Д., Шпет В.В., Якунина В.А. Спортивные традиции-семейные ценности в региональном аспекте развития общества // Вопросы педагогики. - 2019. № 9-2. С. 70-74.

7. Педагогика и психология: актуальные проблемы и перспективы исследований на современном этапе / Байбародских И.Н., Беляк Е.Л., Давыдова Н.Н., Дашкевич И.С., Елисеева Е.В., Киселева Н.И., Кондратьева Г.А., Курина В.А., Лазарева Н.С., Лескова И.А., Лосева Н.И., Михалёва Г.В., Наумкин Н.И., Нюшенкова М.Л., Овчинникова Ю.Д., Петухова Л.П., Подкопаев О.А., Прищепова И.В., Пяткин Н.П., Рогалева Г.И. и др. Монография / Под ред. Ю.Д. Овчинникова, Р.К. Серёжниковой. - Самара, 2016.

8. Романцов М.Г., Лисовская Н.И., Рыбалкин С.Б. Здоровьесберегающее образование - стратегическая линия развития системы // Инновации в образовании. - 2004. № 1. С. 100-103.

9. Шпет В.В., Якунина В.А., Овчинников Ю.Д. Фестиваль здоровья «Ходи, Сочи!» - в масштабном проекте «Ходи, Россия»! // Вестник спортивной истории. - 2019. № 3 (18). С. 89-96

УДК 574:796

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Еремина Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS OF THE EXTERNAL ENVIRONMENT ON THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTIES

Eremina T.N.
e-mail: tatana55@ gmail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются факторы внешней среды, оказывающие влияние на физическую работоспособность студенток экономических специальностей во время занятий традиционными и нетрадиционными видами физической культуры.

Abstract: the article discusses environmental factors that affect the physical performance of students of economic specialties during classes in traditional and non-traditional types of physical culture.

Ключевые слова: экологические факторы, максимальное потребление кислорода, частота сердечных сокращений, удельный объем крови, функциональное состояние.

Keywords: environmental factors, maximum oxygen consumption, heart rate, specific blood volume, functional state.

Критическое состояние окружающей среды практически на всей территории страны привело к стойкому сокращению средней продолжительности жизни граждан России, что является объективными показателями ухудшения состояния здоровья населения. Возросло число заболеваний, обусловленных неблагоприятной средой, в том числе онкологические, генетические, аллергические заболевания, болезни органов дыхания, врожденные пороки, нарушение детородной женщин. Особенно тяжелая ситуация сложилась на территориях, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате радиационных катастроф и ядерных испытаний, а также в районах, где проводилась, испытывалось и хранится оружие [1,2].

Рассмотрение факторов, влияющих на организм человека при занятиях физическими упражнениями и спортом, целесообразно началось с их классификации. К факторам внешней среды, оказывающим неблагоприятного воздействия на состояние спортсменов при занятиях физическими упражнениями и спортом относится:

1) по происхождению (климат, свойства почвы, химические вещества воды, пищи);
2) по природе (физические, химические, биологические социальные);
3) по химическому составу (органические и неорганические);
4) по агрегатному состоянию (твердые, жидкие, газообразные)
5) по влиянию на организм человека (однозначно и неоднозначно неблагоприятно влияющие на здоровье человека).

Все перечисленные принципы классификации факторов внешней среды правомерно отвечают задачам и целям экологического воспитания [3,5].

Факторами внешней среды, оказывающими однозначно неблагоприятное влияние на состояние занимающихся физической культурой и спортом, является:

1) патогенные микроорганизмы, вирусы, грибки и животные паразиты;
2) пыль;
3) вредные химические вещества в окружающей среде.

Отрицательное влияние на здоровье оказывают физические и химические факторы природы, определяющие процесс жизнедеятельности человека. К ним относят: температура, влажность и скорость движения воздуха, радиационное (лучистое) тепло, атмосферное давление, электрическое состояние среды, радиационный фон, погоду, климат, химический состав воздушной среды. Они показывают постоянное воздействие на организм человека посредством влияния на его теплообмен с окружающей его средой, который достигается посредством установления равновесие между теплопродукцией и теплоотдачей. Это имеет большое значение при занятиях физической культурой и спортом.

Исходя из этого мы рассматриваем экологию через призму физической культуры экологии физической культуры. Изучает взаимоотношения человека с окружающей средой в условиях мышечных тренировок в процессе изменяющихся условий среды обитания человека. Этот процесс включает комплекс морфологических, физиологических преобразований в организме, обеспечивающий возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Многие природные особенно адаптогенные факторы на ряду с позитивным влиянием оказывают негатив и негативное влияние на организм человека. Знания закономерности и физиологических механизмов приспособление человека к различным климатогеографическим, производственным условиям к физическим нагрузкам в зависимости от экологических закономерностей позволит обосновать принципы взаимоотношений и направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, особенно в процессе роста и развития с использованием различных средств физической культуры. Двигательная деятельность, будучи специфической формой человеческой деятельности, способствует совершенствованию организма, включая все основные средства физического воспитания. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит приспособление его к изменяющимся условиям среды. Тренированный к физическим нагрузкам организм становится более устойчивым к изменяющимся условиям среды, а также характеризуется специфическими особенностями функционирования отдельных физиологических систем как в покое, так и во время нагрузки [1,3].

Наши исследования в течение длительного времени, а также наблюдения в естественных условиях обитания организма в процессе воздействия на него различных

двигательных режимов позволили установить закономерности функционирования сердечно-сосудистой системы и механизмов ее регулирования.

Данные исходного обследования свидетельствуют, что показатели абсолютно физической работоспособности студенток первого курса, занимающихся ритмической гимнастикой в воде находились в диапазонах от 565 до 588 кгм/мин., относительной - от 9,47 до 9,62 кгм/мин/кг.

Максимальное потребление кислорода по абсолютным величинам во время нагрузки в экспериментальных группах было в пределах 2,2 л в минуту, по относительным - 36 мл/мин/кг. В сопоставлении с должными величинами по показаниям максимального потребления кислорода в контрольной группе студенток, данные исходного обследования находились на низком уровне, составили в среднем 1,9 л в минуту, по относительным 32 мл/мин/кг.

Использование оздоровительных методик в группах исследования в течении в течении первого курса оказало положительное влияние на изменение интегральных показателей функционального состояния данного контингента обследуемых. Наиболее выраженный куммулятивный эффект влияние занятий по методике ритмики в воде проявилось у студенток, проживающих в Медведево к концу второго курса [4]. Наблюдалось достоверное изменение ($p<0,001$) показателя абсолютной физической работоспособности от 568 до 747 кгм/мин и ее относительных изменений от 9,35 до 13,23 кгм/мин. Прирост МПК в группе, занимающихся ритмикой в воде изменился к концу второго курса от 2205,4 до 2510,2 мл/мин ($p<0,001$). Выявлено, что у студенток, проживающих в районе Сомбатхей удельное МПК также достоверно увеличилось от 36,47 до 44,46 мл/мин/кг($p<0,001$). Контрольная группа студенток, проживающих в районе Кирзавода, занимающиеся по вузовской программе два раза в неделю академическими занятиями по физическому воспитанию, не достигли достоверных различий по показателям абсолютной физической работоспособности, а также удельного МПК на кг массы.

Сравнительная оценка исходного и конечного уровней физического состояния студенток показали выраженную ($p<0,001$) динамику всех показателей. Возрастное урежение показателей ЧСС у студентов в группе ослабленной двигательной активности незначительно.Степень загазованности атмосферного воздуха существенно не отразилось на показателях ЧСС. Так, если студенток, в условиях не загазованного воздуха, снизилась ЧСС в среднем от 78,00 ±3,07 до 72,00±1,35 уд/мин, то в загазованных условиях эти показатели снизились в пределах от 87,32± 2,31 до 76,00±1,95 уд/мин. В результате систематических мышечных тренировок у студентов показали ЧСС в условиях загазованного атмосферного воздуха за два года снизились на 9,25 уд/мин, а в условиях не загазованного воздуха - на 13,10 уд/мин, т.е. усиленная двигательная активность приводит к практически одинаковому урежению частоты пульса у студенток, проживающих как в незагазованных, так и в загазованных условиях. Изменения ударного объема крови (УОК) дают важную информацию о функциональном

состоянии сердца. У студенток, занимающихся оздоровительными тренировками и проживающих в загазованных условиях, показатели УОК за два года увеличились на 4,73 мл по сравнению с группой с ослабленной двигательной активностью, занимающимися по вузовской программе. Студентки, проживающие в не загазованных условиях - район Медведево, показатель УОК при усиленной двигательной активности увеличился в среднем на 8,53 мл.

Следовательно, как показывают вышеприведённые результаты исследований, в условиях усиленной двигательной активности влияние загазованного воздуха на функциональное состояние организма, и в частности на производительность менее выражено

Таким образом, экологию физической культуры мы рассматриваем как один из важнейших факторов физического воспитания, и изменение ее условий вызывает значительные изменения в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе. Изменение функциональных показателей - сердца при систематической мышечной нагрузке даже в условиях проживания в загазованном воздухе более выражено, чем несколько ограниченном двигательном режиме. Более того, экология физической культуры включает в себя режимы мышечной оздоровительной тренировки, определение при этом оптимальных зон мышечных нагрузок. Все это позволяет выделить экологию физической культуры в самостоятельную область экологических знаний.

Литература

1. Болотин А.Э, Чистяков В.А. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург. 2013. № 3(97). С.35-41

2. Емельянов Б.А. Калинкин Л.А., Левандо В.А. Экология спорта как раздел спортивной науки механизма развития эндологических патогенетических факторов при спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург. 2014. № 6 (112). С.50-51.

3. Еремина Т.Н. Экология физической культуры – один из важнейших факторов физического воспитания //Материалы межвузовской научно-практической конференции «Современный студенческий спорт». - Йошкар-Ола: МарГТУ. 2005. С.61-67.

4. Патент РФ №20012163825. 21.06.2001.

5. Рахманин Ю.А., Новиков С.М., Румянцев Г.И. Итоги и перспективы научных исследований по оценке риска для здоровья при воздействии факторов окружающей среды //В кн: Итоги и перспективы научных исследований по проблеме экологии человека гигиены окружающей среды. - М: МЗ РФ:2002. С.3- 26.

УДК 502:37

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА И ЕГО ПРОБЛЕМАТИКА

Мотцулев Максим Георгиевич
студент 2 курса ФАМ
Егорычева Елена Владимировна
старший преподаватель кафедры ВКФ
Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ, г. Волжский

VALEOLOGICAL AND ECOLOGICAL EDUCATION AS A FACTOR FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE IN THE METROPOLIS AND ITS PROBLEMS

Mottsulev M.G., Egorycheva E.V.
e-mail: motcylev@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема необходимости знаний в области валеологии и экологии, как важного фактора становления здорового и социально активного человека.
Abstract: this article deals with the problem of the need for knowledge in the field of valeology and ecology, as an important factor in the formation of a healthy and socially active person.
Ключевые слова: валеология, экология, здоровый образ жизни, валеологическое и экологическое образование.
Keywords: valeology, ecology, healthy lifestyle, valeological and ecological education.

На настоящем этапе развития общества человек становится силой, все меньше зависящей от природы и способной оказывать на окружающую среду значительное влияние. Это, бесспорно, является достижением научно-технического прогресса. Однако в последние десятилетия мы стали чаще сталкиваться с проблемами, причиной которых является потребительское отношение людей к окружающему миру. Мировое сообщество начинают серьезно беспокоить такие проблемы как глобальное потепление, истощение озонового слоя, кислотные дожди, вызванные загрязнением атмосферы, загрязнение водоемов, выветривание почв, сокращение видового разнообразия и т.д.

Все эти факторы ухудшают экологическую обстановку в целом, что понижает уровень жизни и здоровья населения планеты. Особенно сильно проблема коснулась современных городских жителей. В некоторых странах города являются обширными индустриальными центрами, что само по себе ухудшает качество воздуха и воды в результате деятельности промышленных предприятий. Однако это не единственный фактор, оказывающий негативное воздействие. Влияние электромагнитных полей, загруженность городских автомагистралей, повышенный шумовой фон – вот далеко не полный список того, с чем приходится ежедневно сталкиваться каждому жителю даже не очень крупного города. Все это оказывает отрицательное воздействие на физическое и психологическое состояние индивида. Как следствие ухудшается уровень

жизни, работоспособности и активности городских жителей. В начале XXI века в достаточно развитых странах возникло явление дезурбанизации, которое свидетельствует о потере в глазах жителей привлекательности жизни в городах и их окрестностях.

Есть и целый ряд факторов, которые зависят от самих людей. Например, здоровье многих ухудшается вследствие малоподвижного образа жизни, неправильного питания, хронического недосыпа, вредных привычек и других вещей, имеющих место в повседневной жизни горожан. Вместе с тем большинство даже не задумывается, насколько посещение тренажерного зала или просто ежедневная пешая прогулка к месту работы, размеренный режим дня, сбалансированное питание и другие атрибуты здорового образа жизни могли бы улучшить их самочувствие, работоспособность, настроение и самооценку. Многие оправдывают подобное нехваткой времени, однако зачастую не хватает лишь желания и необходимых знаний. Поэтому одной из важных задач современного общества является донесение до широких масс понимания, насколько необходимо бережное отношение к своему организму и окружающей среде.

В данной области познания работают две достаточно интегративных науки: валеология (в наиболее общем понятии «наука о здоровом образе жизни») и экология (наука о взаимодействии человека и окружающей среды). Появившись относительно недавно, две эти дисциплины достаточно быстро развиваются, накапливая фундаментальные знания различного рода. Их огромная важность для будущего нашей планеты сделало проблему необходимости валеологической и экологической грамотности населения одной из важнейших для современного общества. «Экология и валеология могут быть рассмотрены как междисциплинарные области, посредством которых возможно осознание ценности здоровья и формирование мотивации к здоровому образу жизни, личностной ответственности каждого за здоровье последующих поколений и состояние окружающей среды» [1].

Особенно актуально формирование валеологических и экологических знаний у молодого поколения с раннего возраста. Специалисты говорят о том, что воспитание в данной области должно быть целостным и непрерывным, начиная с дошкольного возраста и последовательно переходя в эколого-валеологическое образовательные программы учебных учреждений различного уровня.

Министерства образования и здравоохранения многих стран на данные момент начинают активно внедрять уже в школьные программы начальных классов различные образовательные курсы, направленные на формирование стимулов к здоровому образу жизни и бережному отношению к окружающему миру. В современных условиях это обрело дополнительную значимость, так как во многих образовательных учреждениях фиксируется повышение умственной нагрузки на учащихся. Это имеет негативные последствия на физическое и психологическое состояние в первую очередь детей младшего возраста. В данной ситуации педагогическая валеология может

значительно улучшить положение, не только улучшая здоровье подрастающего поколения, но и формируя стимул к физической и социальной активности. Однако в данном направлении имеется и ряд затруднений. Одной из главных проблем является нехватка педагогически грамотных кадров. Их подготовка в настоящий момент активно ведется как в профильных высших учебных заведениях педагогического направления, так и на курсах повышения квалификации специалистов педагогов. Другим затруднением является то, что внедрение образовательных программ совпадает с активным становлением валеологии как науки, что зачастую вызывает противоречивость в учебно-методических пособиях из-за нехватки практического опыта реализации подобной деятельности. «Решение данных проблем позволит улучшить валеологическое образование детей школьного возраста и будет способствовать развитию валеологических знаний у населения, повышению эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья» [2].

Куда большую проблематику имеет введение валеологического образования в вузах. Это объясняется тем, что в настоящее время студенты уже являются сформировавшимися личностями с определенным набором привычек и ценностей. И забота о своем здоровье, как правило, не входит в круг этих ценностей, даже у тех, кто имеет какие-либо проблемы, связанные с ним (хронические заболевания, частые болезни и т.д.). Социологические исследования позволяют «сделать вывод о том, что в ценностном сознании студентов с ослабленным здоровьем не сформировано отношение к здоровью как к главной жизненной ценности. Большинство студенческой молодежи воспринимает здоровье на уровне физического благополучия…» [3]. Зачастую подобное отношение базируется на том факте, что у молодых людей отсутствуют элементарные знания в области программ о здоровом образе жизни, понимание того, что ухудшение физического состояния ведет к понижению социальной активности. Система целостного валеологического образования смогла бы уменьшить влияние данного фактора и пробудить у студенчества мотивацию к здоровому образу жизни, не только как средству поддержания биологического существования, но и формированию личности с активной жизненной позицией.

Не меньшее значение имеют и экологические познания, поскольку плохая экологическая обстановка напрямую воздействует на здоровье человека. Массовая вырубка лесов уменьшает количество кислорода в атмосфере, понижая качество воздуха. Необдуманное и неконтролируемое использование различных видов удобрений и ядохимикатов не только ухудшает качество производимой сельскохозяйственной продукции, но и приводит к загрязнению воды в реках и озерах, куда попадают с дождевой водой излишки химических соединений. Поэтому необходимость экологического просвещения давно назрела. «Экологическое воспитание и образование предполагает формирование экологической культуры, бережного отношения к окружающей природной среде и обеспечение экологических знаний» [4]. Огромное значение имеет как

получение общих знаний, так и формирование профильных направлений специалистов в области экологической безопасности. Это позволит экономически грамотно использовать природные ресурсы и организовывать человеческую деятельность с минимальным ущербом окружающей среде, что будет наиболее важно для управленческих кадров различного уровня. Во многих странах экология является приоритетной веткой образовательных программ, в которых «ставится целью обучение студентов, живущих в изменяющихся условиях, которые прервут утилитарную традицию получения выгоды от природной среды и будут способны грамотно относиться к возможностям и резервам среды обитания» [5]. Трудность заключается в том, что для полного успеха экологических дисциплин необходимо их повсеместное распространение и применение во всем мире. Это объясняет необходимость некоторого объема базовых представлений о правильном сосуществовании с природой для каждого.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что валеологическое и экологическое образование может в значительной степени улучшить жизнь современного человека. Создание специального оборудования для уменьшения загрязнений, забота каждого о природе могли бы сделать обстановку в условиях мегаполиса более подходящей для человека. А осознание важности здорового образа жизни повысило бы уровень, как физического здоровья, так и социальной активности населения планеты.

Литература

1. Маджуга А.Г. Научные основы эколого-валеологического образования студентов в ракурсе здравоцентристской педагогической парадигмы // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. - 2009. №5. С. 84-89.

2. Бачиева Э.Ю., Асадулаева Ф.Р. Система валеологического образования младших школьников и перспективы ее развития // Ученые записки университета Лесгафта. - 2011. №11. С. 22-25.

3. Страхова И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2014. №2. С. 164-169.

Наскалов В.М. Экологические проблемы здоровьесберегающей жизнедеятельности студентов // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. - 2010. №16 (87). С. 62-68.

Мельникова О.Ю. Педагогические условия формирования системы экологического образования и воспитания студентов непрофильного вуза // ОНВ. - 2012. №5 (112). С. 185-189.

УДК 613.2

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Терентьев Артем Сергеевич
студент 4 курса ФАМ
Егорычева Елена Владимировна
старший преподаватель кафедры ВКФ
Чернышева Инга Владимировна
старший преподаватель кафедры ВКФ
Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ, г. Волжский

PROBLEMS OF ORGANIZATION AND MAINTENANCE OF HEALTHY NUTRITION

Terentyev A.S., Egorycheva E.V.
e-mail: buster1998@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается правильное питание как один из главных факторов, определяющий здоровье человека, обеспечивающий нормальный рост и развитие живого организма, повышающий работоспособность, обеспечивающий адаптацию к окружающей среде, способствующий профилактике многих заболеваний.

Abstract: this article considers proper nutrition as one of the main factors determining human health, ensuring normal growth and development of a living organism, increasing efficiency, providing adaptation to the environment, contributing to the prevention of many diseases.

Ключевые слова: здоровое питание, суточный рацион, соотношение белков, жиров и углеводов, калорийность, энергетические затраты.

Keywords: healthy food, daily diet, ratio of proteins, fats and carbohydrates, calories, energy costs.

В условиях нестабильной экономической ситуации в России становится довольно проблематично питаться здоровой пищей. Из этого выливаются проблемы со здоровьем, отсутствие нормального развития и даже депрессивное состояние. Вкупе с финансовыми существуют еще и проблемы с недобросовестными производителями и продавцами, что еще больше осложняет и так не самую благоприятную ситуацию.

Что же вообще такое здоровое питание? С теоретической точки зрения, чтобы организм нормально функционировал, ему достаточно лишь иметь определенное количество определенных веществ, и происхождение данных веществ роли не играет. Неважно, чем питается человек: фруктами и овощами или пиццей и бургерами, главное – это сохранение баланса веществ [1]. Другими словами, здоровым питание можно назвать, если оно обеспечивает человека всем необходимым для нормального развития и жизнедеятельности. При этом совершенно неважно, какие именно продукты употребляет человек, если, в конечном счете, у организма есть все необходимое, и, что немаловажно, в правильном соотношении.

Важность здорового питания для человека – вещь неоспоримая и доказанная не только горьким опытом ранних поколений, но и многочисленными современными исследованиями. Одним из примеров тут может быть цинга, которая вызывается исключительно лишь недостатком витамина С. Другим, более современным примером важности здорового питания может послужить проблема ожирения двадцать первого века. В среднестатистическом рационе людей появилось слишком много сахара, в результате чего, несмотря на относительно малое количество съеденной пищи, у человека возникает переизбыток калорий и происходит набор жировой массы. А также из-за слишком большого количества сахара возникают проблемы с эмалью зубов. Т.е. вредным является не сахар, а злоупотребление им.

Основной и самой частой проблемой для организации здорового питания является обыкновенное отсутствие знаний о том, какие вещества нужны организму, и через ка-

кие продукты их можно получить. Белки животного происхождения – это молоко, мясо, рыба, яйца. Основными поставщиками белков растительного происхождения являются семена бобовых культур (соя, фасоль, горох, арахис), зерновые и крупяные растения (пшеница, рис, кукуруза, ячмень, гречиха), семена масличных растений (подсолнечник, лен). Потребность организма в белках зависит от возраста, пола, физиологического состояния, климатических условий, интенсивности физической активности и т.д. Для взрослых оптимальным считается поступление белка из расчета не менее 0,75 или 1,0 г на 1 кг массы тела в сутки [2]. Основной источник энергии для организма – пищевые жиры. Животные жиры присутствуют в молоке и молочных продуктах, свином сале, бараньем, говяжьем, рыбьем жире. Растительные жиры получают из семян подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений. Рекомендуемое содержание жира в рационе человека от 90 до 100 г в сутки. При этом 1/3 потребности в жирах должна удовлетворяться за счет растительных масел, а 2/3 – за счет животных жиров [2]. Количество и состав углеводных компонентов пищи очень важны для поддержания здоровья. Среднестатистический здоровый человек должен потреблять в сутки от 350 до 500 г углеводов, а для людей с усиленной физической или умственной нагрузкой потребление углеводов может увеличиваться до 700 г и выше. Более половины углеводов поступает в организм с зерновыми продуктами, около четверти – с сахаром и сахаросодержащими продуктами, с овощами 10-15%, с фруктами 5-10% [2].

Согласно современным нормам необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами организма. Например, в условиях покоя и комфортной температуры уровень энергетических затрат взрослого человека составляет от 1300 до 1900 ккал в сутки, что соответствует основному обмену: 1 ккал на 1 кг массы тела в 1час. Также необходима сбалансированность между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и балластными веществами. В соответствии с современными представлениями суточный рацион здорового человека должен иметь соотношение белков, жиров и углеводов 1:1,2:4. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Здоровому человеку 12-17 % энергии следует получать за счет белков, 25-35 % – за счет жиров и 50-55 % – за счет углеводов.

И, хотя в интернете и многих других источниках доступно несчетное количество таблиц и калькуляторов значений калорий для более простого подсчета, не многие умеют ими пользоваться или хотя бы просто знают об их существовании. Таким образом, люди могут начать искать различные диеты, полагаясь на отзывы других людей, и совершенно не задумываются, насколько та или иная диета подходит именно для них и стиля жизни. В итоге они угнетают организм, тратят лишние деньги на ненужные им диеты и при этом далеко не всегда получают удовлетворительные результаты. Именно поэтому стоит с самого начала заложить человеку начальный уровень знаний,

от которого в дальнейшем он и будет отталкиваться, чтобы найти нужную ему информацию, и чтобы он сам мог отличить, хотя бы приблизительно, какой информации ему стоит доверять, а какой нет.

Другой немаловажной проблемой является финансовая сторона. На примере цен города Волгограда, стоимость одного из вариантов недельного полноценного пропитания человека с целью постепенного набора мышечной массы составляет приблизительно 3000 рублей и включает в себя: два килограмма творога, два килограмма гречки, два килограмма риса, три килограмма куриного филе, три литра молока, а также различные овощи и фрукты. И хотя их количество, и соответственно общая стоимость может варьироваться в зависимости от пола, веса и прочих характеристик человека, в любом случае, далеко не каждый может себе это позволить. Средняя зарплата в Волгограде за 2018 год составляет 29 тыс. рублей. А это означает, что среднестатистическому волгоградцу придется отдать практически половину своего месячного дохода, чтобы обеспечить себя здоровым питанием, либо тратить силы и время на поиск альтернативы. А это далеко не всегда возможно и оправданно. Довольно сильно усложняют ситуацию те случаи, когда вместо нормального продукта, можно купить их более дешевые аналоги, которые не всегда обладают таким же составом, как оригинал. Ярким примером в данном случае могут послужить нектары, продающиеся под видом соков или сметанные продукты, под видом сметаны. Данные продукты, хоть и имеют те же вкусовые качества, но обладают гораздо менее богатым составом, чем оригинал. Таким образом, человек, надеясь сэкономить, не только не обеспечивает себя полноценным питанием, но и поддерживает недобросовестного производителя.

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что здоровое питание – вещь индивидуальная для каждого человека. И поэтому довольно рискованно выбирать уже спланированную диету, особенно если совершенно неизвестно, для какого организма она была составлена. Также нужно сказать, что, в принципе, на данный момент довольно сложно обеспечить себя полноценным здоровым питанием, учитывая текущее экономическое состояние Волгограда. К тому же, скорее всего, это касается и многих других городов России, в которых ситуация не сильно отличается от Волгоградской. И хотя это является довольно большой проблемой, не стоит твердо полагать, что питаться менее богатым рационом вредно. Человеческий организм по своей природе не очень прихотлив к еде и поэтому лишнее волнение по поводу пары калорий может принести гораздо больше вреда, чем сами калории.

Литература

1. Терентьев А.С., Егорычева Е.В. Похудение без строгих диет и пагубных последствий // Наука сегодня: теоретические и практические аспекты: материалы междунар. науч.-практ. конф. 27 декабря 2017 г. Ч. 2 / Научный центр «Диспут». – Волгогда, 2018. – С. 138-139.

2. Скальный А.В., Рудаков И.А., Нотова С.В., Бурцева Т.И., Скальный В.В., Баранова О.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.

УДК 613.2

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

Шрага Александр Михайлович
кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF INDICATORS OF MOTOR QUALITY OF DEXTERITY AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE OF SPORTS AND TOURISM

Shraga A.M.
e-mail: alexandr.shraga@gmail.com

Аннотация: ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с другими двигательными качествами, тесно связанными с двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Abstract: agility has a special position. It has the most diverse connections with other motor qualities, which are closely related to motor skills and therefore has the most complex character.

Ключевые слова: ловкость, двигательные навыки, статическое равновесие.

Keywords: dexterity, motor skills, static balance.

Среди всех двигательных качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с другими двигательными качествами, тесно связанными с двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Критериями изменения ловкости служат:

А) координационная сложность двигательной задачи;

Б) точность её выполнения (временная, пространственная, силовая);

В) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного действия.

Этими критериями мы и воспользовались в изучении развития ловкости у студентов спортивного факультета в процессе учёбы с первого до четвёртого курса.

Целью нашей работы явилось изучение динамики развития ловкости у студентов, регулярно занимающихся физическим упражнениями и спортом. В эксперименте приняли участие 47 студентов данного факультета, из них 12 девушек и 35 юношей. Возраст студентов первокурсников - 20лет, студенток-первокурсниц-18 лет.

Для выявления общего уровня развития ловкости использовался метод контрольных испытаний.

Методика 1. Для определения способности быстро обучаться новым двигательным действиям в плечевых суставах нами были использованы упражнения различной степени трудности. Первый тест выполнялся на месте, а повышение второго и третьего тестов было усложнено соответственно: ходьбой, шагом на месте и «прыжками ноги врозь, ноги вместе». Сначала тест демонстрировался группе студентов, затем все

студенты опробовали и выполняли упражнения на оценку самостоятельно. За выполнение одного теста выставлялась оценка «удовлетворительно», за выполнение двух тестов – «хорошо», и трёх – «отлично».

Методика 2. Способность удерживать статическое равновесие. Испытание проводилось три раза, затем выводился средний результат.

Методика 3. Способность удерживать динамическое равновесие измерялась следующим образом: испытуемый с завязанными глазами проходил по контрольной линии 15 метров. При этом оценивалось отклонение от контрольной линии. Если направление было выдержано – устойчивость отличная, при отклонении до 2 метров – хорошая, до трёх метров – удовлетворительная.

Методика 4. Способность точно определить расстояние визуально. Предлагалось определить визуально расстояние до трёх предметов, расположенных на различном удалении от испытуемых. Расстояние до первого предмета равнялось 9 метрам, до второго- 6,5 метра, и до третьего – 5,3 метра.

Оценивалась степень отклонения результата, называемого испытуемым от истинного с точность до десятков сантиметров.

Методика 5. Точность воспроизведения движений в плечевых и тазобедренных суставах. Испытуемый становится спиной к стене, на которой мелом отмечены углы от одного до ста градусов и поднимает прямую руку в сторону до угла в 90 градусов, касаясь мизинцем стены. Упражнение выполнялось с закрытыми глазами. Методика проведения теста для определения точности воспроизведения движений в тазобедренных суставах такая же. Угол задаётся в 45 градусов, оценивалась разница между заданной величиной угла и воспроизведённой

Методика 6. Оценка интервала времени. Проверялась оценка 15-секундного интервала времени на секундомере. Сначала испытуемому давали трижды прослушать 15-секундный интервал, а затем он сам трижды воспроизводил его. Выводилась средняя трех попыток.

Методика 7. Способность точно воспроизводить мышечные усилия:

а) на ручном динамометре. Испытуемому предлагалось, глядя на шкалу ручного динамометра приложить усилие равное 30 кг (студенткам 20 кг). После трехкратного опробования выполнялись три зачетные попытки не глядя на шкалу. Испытания проводились правой и левой руками. Вычислялась средняя из трех попыток.

б) в прыжках. Испытуемому давалось задание трижды прыгнуть в длину с места до определенной отметки, установленной на расстоянии 100 см от места отталкивания. Затем отметка убиралась и испытуемый трижды выполнял зачетные прыжки, стараясь прыгнуть на 100 см. Вычислялась разница между заданной и истинной величиной прыжка.

Результаты экспериментальных исследований показали, что в процессе обучения у студентов факультета физической культуры, спорта и туризма улучшается общая ловкость и оценивается как «хорошая». Исследование способности обучаться новым

двигательным действиям в плечевых суставах показало, что к 4 курсу у мужчин (23 года) данная способность улучшается на 9,3%, а у женщин (21 год) улучшение составило 3,8%. Это, по-видимому, связано с накоплением «двигательного опыта». Показатели статического равновесия увеличиваются на 21% у мужчин и на 87% у женщин, что свидетельствует об улучшении координационных свойств.

Способность удерживать динамическое равновесие оценивается как «хорошая», среднее отклонение составило 0,6 метра у мужчин и женщин, причем отклонение уменьшилось на 38,7% у мужчин и на 10,3% у женщин.

Способность точно воспроизводить движения в плечевых и тазобедренных суставах определяется степенью развития кинестезической чувствительности: совместной деятельностью двигательного и тактильного анализаторов. Хорошо развитое чувство во многом определяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм и движений. Данная способность у испытуемых развита хорошо. Все студенты довольно точно могут воспроизвести руками и ногами заданные положения.

Среднее отклонение составило:

а) руками: 0,85- у мужчин; 0,6- у женщин.

б) ногами: 0,9 – у мужчин; 0,4 – у женщин.

Отмечено, что изменений за время учебы не наблюдалось.

Оценка точности воспроизведения 15-секундного интервала времени показала, что и тут показатели улучшаются. Ошибка уменьшилась на 0,3 секунды (мужчины) и на 0,9 секунды (женщины) и в среднем оказалась равной 0,23 секунды.

При исследовании способности точно воспроизводить мышечные усилия ногами зарегистрированы следующие результаты: отклонение у мужчин в среднем 1,9 см, у женщин- 3,4 см. Изменений за время обучения не выявлено.

При исследовании способности точно воспроизводить мышечные усилия руками (динамометрия) было выявлено, что кинестезическая чувствительность у студентов развита хорошо. Средняя ошибка составила 1,6 кг (мужчины) и 1,5 кг (женщины), причем за время учебы в ВУЗе показатели улучшались на 31% у мужчин и на 12% у женщин.

Таким образом, по результатам большинства тестов у студентов за время обучения на факультете физической культуры спорта и туризма отмечалась положительная динамика показателей ловкости.

Литература

1. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. // Теория и практика физической культуры. - Ульяновск. 2003. С. 257.

2. Сергеева О.Б. Двигательные качества, отражающие состояние центрально-организующей и управляющей части аппарата движения. / Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции. – 2011. С. 56-58.

УДК: 37.047

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Бурханов Сергей Владимирович
студент группы ИТ-19-1
Иванов Александр Дмитриевич
студент группы ФБЖ-15-1
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

IMPROVING TACTICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS ENGAGED IN ACADEMIC ROWING

Burkhanov S.V., Ivanov A.D.
e-mail: burxanov.00@mail.ru

Аннотация: представлены результаты систематизации тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции 2000 м в академической гребле спортсменами высокого класса. Выявлены наиболее предпочтительные тактики прохождения дистанции, используемые победителями крупнейших соревнований в академической гребле. Предложено планировать подготовку высококвалифицированных гребцов – академистов в учетом полученных результатов.

Abstract: the results of systematization of tactical variants of passing the competitive distance of 2000 m in rowing by high-class athletes are presented. The most preferable tactics of passing the distance used by the winners of the largest competitions in rowing are revealed. It is offered to plan training of highly skilled rowers-academicians taking into account the received results.

Ключевые слова: академическая гребля, спорт высших достижений, тактика, прохождение соревновательной дистанции.

Keywords: rowing, sport of the highest achievements, tactics, passing of competitive distance

В гребле академической, где только в олимпийской программе участвуют 14 классов лодок – от одиночек до восьмёрок, мужских и женских, от олимпиады к олимпиаде возрастает уровень конкуренции. Довольно часто распределение занятых мест определяет фотофиниш и сотые доли секунды [1]. В связи с этим тренерам и спортсменам полезно обновлять свои представления о закономерностях тактики победителей и призёров в сравнении с тактикой проигравших [2, 3].

Одним из важнейших факторов, определяющих результативность выступлений в спорте высоких достижений, является тактика преодоления спортсменами соревновательной дистанции. Учёт силы соперников, правильная оценка собственных возможностей, грамотное распределение сил (скорости) на отрезках дистанции позволяет достигать высоких результатов, во многом неожиданных для самоуверенных претендентов на победу в соревновании [4].

Цель работы – выявление закономерностей в распределении сил по дистанции 2000 метров в академической гребле в спорте высших достижений.

Для решения постановленных нами задач, мы использовали следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников по теме работы; анализ документальных материалов (официальные протоколы финальных заездов ОИ и ЧЕ 2016); анализ полученных спортивных результатов путем их сопоставления; визуализация данных, полученных в результате анализа документальных материалов.

Для решения задач был проведен анализ официальных протоколов финалов важнейших соревнований сезона 2016 - Олимпийских игр в Рио и Чемпионата Европы прошедшем в итальянском городе Варесе. Олимпийские игры были выбраны для исследования как важнейший старт не только сезона, но и четырехлетия, а чемпионат Европы благодаря тому, что в олимпийский год Чемпионат мира традиционно проводиться исключительно в неолимпийских классах судов, что несомненно сказывается на представительности этих соревнований не в лучшую сторону. По той же причине не рассматривались протоколы этапов Кубка Мира.

Сами названия соревнований говорят о том, что для анализа были взяты протоколы заездов лучших гребцов планеты сезона 2016. Этот выбор был сделан сознательно для того что бы изучить современные тенденции тактической подготовки гребцов академистов в спорте высших достижений в условиях максимально жесткой конкуренции, которая присутствует в соревнованиях подобного ранга на сегодняшний день.

Анализ протоколов позволил оценить тактические модели прохождения дистанции лидерами мировой гребли на основе: построения графиков скорости прохождения дистанции финалистами ЧЕ на основе данных GPS; сопоставления графиков скорости прохождения дистанции Чемпионами Европы; рейтингов прохождения лидерами ОИ и ЧЕ отметок 500, 1000,1500,2000 метров на дистанции; рейтинга времени прохождения 500 метровых отрезков дистанции лидерами соревнований.

Были выявлены четыре основные варианта тактических планов в академической гребле:

- наступательная тактика или тактика лидирования со старта;
- тактика «рваного» темпа или тактика изматывания противника спуртами по дистанции;
- тактика финишного спурта;
- тактика равномерного преодоления дистанции (по графику).

Варианты тактического прохождения дистанции по рейтингу прохождения пятисотметровых отрезков чемпионами Олимпийских игр 2016 распределяются следующим образом:

- 57% чемпионов ОИ лидировали на протяжении всей дистанции;
- 14% проиграв 2-ю пятисотку, вышли в лидеры уже на 1000 м. (т.е. в 71% случаев лидерство было захвачено уже к середине дистанции); 7%(один экипаж) вышел в лидеры к отметке 1500 м.;
- 22% составили те экипажи, которые выиграли гонку благодаря финишному спурту.

Варианты тактического прохождения дистанции по рейтингу прохождения пятисотметровых отрезков Чемпионами Европы 2016 распределились следующим образом:

- 79% Чемпионов ЧЕ лидировали на протяжении всей дистанции;
- 7% лидировали на старте и на финише, отпустив соперников в середине;
- 7% вышли в лидеры на третьей пятисотке;
- 7% выиграли гонку быстрым финишем.

На основе полученных данных можно сказать что наибольшее количество чемпионов ОИ и ЧЕ применили тактику лидирования со старта, при чем большинство команд, применившие тактику лидирования со старта, наращивали преимущество над соперниками вплоть до финишного отрезка, а на финишном отрезке соперники значительно к ним приближались. Данный факт, по нашему мнению, говорит о том, что экипажи сознательно форсировали прохождение первых трех пятисоток в расчете на то, что смогут удержать лидерство до финиша. Сделанный вывод свидетельствует о том, что тактическая модель лидирования со старта была применена осознано, а не стала следствием значительно лучшего уровня подготовки анализируемых экипажей.

В ходе подготовки к соревнования подобного уровня, тренерам и спортсменам необходимо:

- быть готовым к высокой конкурентной борьбе за лидерство на первых 500 м.;
- объективно оценив собственные возможности и изучив соперника составить собственный тактический план на гонку;
- в случае если экипаж имеет высокую стартовую скорость и достаточно высокий дистанционный ход целесообразно применить тактическую модель «лидирования со старта»;
- в случае если в экипаж проигрывает по стартовой скорости соперникам целесообразно применить тактику «финишного спурта».

Подготовку экипажа к соревнованиям (физическую, тактическую, психологическую, техническую) необходимо строить с учетом избранной тактической модели, так как возможность реализовать в гонке поставленную тактическую задачу на прямую зависит тот общего уровня готовности экипажа к соревнованиям.

Результаты проведенной научной работы могут быть полезны спортсменам, тренерам, руководителям гребного спорта для правильного планирования подготовки высококвалифицированных гребцов-академистов.

Литература

1. Антонова Н.Л. Тактика финальных заездов по академической гребле //Тезисы докладов конференции МОГИФК. Малаховка, 2000 - С. 20-25.

2. Никольская В.М. Система подготовки юных квалифицированных спортсменов в академической гребле (17-18лет), «ЦНИИ СПОРТ» - М.,1990.

3. Бурханова И.Ю., Иванов А.Д. Физическая подготовка юношей 14-16 лет, занимающихся академической греблей в учреждениях дополнительного образования // Физическая культура, спорт и

здоровье - Йошкар–Ола, 2019, № 32(2). – С – 30-33
4. Самсонов Е.Б. Академическая гребля. Уч. пособие для тренеров. Под ред. М.: Физкультура и спорт, 2015. -257с.

УДК 796(07)

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[1]Грязнов Игорь Юрьевич
старший преподаватель кафедры ТОФК
[1]Уткина Евгения Олеговна
группа ФБЖ-19-1
[2]Морозова Ольга Николаевна
старший преподаватель кафедры ФВ
[1]ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород
[2]ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», г. Нижний Новгород

TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES AT STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Gryaznov I.Y., Utkina E.O., Morozova O.N.
e-mail: iygr59@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается возможная технология применения средств спортивных игр на уроках физической культуры в основной школе, позволяющая развивать скоростно-силовые способности обучающихся.
Abstract: the article deals with the possible technology of application of sports games at the lessons of physical culture in the primary school, which allows to develop the speed and strength abilities of students.
Ключевые слова: скоростно-силовые способностей, основная школа, урок физической культуры в общеобразовательной школе.
Keywords: speed-power abilities, primary school, physical education lesson in secondary school.

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития в широком возрастном диапазоне. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующихся на беге, прыжках, метаниях. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения [1].

В игровой деятельности нут уроках физической культуры раздела спортивные игры - волейбол, баскетбол, важным двигательным качеством в освоении школьной программы является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей [2].

Способность к ударным движениям связана с развитием динамической силы рук и плечевого пояса. Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Поэтому физическая при прохождении материала урока физической культуры раздела волейбол должна быть направлена на развитие в том числе скоростно-силовых способностей обучающегося, в основе, которой должны лежать прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера [1].

Исходя из этого изучение методики воспитания скоростно-силовых способностей является наиболее актуальным разделом темы развития двигательных качеств у учащихся на уроках волейбола, тем более что школьный возраст, ограничивающий тему работы – это оптимальный период их развития, чему способствуют не только морфофункциональные, но и физические и психолого-педагогические факторы развития детей школьного возраста.

Развитие скоростно-силовых способностей обучающихся основной школы на уроках физической культуры положительно влияет на общую подготовку школьников не только для сдачи контрольных испытаний на уроке физической культуры, но и в целом позволяет функционально готовить организм обучающихся для сдачи норм ВФСК ГТО [5].

Кроме того, проблеме формирования интереса у детей различного возраста к физической культуре посвящено немало исследований. Однако в них недостаточно разработана тема формирования интереса к занятиям физической культурой. Построение уроков физической культуры с внедрением технологий развития двигательных качеств может послужить действенным средством увеличения интереса детей, при урочной формой занятий [соколов].

Цель исследования. Разработать и теоретически обосновать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся 9-х классов на уроках волейбола.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам средств и методов обучения двигательным умениям и навыкам по волейболу в школе.

2. Провести констатирующий этап педагогического эксперимента с целью определения исходных показателей скоростно-силовых способностей, учащихся 9-х классов.

3. Разработать технологию, направленную на повышение показателей скоростно-силовых способностей, учащихся 9-х классов на уроках волейбола.

Для решения поставленных задач нами применялся метод педагогического эксперимента, который продолжался в течение третьей четверти 2018/2019 учебного года. Педагогический эксперимент проводился в Школе №39 г. Нижнего Новгорода. Контрольную группу составили учащиеся 9-х классов в количестве 25 человек (15 мальчиков и 10 девочек).

Сущность метода сопряженных воздействий состояла в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигалось благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов.

Применительно к занятиям по волейболу в контрольной группе сущность метода сопряженных воздействий проявлялась также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и, физических качеств, технико-тактических навыков во время урока физической культуры.

Разработанная технология развития скоростно-силовых способностей применялась на уроках раздела «волейбол» в 9 классе. Технология применялась в третьей четверти (49 – 78 урок). Всего было проведено 26 уроков. (1 урок в четверти планировался на знания о физической подготовки и 1 – урок (49, 75-76 – на тестирование).

Таблица 1. Исходные показатели скоростно-силовых способностей у девочек 9-х классов.

Показатели	Контрольная группа n=10	Данные В.И. Лях (2000; 2010)	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Метание набивного мяча 3кг из-за головы (см)	348,7±4,3	366,1±5,9	t=2,52 p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	164,9±1,73	170,4±1,19	t=2,38 p<0,05
Подьем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20,9±0,83	22,7±0,79	t=1,57 p>0,05
Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	34,3±0,13	36,4±0,05	t=2,42 p<0,05
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	110,2±0,7	113,4±1,59	t=1,84 p>0,05
Сумма пяти прыжков (см)	815,7±4,5	834,4±5,2	t=2,71 p<0,05

Таблица 2 Исходные показатели скоростно-силовых способностей у мальчиков 9-х классов

Показатели	Контрольная группа n=15	Данные В.И. Лях (2000; 2010)	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Метание набивного мяча 3кг из-за головы (см)	397,2±9,2	428,2±6,8	t=2,48 p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	221,2±1,27	228,6±1,76	t=3,4 p<0,05
Подьем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	28,1±0,69	30,2±1,03	t=1,69 p>0,05
Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	48,2±0,6	51,4±0,6	t=3,77 p<0,05
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	115,2±1,69	119,3±1,38	t=1,87 p>0,05
Сумма пяти прыжков (см)	1109,4±4,2	1126,3±5,3	t=2,49 p<0,05

В результате нами выявлены достоверные различия в показателях скоростно-силовых способностей в тестах «Метание набивного мяча 3кг из-за головы», «Пры-

жок в длину с места толчком двух ног», «Прыжок вверх с места со взмахом рук» и «Сумма пяти прыжков» между данными мальчиков и девочек СОШ№ 39 и данными, представленными в учебно-методической литературе [3, 4] (табл.1,2).

Таким образом, полученные результаты исходных данных показателей скоростно-силовых способностей позволяют заключить, что существует необходимость разработки и внедрения методики воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся 9-х классов на уроках волейбола на основе использования в подготовительной части урока упражнений скоростно-силовой направленности и упражнений сопряженного характера в основной части урока.

В результате проведенного эксперимента нами выявлены достоверные различия в показателях скоростно-силовых способностей в тестах «Метание набивного мяча 3кг из-за головы», «Прыжок в длину с места толчком двух ног», «Прыжок вверх с места со взмахом рук» и «Сумма пяти прыжков» между данными мальчиков и девочек СОШ №39 и данными, представленными в учебно-методической литературе В.И. Лях [3], что свидетельствует о более низком уровне показателей скоростно-силовых способностей учащихся СОШ№39 по сравнению со средними показателями исследуемых качеств у учащихся 14-15 лет.

Таким образом, в ходе исследования были решены поставленные задачи исследования, цель достигнута.

Литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
2. Жемчуг Ю.С. Тренировка штрафных бросков с учетом силы нервной системы занимающихся баскетболом // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2013. № 22. С. 42-45.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 - 11 классов - М.: «Просвещение», 2010 - 130 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Соколов В.В., Савченко Т.А., Шалаев А.А. Методика подготовки к обязательным испытаниям IV ступени ВФСК ГТО на секционных занятиях // В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры сборник статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2019. С. 315-319.

УДК 796.332(07)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНИОРОВ МФК "ОРГХИМ" - "НОРМАН U-15"

[1]Жемчуг Юрий Станиславович
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры
[1]Сараев Александр Сергеевич
студент группы ФБЖ-16-1
[2]Чванов Михаил Алексеевич
тренер
[1]ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород
[2]МФК "ОРГХИМ" - "НОРМАН U-15"

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF JUNIORS OF MFC "ORGHIM" - "NORMAN U-15"

Zhemchug Y.S., Saraev A.S., Chvanov M.A.
e-mail: pearl1979@list.ru

Аннотация: в статье представлены результаты практического исследования развития скорости технико-тактических перемещений по игровой площадке юниоров мини-футбольной команды.
Abstract: the article presents the results of a practical study of the development of the speed of technical and tactical movements on the Playground of juniors of a mini-football team.
Ключевые слова: быстрота, скорость, технико-тактическая подготовка, футзал.
Keywords: speed, speed, technique-tactical training, Futsal.

Современное развитие мини-футбола указывает на необходимость развития скоростных качеств, начиная с детских групп. Только такая последовательная работа позволит воплотить элементы техники игры в тактические схемы таким образом, чтобы они проявлялись в комплексном качестве мини-футболиста – скорость.

Футзал, как принято его называть мини-футбол в Европе, под скоростью игрока понимает комплексное физическое качество, которое определяется нейромышечной системой спортсмена. Причём ключевыми факторами, которые влияют на проявление скорости игрока, выделяют координационные способности и силовые способности.

Понятие скорости, которое используется для командных видов спорта, можно определить следующим образом: функциональная способность, которая обеспечивает мгновенную и правильную (оптимальную) моторную реакцию на различные раздражители и ситуации, возникающие на протяжении игры; а также функциональная способность, которая позволяет выполнять умственные и двигательные действия, необходимые для быстрой и эффективной игры [4].

Скорость для мини-футбола – это комплексное физическое качество, которое определяется нейромышечной системой. Для понимания природы скорости необходимо принимать во внимание два ключевых аспекта: координацию и силу.

Рассматривая скорость в мини-футболе, необходимо ее дифференцировать на два вида. Первый вид скорости – это скорость движения игрока и скорость выполнения элементов мини-футбола во время мини-футбольного матча. Вторым видом скорости на площадке для мини-футболиста является скорость оценки игровой ситуации и скорость принятия решений для выполнения того или иного элемента.

Скорость бега игрока не всегда будет отражаться в быстроте во время игровых действий. Игрок, который быстро может бегать, не будет считаться быстрым игроком, если он не будет должным образом координировать свои действия, или не сможет менять направления своего движения во время матча в нужный момент [2].

Другими словами, наличие игроков, которые могут быстро бегать не гарантирует быструю игру во время соревнований. Если игроки не могут применить свою скорость в нужном русле, это двигательное качество нивелируется. Отсюда возникает необходимость обучения игроков не только быстрым перемещениям, но и смене направления движения, остановок и своевременных передач мяча партнёру. Игроки могут не обладать высокими скоростными показателями, но в игровой схеме могут стать относительно быстрыми при наличии координирования действий с партнёрами.

На основе тактического мышления происходит формирование игровых звеньев мини-футбольной команд, которое также проявляется в скорости выполнения технико-тактических действий [1].

Немаловажным фактором проявления скорости технико-тактических действий во время игры в мини-футбол являются и типологические особенности игроков [3].

Однако быстрота бега игрока на площадке очень важный компонент современного мини-футбола. И скорость мини-футболиста необходимо развивать. Наиболее оптимальными упражнениями считаются высокоинтенсивные упражнения с максимальным усилием. Из методов развития – повторный метод.

Наиболее оптимальной формой проведения высокоскоростных и взрывных упражнений на развитие скорости является выполнение на игровой площадке, а в основе занятий должны быть перемещения со сменой направления, взрывные рывки в разные стороны (вперед, в сторону, назад или по диагонали). Можно добавить упражнения с мячом для совершенствования техники, а также в качестве мотивационного компонента для игроков. Для повышения скорости действий в игре и с мячом идеально подходят специальные упражнения с упором на быстрые фазы игры (контратака, возвращение назад в защиту, переходные фазы, игра в большинстве или меньшинстве с временными ограничениями и т.д.), так как их выполнение требует развитых навыков оценки ситуации, принятия решений и реализации действий. Ключевые элементы в футзале (кратковременные и высокоинтенсивные) требуют высокой скорости исполнения.

Таким образом, в мини-футболе недостаточно просто обладать хорошей скоростью – ее необходимо демонстрировать именно при выполнении специфических дей-

ствий, принимая во внимание, что поспешное исполнение провоцирует большое количество технических ошибок.

Мини-футбол является сложным видом спорта применительно к скорости, да и само это качество является непростым. В этом контексте общее определение скорости верно до тех пор, пока мы осознаем, что данный термин охватывает не только быстроту перемещений, но и типичные для мини-футбола ацикличные движения, которые требуют другого вида скорости: быстроты сокращений мышечных волокон. Кроме этого нельзя забывать о других видах скорости, таких как быстрота реакции, на внешние факторы, сегментальная скорость (скорость движения части тела) и скорость исполнения (скорость, с которой выполняются технические действия). Все они очень важны при владении мячом.

В зависимости от определенных факторов различают два основных типа скорости - циклическая скорость и ациклическая скорость. Циклическая скорость наблюдается в двигательных действиях повторяющегося характера, таких как бег, гребля, плавание. Представляет собой последовательность действий, которая выполняется на большой скорости. Определяется как способность перемещаться с максимально возможной скоростью и, соответственно, также известна под названием скорость перемещения. Ациклическая скорость Ациклическая скорость используется в одиночных движениях, таких как прыжок, удар в волейболе, удар по мячу или пас. Также известна как скорость действия или сегментальная скорость, поскольку в таких движениях иногда задействован только один отдел конечности или одна часть тела, а собственно перемещение при выполнении действия является минимальным. В качестве примеров можно привести прием мяча, сейв, удар по мячу, т.е. одиночное движение, которое выполняется на высокой скорости.

Целью нашего исследования было – изучить проявления быстроты у юношей в различных тренировочных условиях. Исследование проводилось на игроках команды МФК "ОРГХИМ"-"НОРМАН U-15".

Динамику проявления быстроты мы сравнивали, меняя условия проявления максимальных усилий.

Первое тестирование проводилось в условиях легкоатлетического манежа. Покрытие – резиновая крошка, что дает хорошее сцепление с подошвой мини-футбольной обуви.

Второе тестирование быстроты проводилось в спортивном зале, на паркете, что предполагало небольшое проскальзывание подошвы по покрытию.

Третье тестирование проводилось в спортивном зале с определенным заданием с включением игрового (соревновательного) метода. Элементы технико-тактических проявлений в тренировочных условиях специально подбирались по расстоянию, соответствующему предыдущим двум тестированиям. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение результатов тестирования быстроты мини-футболистов "НОРМАН U-15".

№	манеж	паркет	задание
1	2,63	2,67	2,47
2	2,54	2,68	2,48
3	2,44	2,55	2,31
4	2,52	2,54	2,34
5	2,17	2,37	2,21
6	2,35	2,45	2,45
7	2,46	2,53	2,25
8	2,46	2,47	2,45
9	2,47	2,55	2,45
10	2,48	2,47	2,31
11	2,32	2,38	2,21
12	2,44	2,56	2,19
13	2,56	2,63	2,24
14	2,33	2,44	2,31
15	2,55	2,56	2,41
среднее	**2,448**	**2,523333**	**2,338667**

Показатели быстроты юных мини-футболистов снижаются при переходе на паркет, однако эти показатели можно увеличить и на паркете, если в тренировочном процессе разрабатывать технико-тактические задания, на проявление ациклической быстроты.

Это указывает на необходимость разработки средств тренировки в условиях спортивного зала, а именно выполнения всех заданий на паркете.

Конечно, дополнительные тренировки при профессиональной подготовке команды необходимы. Эти тренировки должны содержать и средства тренажерного зала с работой на станках и снарядах, средства фитнеса и аэробики.

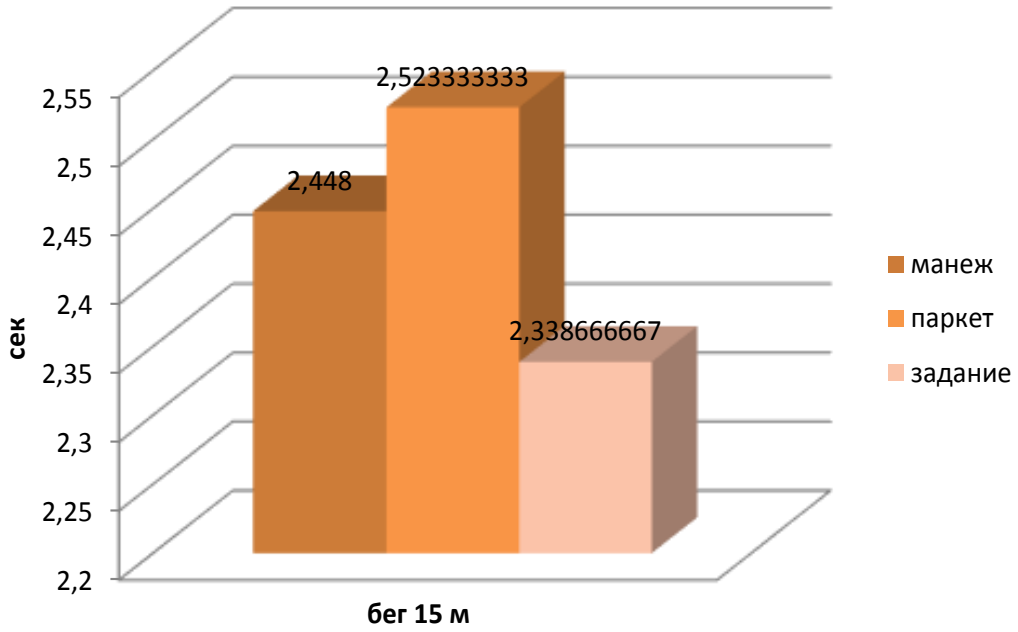

Рисунок 1. Динамика проявления быстроты у юных мини-футболистов в различных условиях.

Однако, чтобы увеличить показатели проявления скорости юных мини-футболистов необходимо разработка технико-тактических средств, направленных на

проявления ациклической скорости в спортивном зале при выполнении упражнений с мячом и без мяча – различных перемещений, открываний и освобождений свободной зоны. Это указывает сравнение показателей тестирования на рисунке 1.

Таким образом, для развития скорости юных игроков в мини-футбол необходимы следующие условия:

- Включение технико-тактических средств в основную часть тренировки;
- Выполнение упражнений после полного восстановления;
- Разработка средств содержащих элементы перемещений в мини-футболе;
- Применение повторного метода. Только в случае многократного повторения мы добьёмся максимальных проявлений скорости юного игрока.
- Обязательное сопровождение тренировочного процесса упражнениями на силу и координационные способности.

Соблюдение этих условий будет способствовать наиболее оптимальному росту проявления скорости юных мини-футболистов.

Литература

1. Кузьминых С.В., Савченко Т.А. Формирование игровых звеньев в мини-футбольной команде на основе учета уровня тактического мышления и характера межличностных отношений игроков // В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2018. С. 292-297.

2. Соколов В.В., Грязнов И.Ю., Гусев Е.Н. Средства и методы тренировки координационных способностей футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде // в сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры сборник статей по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2015. С. 160-166.

3. Соколов В.В., Куликова А.В. Влияние типологических особенностей футболистов 15-16 лет на эффективность выполнения технико-тактических действий // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2015. № 25. С. 114-117.

4. Seirul·lo Vargas, F.: “Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación”. En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.

УДК: 796.05

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ФЛОРБОЛИСТОВ

Иванов Александр Дмитриевич
студент группы ФБЖ-15-1
Бурханов Сергей Владимирович
студент группы ИТ-19-1
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

CONTENT OF TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF FLORBOLIST

Ivanov A.D., Burkhanov S.V.
e-mail: ivanovad@st.mininuniver.ru

Аннотация: в данной статье представлены результаты применения экспериментального содержания тренировочного процесса студентов-флорболистов на этапе начальной подготовки. Исследовались показатели физической и технической подготовленности спортсменов, а также функциональное состояние организма.

Abstract: this article presents the results of the application of the experimental content of the training process of students-floorbolists at the stage of initial training. The indicators of physical and technical readiness of athletes, as well as the functional state of the body were studied.

Ключевые слова: студенты-флорболисты, тренировочный процесс, этап начальной подготовки.
Keywords: floorball students, training process, initial training stage.

Актуальность. Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные стороны подготовки: техническую, физическую, тактическую, психическую и интегральную. Такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования [1].

В последние годы игра во флорбол значительно интенсифицировалась, что, в конечном итоге, усложняет процесс подготовки и вызывает необходимость реализации такой методики подготовки спортсменов, которая предполагает рациональное сочетание различных компонентов тренировки на разных её этапах, а также мотивацию к спортивной деятельности [2].

Цель исследования: определить содержание учебно-тренировочного процесса студентов-флорболистов на этапе начальной подготовки

Результаты исследования и их обсуждение. Целью спортивной тренировки во флорболе является подготовка к соревнованием, направленная на достижение максимально возможного результата подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно [3]. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи: освоение техники и тактики избранной тренером; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное достижение - планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психиче-

ской подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Для оптимизации содержания тренировочного процесса студентов флорболистов на начальном этапе нами был проведен педагогический эксперимент. В исследовании принимали участие 12 спортсменов в возрасте 19-20 лет (экспериментальная группа - ЭГ). Контрольную группу (КГ) составили так же 10 спортсменов, аналогичного уровня физической подготовленности и возраста.

Подготовительный этап проведения эксперимента предполагал в первую очередь анализ специальной литературы. В результате обработки теоретических данных были разработаны варианты построения учебно-тренировочного процесса флорболистов.

Этап непосредственного проведения эксперимента: формирующий эксперимент проводился в период с сентября 2018 г. по февраль 2019 года на базе ФФКиС Мининского университета. Учебно-тренировочный процесс ЭГ проходил по составленной тренировочной программе.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и подразумевает решение следующих задач: воспитание и гармоническое развитие личности студента, содействие разносторонней физической подготовленности; развитие двигательных качеств (акцент на быстроту, ловкость, координацию) и повышение возможностей функциональных систем организма; воспитание морально-волевых качеств необходимых спортсмену; воспитание чувства коллективизма; обучение основам техники и тактики игры во флорбол.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы. Выбор средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями организма студентов, возрастных стимулов и интересов.

В работе использовали следующие тесты: челночный бег 3х10 метров, дриблинг на месте в течении 30 секунд, определение общей физической работоспособности посредством Гарвардского степ – теста (ГСТ).

В таблице представлена динамика среднегрупповых результатов тестирования в ходе исследования у участников экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1. Динамика среднегрупповых результатов тестирования в ходе исследования

Тест	Группы	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	Динамика средне-группового результата (сек)	Динамика средне-группового результата (%)
Челночный бег	ЭГ	8,92	8,52	0,4	4,48
	КГ	8,96	8,85	0,11	1,23
ИГСТ	ЭГ	69,7	93	23,3	33,43
	КГ	68,4	75,8	7,4	10,82
Дриблинг	ЭГ	30,8	49,8	19	61,69
	КГ	30	39,9	9,9	33,00

В тесте «челночный бег» изменения произошли как в экспериментальной, так и в контрольной группе. В экспериментальной группе результат улучшился на 4,48 %, в контрольной – на 1,23%. В ГСТ, как и в предыдущем тесте, изменения произошли как

в экспериментальной, так и в контрольной группе. В экспериментальной группе результат улучшился на 33,43 %, в контрольной – на 10,82%. В тесте «дриблинг» так же изменения произошли в обеих группах. В экспериментальной группе результат улучшился на 61,69 %, в контрольной – на 33%.

Математическая обработка результатов исследования, проведенная с помощью т-критерия Стьюдента показала достоверность различий в контрольной и экспериментальной группах после проведения формирующего эксперимента по каждому из проводимых испытаний.

Заключение. Подготовка флорболиста должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. О основными компонентами подготовки флорболиста являются: физическая подготовка, психологическая подготовка и технико-тактическая подготовка, основой физической подготовки флорболиста является развитие координационных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

В ходе исследования был разработан и применен на практике методологический подход к построению тренировочного процесса во флорболе для спортсменов этапа начального обучения. В процессе проведения эксперимента по реализации программы учебно-тренировочного процесса флорболистов начального этапа обучения выявлены достоверные улучшения показателей, характеризующих их физическую и техническую подготовленность, а также улучшение работоспособности спортсменов. Эффективность программы подтверждается результатами математической обработки.

Литература

1. Сиренко Ю.И., Турманидзе А.В. Рекомендации по развитию ловкости и координации у студентов ОМГУ, занимающихся флорболом // В сборнике: Омские научные чтения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2017. С. 384-386.

2. Строголева Л.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар–Ола, 2019, № 32(2). – С – 104-106

3. Соколов В.В., Грязнов И.Ю., Гусев Е.Н. Средства и методы тренировки координационных способностей футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде // В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2015. С. 160-166.

4. Жемчуг Ю.С., Иванова С.С. Гендерные различия физического и психического восстановления студентов, занимающихся мини-футболом // Фундаментальные исследования. - 2015. № 2-21. С. 4786-4789.

УДК 821.161.1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБОСНОВАНИЯ СТРЕМЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Караксин Кирилл Иванович
студент 4 курса ФТР
ГОУВО «Поволжский государственный университет телекоммуникации и связи», г. Самара

THEORETICAL ASPECTS OF JUSTIFICATION OF YOUTH'S STRENGTH FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Karaksin K.I.
e-mail: top.car.10@yandex.ru

Аннотация: в статье дается теоретическое обоснование, концепции формирования здорового образа жизни молодежи. Автор, основываясь на собственном опыте, поднимает вопрос мотивации стремления молодежи заниматься спортом.

Abstract: the article provides a theoretical justification of the concept of healthy lifestyle of young people. The author, based on his own experience, raises the question of motivation of young people's desire to play sports.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, спорт, внутренние и внешние факторы.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, sport, internal and external factors.

Главным фактором занятие спортом для молодежи является мотивация, которой на данном этапе развития общества не достаточно. Молодежь мало информируют о проведение соревнований местного масштаба, даже в их же районах города. А такие мероприятия проходят в каждом районе как минимум раз в два месяца. Проводятся дворовые турниры по футболу, но их широко не рекламируют.

Так что такое мотивация и как она действует на стремление молодежи вести здоровый образ жизни? Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют желание и энергию человека на поддержание интереса и посвящение его определенной деятельности либо приложение усилий для достижения цели.

Сначала разберем внутренние факторы. Внутренний фактор мотивации у самой молодежи, это хотение что-то либо делать, к сожалению, мы видим, что такой фактор присутствует в малом количестве. Один из основных отрицательных моментов, присутствие страха быть отвергнутым, друзьями, семьей и обществом. Поэтому для, начала необходимо, что бы молодой человек сам понял, что это не плохо. Ведь для того чтобы чего-то достичь не нужно бояться чужого мнения, а следует этим заниматься. Важным аспектом является появление желание у самой молодежи к занятию спортом, это желание должно проявляться индивидуально у каждого подростка. Так как у всех разные «хочу» и физическое воспитание. На мой взгляд, внутренним фактором является, занятость и распорядок дня, существует мнение, что молодой человек не будет успевать что-то либо делать, так как на него уже повесели кучу домашних и

школьных (ВУЗовских) дел, но это глубокое заблуждение. Нужно стараться распределять свой день таким образом, чтобы все делалось вовремя. А конкретно я говорю, о составлении плана (графика) своего дня, прямо по часам начиная с пробуждения, и кончая сном. Это очень полезное умение располагать временем, оно поможет не только на ранних этапах, но и во взрослой жизни, с годами дел будет все больше и больше, а умение их правильно расположить пригодится многим. Еще одним не малозначимым фактом является незнание с чего же начать, на данном этапе в голове у молодых людей встает много вопросов, с чего же начать? И как это делается? И так далее, да на эти вопросы может ответить интернет, но и даже интернет бывает не всегда прав. А начинать стоит со знакомства с людьми, которые давно этим занимаются, это те же тренеры, уличные самоучки и так далее, не нужно бояться задавать им вопросы. Таким людям приятно, что у них интересуются их любимым делом, и вам они расскажут и покажут, как все делается, что и зачем нужно, а главное подскажут с чего нужно начать ваше занятие спортом. Самым главным является понимание, а нужно они ли вам это или нет. А вот тут уже каждый в голове отвечает на этот вопрос сам, не я и не кто другой, не ответит на этот вопрос, за вас, только вы. Другие могут лишь подсказать, навести на нужные мысли и небольшое понимание. Но этот вопрос по моей точке зрение кажется самым главным. В начинание занятием спортом.

Эти вопросы относятся к внутренним мотивациям, внешние факторы, не меньше значимые, чем внутренняя мотивация самого человека. К внешним мотивационным действиям относится, взгляд каких-то знаменитостей на спорт, блогеров, мотивационных роликов, на телевидении и на просторах интернета. В последние годы занятие спортом стало трендом больших городов, а точнее занятием фитнесом, так как в крупных городах, начинает открываться все больше и больше спортивных залов. С одной стороны, это хорошо, так как есть выбор у молодежи, где заниматься. Но с другой не все могут себе это позволить заниматься платно, но как говориться всегда есть альтернатива, и такой альтернативой является дворовые спортивные площадки. На таких площадках можно встретить единомышленников своего вида спорта. В наше время есть большой выбор занятием любым видом спортом, вам остается только выбрать, из своих возможностей и предпочтений каким именно вы хотите заниматься. Нужно стараться выбирать спорт по душе, и даже если нет возможности им заниматься, стараться отыскать такую возможность. Начинать постигать что-то самому, и подбадривать своих друзей и знакомых, в том, чтобы они начинали помогать вам в этом занятии. Образовывать группы по интересам. Так как коллективное занятие спортом всегда лучше, чем в одиночестве. Еще один внешний способ приобщить себя к занятию спортом в нашей стране является ГТО. Это очень хороший способ проверить себя на выносливость, силу и ловкость. Так как главные упражнения включены в нормативы ГТО. Сдача ГТО является добровольным шагом, как раз этот шаг можно назвать первым к занятию спортом у молодежи. Такие нормативы можно сдать даже в парке, например, в Парке Гагарина в нашем городе проводился месячник по сдаче

ГТО, в котором могли принять участие все желающие любой возрастной группы. Подведем итог внешних факторов. Не кто не сможет вас заставить заниматься спортом не какие-то ролики с интернета, не друзья, и даже не родители, вы должны сами этого захотеть понять для себя, что это вам нужно, ведь это ваше физическое и не только развитие, вы сами должны сказать себе «я должен начать заниматься спортом».

Теоретически могу сказать, что чем больше будет создано возможностей занятием спортом, тем больше желание будет появляться у молодежи к занятию к нему. Проведение каких-то мероприятий, связанных со спортом, соревнований и культурно массовых мероприятий, будет побуждать молодежь все охотнее интересоваться спортом. А чем больше интерес, тем больше желание попробовать этим заниматься. Как раз мотивации сейчас и не хватает молодежи. Нужно больше поощрять спортсменов, что бы другие видели, и тоже стремились к их же высотам. Но все равно главным аспектом является внутренняя мотивация подростка. Мотивация – это готовность делать что-то.

Еще одним из важных факторов мотивации я могу отметить подражание своим кумирам. В наше время- это конечно же футболисты, каждый мальчишка желает играть в одной команде со своим кумиром, но только очень малому количеству это удается. Пару десятков лет назад это были актеры, которые играли роли боксеров и каратистов, поэтому в те года были популяризированы восточные единоборства. Я и сам попал в спорт только благодаря кино, которые я увидел по телевизору после школы. Так что очень большую роль в мотивации молодежи играют и кумиры. В наши года много стали снимать фильмы про Советских спортсменов, и после просмотра фильма куча мальчишек и девчонок загорелись заниматься спортом, которым занимался главный актер и не только. По-моему, мнение нужно больше уделять внимания именно на фильмы, так как это и познавательно и это плюс к приятному времени провождения, можно и насладиться фильмом и узнать много нового и еще зарядиться мотивацией на занятие каким-либо спортом. Даже многие хорошие актеры — это выходцы их спортсменом и спортивных семей.

Еще есть одно очень странное на мой взгляд заблуждение, что если не начать заниматься спортом в юном возрасте, то ты ничего н сможешь достичь в том или ином возрасте. Я не могу полностью согласиться с этими словами, да в каком-то спорте решает стаж и натренированные мышцы, но даже в уже старшем возрасте можно всего этого достичь, многие футболисты начинали свою карьеру только лишь в 20-23 года и достигали высок не хуже тех, кто начинал заниматься в 4-5 лет. Многие в спор попадают «со двора» как говориться. Многие тренера сами зовут мальчишек и девчонок посмотрев, как они бегают по двору, пинают тот же мяч или бросают его в кольцо и так далее. Да в каком-то спорте нужны спонсоры и деньги, но нет такого спорта, где не нужна мотивация, что бы им заниматься. Любой спортсмен без мотивации - это не спортсмен. Ведь каждый хочет быть первым добиваться каких-то высот и просто

быть лучшим в своем деле, а это самая главная мотивация. Не важно во сколько лет ты начал заниматься, важно то как ты занимаешь и сколько времени уделяешь тренировкам, и качеству их выполнения. Нет чемпиона мира без мотивации его выиграть. Я осмелюсь даже сказать, что и спорта не будет если не будет мотивации в нашей голове. Так что можно сделать вывод из всего этого, что мы мотивируем себя так как сами можем, у кого-то ее много у кого-то мало, но я думаю, что она должна быть у всех одинаковая не важно какого ты возраста, роста веса и так далее. Важно, то что ты хочешь заниматься. В пример могу привезти фразы многих спортсменов и актером, например: «Если меня что-то и двигает вперёд, то только моя слабость, которую я ненавижу и превращаю в свою силу» - говорил Майлк Джордан. Или вот «Я делаю те же упражнения, что и вы во время занятий в спортзале, разница только в том, что я делаю их постоянно» говорил Льюис Хэмилтон. И таких фраз, и высказываний весь интернет и не только, жаль только, что не все понимаю эти высказывания как нужно, жаль, что многие не могут себя мотивировать заниматься спортом, а ведь кто знает может ты станешь будущем чемпионом встав сейчас с дивана. Ведь для начала нужно не много нужно только встать.

Н.П. Абаскалова в своей диссертации пишет - «Здоровый образ жизни – это многоуровневая система многосторонних причинных связей субъекта и окружающего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности эволюционного развития <...> Моделирование системы ЗОЖ и обучение её основам позволит не только сохранить здоровье нации, снять социальную напряжённость, но и сформировать высшие ценностные ориентиры» [1].

Литература

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 - Н.П Новосибирск, 2001. 367 с.

УДК 796.011

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ДИНАМОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ

Полевщиков Михаил Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISE TECHNIQUE BASED ON DEMOGRAPHIC PARAMETERS

Polevshchikov M.M.
e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается возможности использования диамографических параметров в оценке техники выполнения физических упражнений. Описаны возможности расчета производных

параметров, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемых. Приведены использования динамографических параметров для оценки техники в различных видах спорта.

Abstract: the article considers the possibility of using demographic parameters in the assessment of the technique of physical exercises. The possibilities of calculation of derivative parameters characterizing the level of development of speed-power abilities of the subjects are described. The use of demographic parameters for the assessment of equipment in various sports is given.

Ключевые слова: спорт, исследования, динамография, динамограмма, параметры.

Keywords: sport, research, dynamograph, dynamometer card, options.

Около 30% всех научных работ в области теории и методики физического воспитания проводится с использованием метода динамографии и ее модификаций.

Немалый удельный вес динамографических методик в общем объеме проводимых спортивных измерений объясняется тем, что они позволяют получать большой объем информации [1]. Это ставит динамографию в ряд основных методов современных научных исследований.

Характеристика форм единичных параметров динамограммы идентифицируется с помощью различных способов в зависимости от поставленной цели, требуемой точности или предполагаемых приемов дальнейшей обработки.

Используя различные комбинации единичных динамографических параметров ряд исследователей получает производные параметры, характеризующие различные стороны техники выполнения упражнений, подготовленность спортсменов, или используются для решения других задач. Используя единичные динамографические параметры, можно рассчитать производные параметры, характеризующие уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемого: скоростно-силовой индекс, показатель градиента силы, показатель динамичности, коэффициент реактивности. Все эти параметры могут быть получены при использовании единичных динамографических параметров [2].

В прыжках в высоту, используя данные динамограмм вертикальной и горизонтальной составляющих опорных реакций, при помощи математических операций дифференцирования и интегрирования, можно рассчитать конечные вертикальную и горизонтальную скорости в момент окончания отталкивания, а также показать возможность расчета прироста скорости в любые временные интервалы отталкивания (И. Денисов, 1976).

Э.Вишневский (1972), исследуя технику акробатических упражнений, при помощи динамометрической методики получал данные об опорной реакции, ее составляющих и углах ее наклона.

Для характеристики взрывной силы мышц Ю. Верхошанским и В. Семеновым (1971) рассчитывался J – градиент, а для характеристики стартовой силы мышц G – градиент. Данные для расчета этих градиентов брались из результатов динамографических измерений.

Ю. Федяев (1971) для анализа спринтерского бега использовал следующие параметры динамограмм отталкивания: вертикальную и горизонтальную составляющие опорной реакции, общее время выполнения отталкивания, время достижения максимальной величины усилия по вертикальной составляющей, время действия отрицательной горизонтальной составляющей, время действия попутного усилия по горизонтальной составляющей, противодействующего усилия по горизонтальной составляющей, попутного усилия по горизонтальной составляющей и кроме этого определялся ряд производных показателей.

При анализе динамограммы усилий, развиваемых толкателем ядра при взаимодействии с опорой в фазе финального разгона Шалмановым А. (1977) выделялись следующие единичные параметры: время опорного периода правой ногой, время опорного периода левой ногой, время от постановки правой ноги на опору до первого максимума вертикальных усилий этой ноги, время от постановки правой ноги на опору до второго максимума вертикальных усилий этой ноги, время положительных горизонтальных усилий правой ноги, время отрицательных горизонтальных усилий правой ноги, возникающих после постановки ноги на опору, время от постановки левой ноги на опору до второго максимума вертикальных усилий этой ноги, время от постановки левой ноги на опору до второго максимума горизонтальных усилий этой ноги, время между вторыми максимумами вертикальных усилий правой и левой ног и т.д. Всего более 20 параметров. Регистрация этих параметров у толкателей ядра разной квалификации позволила исследовать вариативность техники толкания ядра [3].

Можно выделить следующие основные этапы сбора и обработки динамографических данных:

- сбор данных, включающий преобразование измеряемой физической величины в механическую, а затем в удобную для регистрации, электрическую;
- регистрация данных;
- подготовка к обработке (первичный качественный анализ);
- определение основных (единичных) и производных параметров;
- анализ техники выполнения упражнения с использованием динамографических параметров [4].

Высокая информативность и исследованные закономерные изменения этих динамографических параметров от различных факторов позволяют эти параметры для целей педагогического контроля в подготовке спортсменов различного класса.

Литература

1. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для вузов. – М.: Академия, 2000. 232 с.

2. Полевщиков М.М. Количественная оценка функционального состояния организма лыжников// Физическая культура и спорт, здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2018. № 32-2. С. 85-89.

3. Полевщиков М.М. Система динамографических параметров и ее применение в процессе спортивного совершенствования (на примере легкоатлетических прыжков в длину с разбега): Автореферат дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980. – 24 с.

4. Полевщиков М.М. Назначение и область применения динамографии в спорте. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2019. № 33. С. 76-78.

УДК. 796.335(07)

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Соколов Василий Валерьевич
старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры
Шалаев Артем Александрович
студент группы ФБЖ-16-2
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

METHODS OF PRIMARY EDUCATION SKATING CHILDREN INVOLVED IN HOCKEY IN THE INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION

Sokolov V.V., Shalaev A.A.
e-mail: sokolovvv1973@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается методика начального обучения катанию на коньках детей спортивно-оздоровительных группах. Особенности начального обучения детей, начинающих заниматься хоккеем отражают актуальную тему сегодняшнего развития хоккея в Нижегородской области.
Abstract: the article deals with the method of initial training in skating for children in sports and recreation groups. Features of primary education of children beginning to engage in hockey reflect the current theme of today's development of hockey in the Nizhny Novgorod region.
Ключевые слова: Начальное обучение, катание на коньках, методика обучения.
Keywords: Primary education, skating, teaching methods.

Одной из чрезвычайно важных проблем развития физической культуры и спорта в России в последние годы является повышение массовости и систематичности занятий физическими упражнениями. После проведения зимней олимпиады в Сочи в 2014 году в школы фигурного катания хлынул огромный поток желающих научиться азам этого вида спорта. При этом возраст начинающих фигуристов сократился с семи до четырёх лет.

Повышение массовости занятий физической культурой населения нашей страны является одной из актуальных проблем современного общества. Физическая активность человека является наиболее оптимальным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности всех систем организма и отличной профилактикой заболеваний [4].

Катание на коньках для начинающего хоккеиста является главной задачей для тренера. Только правильное выполнение базовых движений на льду юных хоккеистов позволит в дальнейшем осваивать более сложные элементы игры. С первых занятий юные хоккеисты должны уметь передвигаться по льду вперед, спиной вперед, дер-

жать равновесие, преодолевать препятствия и не бояться падений. Для этого необходимо уделять на первых учебно-тренировочных занятиях особое внимание катанию на коньках. Пока начинающие хоккеисты прочно не освоят основные приемы передвижения на коньках, не следует переходить к изучению других элементов. Овладение техникой передвижения на коньках начинающих хоккеистов должно продолжаться пока занимающиеся не будут передвигаться уверенно, не боясь преодолевать препятствия и упасть во время выполнения передвижений на льду. Только после этого необходимо обучать технике владения клюшкой и шайбой. Поэтому, на начальном этапе представляется актуальным разрабатывать методики начального обучения катанию на коньках юных хоккеистов.

Именно от начальной подготовки обучения катанию на коньках зависят дальнейшие результаты детей не только в хоккее, но и в других видах спорта. Значительную часть роста результатов от начального обучения обозначена в хоккее с мячом [1].

Немаловажную роль начальное обучении катанию на коньках отмечается и в шорт-треке [2].

Кроме того, начальная специализация детей, занимающихся хоккеем напрямую зависит от уровня владения катания на коньках, что закладывается именно в начальном периоде обучения [5].

Начальное обучение, в любом виде спорта имеет приоритетное направление, и несомненно отразится на результатах дальнейшей деятельности спортсмена [3].

Цель исследования: разработать методику начального обучения катанию на хоккейных коньках, занимающихся хоккеем в учреждении дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научную и научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать методику начального обучения катанию на хоккейных коньках на начальном этапе обучения хоккею;
3. Оценить эффективность разработанной методики начального обучения катанию на хоккейных коньках на начальном этапе обучения хоккею.

Гипотеза исследования. В качестве рабочей гипотезы выступало предположение что разработанная методика начального обучения катания на коньках повысит эффективность катания на хоккейных коньках занимающихся первого года обучения.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждение "Физкультурно-оздоровительный комплекс "Олимп", Нижегородская область, город Лысково.

В качестве экспериментальной группы были выбраны дети спортивно-оздоровительной группы (СОГ-1) по хоккею. Все дети группы начинали занятия в СОГ по хоккею в сентябре 2018 года – всего 21 ребенок 2011-2012 года рождения. В учебно-тренировочные занятия спортивно-оздоровительной группы по хоккею была предложена разработанная методика начального обучения катанию на коньках детей,

занимающихся хоккеем. Экспериментальная программа рассчитана на 2 месяца (24 учебно-тренировочных занятия).

В качестве контрольной группы была выбрана спортивно-оздоровительная группа по хоккею первого года обучения (СОГ-1) в Муниципальном автономном учреждение "Физкультурно-оздоровительный комплекс "Молодежный", Нижегородская область, город Княгинино Дети в контрольной группе занимались по стандартной программе по хоккею для учреждений дополнительного образования. Всего в контрольной группе обучалось – 20 детей 2011-2012 года рождения.

После прохождения 24 учебно-тренировочных занятий по предложенной методике начального обучения катанию на коньках детей, занимающихся хоккеем, было проведено повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Результаты повторного тестирования и сравнение средних результатов экспериментальной группы представлено в таблице 1.

Для подтверждения достоверности полученных результатов тестирования после введения методика начального обучения катанию на коньках детей экспериментальной группы, была проведена статистическая обработка данных, для подтверждения эффективности предложенной методики. Обработка данных проводилась с помощью программы EXEL и электронной программы STATISTICA 6.1. Данные статистической обработки и подтверждения достоверности представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение результатов экспериментальной и контрольной группы в конце исследования.

Тест	Средний показатель экспериментальной группы	Средний показатель контрольной группы	Разница Средних результатов групп	t – критерий Стьюдента	Достоверность различий
Бег 20 метров вперед лицом	14,71	21,25	-6,54	**2,873**	Достоверно при p≤0,05
Бег 20 метров вперед спиной	24,23	30,55	-6,83	**2,964**	Достоверно при p≤0,05
Челночный бег 6х9 метров	37,47	44,4	-6,93	**2,989**	Достоверно при p≤0,05
Бег по малой восьмёрке лицом вперёд	44	52,28	-8,28	**3,121**	Достоверно при p≤0,05
Бег по малой восьмёрке спиной вперёд	67,23	74,25	-7,02	**2,998**	Достоверно при p≤0,05

Статистическая обработка полученных результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп показала достоверные результаты во всех тестах. Следовательно, можно сказать, что результаты проведенного исследования показали эффективность применяемой методики начального обучения катанию на коньках детей, занимающихся хоккеем.

Таким образом, средства, включенные в методику начального обучения детей катанию на коньках, занимающихся хоккеем, можно считать эффективными, а методику приемлемой для начального обучения.

Разработать методику начального обучения катанию на хоккейных коньках, занимающихся хоккеем в учреждении дополнительного образования позволила значительно улучшить результаты детей спортивно-оздоровительной группы.

В ходе исследования были решены поставленные задачи:

1. Рассмотрена научная и научно-методическая литература по теме исследования;
2. Разработана методику начального обучения катанию на хоккейных коньках на начальном этапе обучения хоккею;
3. Подтверждена эффективность разработанной методики начального обучения катанию на хоккейных коньках на начальном этапе обучения хоккею детей спортивно-оздоровительной группы по хоккею.

Предположение что разработанная методика начального обучения катания на коньках повысит эффективность катания на хоккейных коньках занимающихся первого года обучения подтвердилась.

Таким образом, цель нашего исследования можно считать достигнутой, гипотезу доказанной.

Литература

1. Жемчуг Ю.С., Дашков Е.В. Содержание тренировочного процесса подготовительного периода юниоров в хоккее с мячом // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта Материалы VI международной научно-практической конференции. Под редакцией Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. - 2016. С. 291-294.
2. Жемчуг Ю.С., Козулин Е.С. Содержание тренировочного процесса подготовительного периода юниоров в шорт-треке // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2016. № 27. С. 42-46.
3. Жемчуг Ю.С., Лехно Д.Ю., Кузьминых С.В. Развитие технической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки // В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2018. С. 267-273.
4. Скитневский В.Л. Психолого-педагогические особенности управления в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2007. № 11. С. 15-18.
5. Углев К.В., Грязнов И.Ю., Трегубенко Д.В. Контроль за уровнем общей физической подготовленностью детей, занимающихся хоккеем на этапе начальной специализации// В сборнике: Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Мининский университет. - 2019. С. 112-116.

УДК 796.8

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СУМО

Федотова Яна Дмитриевна
студентка группы ФБЖ-17-1
Чибрикова Дарья Александровна
студентка группы ФБЖ-17-1
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES BY MEANS OF SPECIAL RECEPTIONS OF SUMO WRESTLING

Fedorova Ya.D., Chibrikova D.A.
e-mail: fedotovaiana2@gmail.com

Аннотация: в статье изучается процесс развития координационных способностей на наиболее благоприятном этапе. В качестве средств развития рассматриваются специальные приемы борьбы сумо, обладающие значительной координационной сложностью. В соответствии с целью улучшения уровня координационных способностей, а также контроля над сложно координационными движениями, были выбраны средства развития координационных способностей с помощью специальных приемов борьбы сумо.

Abstract: the article studies the process of development of coordination abilities at the most favorable stage. As development tools, special sumo wrestling techniques are considered, which have significant coordination complexity. In accordance with the goal of improving the level of coordination abilities, as well as controlling difficult coordination movements, the means of developing coordination abilities were selected using special sumo wrestling techniques.

Ключевые слова: координационные способности, специальные приемы борьбы сумо, характеристика техники движений.

Keywords: coordination abilities, special sumo wrestling techniques, characteristics of the technique of movements.

В нашей обычной жизни явно вырос объем деятельности, выполняемой в вариативных и неожиданных ситуациях, которая требует демонстрации находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Это значит, что большой степени выросло значение развития координационных способностей.

Для эффективного развития координационных способностей нужно определить конкретные пути и средства улучшения соответствующих видов координационных способностей. Следовательно, появляется необходимость классификации координационных способностей. Можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию - способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу.

- способность к сохранению равновесия – сохранение устойчивого положения тепа в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями.

- способность к дифференцированию – способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом.

- ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.
- способность к ориентации в пространстве – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движения объекта.

Наиболее благоприятным периодом для развития данного физического качества является возраст 10-12 лет.

В результате обзора научных и методических источников о современных направлениях развития системы школьного физического воспитания, а также сторонах изучения элементов борьбы сумо для развития координационных способностей на уроках физической культуры было выявлено, что в настоящее время актуальным является теоретическое и методическое обоснование изучения технических элементов борьбы сумо. [3]

Основным средством для улучшения данных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Определять степень сложности таких упражнений можно, изменяя следующие величины: временные, пространственные, влияя на внешние факторы, площадь опор, увеличивая ее подвижность, выполняя упражнения по сигналу и за определенное количество времени. [4]

Изучение влияния занятий видами единоборств на развитие координационных способностей связано с прикладной их значимостью в соответствии с требованиями, обусловленными бытовой, трудовой, спортивной деятельности. Борьба ведется в условиях выполнения различных двигательных технических действий и операций. В большинстве случаев координационные способности являются наиболее важными и рассматриваются как системное свойство организма, нуждающееся в проявлении динамических и пространственно-временных аспектов движений. [2]

Такой вид единоборства, как, сумо, достаточно необычен и требует развития многих видов координационных способностей. Обладание хорошей координацией является важным фактором для успешного изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышение уровня спортивного мастерства в целом. Поэтому данный вид единоборств оснащен большим количеством упражнений для развития координационных способностей.

Примеры приемов борьбы сумо для развития координационных способностей [1]:

Таблица 1. специальные приемы сумо

Сико	попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. В верхней точке обязательно нужно зафиксировать ногу и постараться задержать ее в этом положении как можно дольше. После каждого упражнения выполняется присед с выдохом.
Абисэтаоси	опрокидывание соперника весом своего тела при отсутствии момента теснения или броска
Сурияси	выполняющий, присев на корточки и вытянув вперед руки, согнутые в локтях, перемещается, выдвигая попеременно вперед ноги, не отрывая ступни от пола. Вариантом этого упражнения является перемещение прыжками вперед толчком обеих ног.
Аситори	опрокидывание соперника или выталкивание за пределы дохё после захвата обеими руками ноги противника.
Цуппари	выдавливание соперника за пределы дохё с использованием серии мощных движений ладоней или кистей рук в корпус противника.

Все эти приемы направлены на развитие такого вида координационных способностей, как сохранение равновесия.

Данный вид спорта малоизвестный среди нашего населения. Поэтому применение приемов борьбы сумо будет не только полезно, но и познавательно, а также вызовет интерес у детей, что действительно важно в педагогической работе.

Литература

1. Все боевые искусства и единоборства. Сумо: правила, приемы - http://govorite.blogspot.com/2011/07/blog-post_3947.html.
2. Миниханов В. А. Изучение влияния занятий спортивными видами борьбы на развитие координационных способностей // Молодой ученый. — 2018. №21. С. 496-498.
3. Григорьева Е.Л., Стафеева А.В. Повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры на основе обучения элементам самбо // Современные наукоемкие технологии. - 2016. № 7-1. С. 114-117.
4. Трофимов О. Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста. - https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-i-ravnovesiya-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta.

УДК 796.332

ХАРАКТЕРИСТИКА ОНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ФУТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДАХ

Чибрикова Дарья Александровна
студентка ФФКиС
Окунева Юлия Сергеевна
студентка ФФКиС
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

CHARACTERISTICS OF THE COMPONENTS OF MENTAL STATES OF FOOTBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE AND TRAINING PERIODS

Chibrikova D.A., Okuneva J.S.
e-mail: chibrikovadasha@yandex.ru

Аннотация: в статье дается характеристика основных компонентов психических состояний футболисток в соревновательном и тренировочном периодах. Психическое состояние спортсменок определяется с помощью трех признаков: самочувствие, активность и настроение, выраженность которых указывает на различия психических состояний футболисток в соревновательном и тренировочном периодах.

Abstract: the article describes the main components of mental States of football players in the competitive and training periods. The mental state of athletes is determined by three signs: health, activity and mood, the severity of which indicates the differences in the mental States of football players in the competition and training periods.

Ключевые слова: психические состояния, самочувствие, активность, настроение, женский футбол.
Keywords: mental States, health, activity, mood, women's football.

Исследованию психических состояний личности посвящены труды многих отечественных, а также зарубежных исследователей таких как: Л. Берковитц, В. Бехтерев, В. Вилюнас, Б. Додонов, К. Изард, Е. Ильин, О. Ковалев, В. Крайнюк, М. Левитов, С. Рубинштейн и др. [1,2].

По мнению Н. Левитова, «психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие психических процессов в зависимости от отражающих предметов и явлений действительности, предшествующих состоянию и психическим свойствам личности» [2].

Спортивная деятельность сопровождает жизнь спортсменов целым рядом тех или других психических состояний. Примером могут быть такие психические состояния, как: настроение, грусть, тревога, вдохновение, апатия, фрустрация, усталость, страх, гнев, волнение, радость и другие.

Психические состояния могут как положительно влиять на спортивную деятельность футболисток, а могут и дезорганизовывать их, то есть осуществлять регулирующее воздействие. Поэтому изучение психических состояний спортсменов в различные периоды их подготовки имеет очень важное значение для получения высоких стабильных спортивных результатов.

В нашем исследовании психических состояний принимали участие 18 девушек футболисток спортивного клуба «Блэк» в возрасте от 18 до 26 лет, которые в среднем имеют 10 лет стажа, являются многократными чемпионами России в первенстве по футболу среди женщин обладательницами Кубка России и мастерами спорта.

Исследование проводилось в два этапа. I этап – в подготовительном периоде. Его продолжительность 3,5 месяцев. II этап – в соревновательном периоде. Его продолжительность 7 месяцев.

Исследование психических состояний спортсменок проводилось с помощью предложенного В. А. Доскиным и соавторами теста дифференцированной самооценки усталости, который основывается на предыдущем выделении основных компонентов психических состояний [4].

Указанные авторы считают, что психическое состояние всесторонне характеризуется с помощью трех категорий признаков: самочувствия, активность и настроение (САН) и интегральной оценки субъективного состояния.

Результаты исследования. В ходе нашего исследования было выявлено, что в подготовительном периоде самочувствие, активность и настроение девушек-футболисток имеют такие показатели 54,5±3,5; 52,3±6,06 и 58,39±1,14 соответственно. Наименьшее количество баллов девушки набрали по шкале активность (52,3±6,06), чуть лучший результат они имеют касательного своего самочувствия (54,5±3,5) и лучший результат у них с настроением (58,39±1,14).

В соревновательный период психические состояния спортсменок улучшились, а именно: 58,0±4,15 баллов – самочувствие; 53,42±8,08 баллов – активность и 61,62±2,12 баллов – настроение. Сравнивая полученные данные относительно психических состояний спортсменок, видим, что в соревновательном периоде они улучши-

лись по сравнению с подготовительным. Это можно объяснить тем, что подготовительный период связан с большими физическими нагрузками, а также определенным однообразием тренировочной деятельности. Такой режим может стать причиной психического перенапряжения спортсменов. Признакам психического перенапряжения могут быть нежелание тренироваться; нарастание тревожности, неуверенности; снижение работоспособности; быстрая утомляемость; нарушение сна и снижение аппетита; отсутствие чувства бодрости после сна; разнообразные болевые ощущения. Если же спортсмен не успевает восстановиться до следующего занятия, то возникает опасность развития хронического психического перенапряжения, связанного с перетренировкой [2,5].

Соревновательный период – это деятельность спортсмена в экстремальных условиях, которая стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, раскрывая его резервные возможности. Соревнования эмоционально окрашены, социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена. [4].

Таким образом, для исследуемых футболисток соревновательный период является более положительный по сравнению с подготовительным. Несмотря на то, что соревнования - это деятельность в экстремальных условиях, которая вызывает психическое напряжение, для наших спортсменок более негативным является подготовительный период с большими физическими нагрузками, а также определенным однообразием тренировочной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. Проанализировать особенности мотивации к успеха высококвалифицированных футболисток. Разработать программу профилактики психического перенапряжения спортсменов.

Литература

1. Куликов Л. В. Психические состояния. СПб.: Питер, 2014
2. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964
4. Общий психологический практикум: учебник для ВУЗов. Стандарт третьего поколения/ под ред.С. А.Капустина. СПб.: Питер, 2017 480 с.
4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2014 367 с.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002 384 с.

УДК 796.001

ТРАВМЫ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Алесенко Анастасия Станиславовна
студент РЦБ-2, ИТЭиМЭО
Савельева Ольга Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара

TRAINS IN THE TRAINING HALL: TYPES, CAUSES AND RECOMMENDATIONS

Alesenko A.S., Savelyeva O.V.
e-mail: nastya.a.9857@gmail.com

Аннотация: в статье описываются виды и причины травм в тренажерном зале, также приведены рекомендации, чтобы избежать травм.
Abstract: the article describes the types and causes of injuries in the gym, as well as recommendations to avoid injuries.
Ключевые слова: тренажерный зал, травмы, растяжение.
Keywords: gym, injury, sprain.

Все мы приходим в тренажерный зал, чтобы получить красивую фигуру, заметный рельеф мышц, улучшить здоровье и физические показатели.

Но мало кто задумывается о том, что тренажерный зал – это место повышенной опасности. При несоблюдении определенных правил зал может печальной точкой отсчета до неминуемой травмы и заметного ухудшения здоровья.

Эксперты из США решили рассмотреть эту проблему в цифрах, для чего привлекли к своему исследования посетителей спортзалов в возрасте 18-34 лет. В результате вышло, что наиболее часто травмируется область торса – 28%. Затем идут бедра – 24%, кисти – 15%, ступни – 13%, голова – 11%, руки – 5%, ноги – 4% и другие части тела – 1%.

Что касается типа травмы, самыми распространенными из них являются растяжения – 52%. Мягкие ткани повреждаются в 16% случаев. Трещины, переломы и вывихи - 10% случаев, разрыв мышц происходит в 7% случаев, сотрясение – в 0,2%, кровоизлияние – в 0,1% и другие травмы – в 14% случаев.

Специалисты предупреждают, что, прежде чем заняться силовыми упражнениями, нужно четко представлять себе все правила безопасности, и, в случае необходимости, не стесняться обращаться за помощью к специалисту.

В любом случае, есть ряд причин, которые могут привести к травме. Среди них следующие:

1. Отсутствие разминки перед основной тренировкой или ее недостаточность**.**

Длиться разминка должна минимум 10-15 минут, а в холодное время года или в прохладном тренажерном зале – 20 минут и больше.

Разминка позволяет размять мышцы, способствует растяжению связок. Без разминок растяжение мышц, связок и травмы суставов рано или поздно вам гарантированы.

2.Чрезмерная нагрузка, быстрое прибавление веса, несоответствие упражнений физической форме

Нельзя перенапрягаться на тренировке. Если чувствуется боль, сильное напряжение мышц, отдышка или головокружение – нужно прекратить тренировку или снизить темп.

3. Неправильная техника выполнения упражнений

Неправильная техника выполнения упражнений может повлиять не только на результат тренировок, но и на получение травмы. Каждое упражнение имеет свою технику, узнать о которой можно у тренера тренажерного зала. Даже штангу при разных упражнениях нужно брать по-разному, а не как получится или как кажется правильным.

4. Использование тренажеров не по назначению

Тренажерный зал – это не место для экспериментов. Поэтому никогда нельзя использовать тренажеры и штанги/гири не по назначению.

5. Отсутствие страховки при работе со штангой или атлетическими снарядами

На тренировках в тренажерном зале всегда нужно работать в паре. Всегда должен быть страховщик, который поддержит штангу. Нет напарника – нет гарантии безопасности.

6. Халатность при появлении первых болевых ощущений или воспалительного процесса.

Если Вы ощущаете хоть незначительные болевые ощущения или заметили припухлость суставов после тренировки, то незамедлительно обращайтесь к врачу. Нельзя откладывать визит к врачу на потом, когда прихватит сильнее. Стоит помнить, что болевой синдром и воспаление – первый сигнал организма о повреждении тканей и неисправности в работе определенных систем.

7. Отсутствие специальной экипировки на занятиях

Вся экипировка необходима для безопасности и уменьшения риска получения травмы. Нужно узнать у тренера о необходимых аксессуарах и сразу же их приобрести, также не стоит забывать об удобной одежде для тренировок.

8. Тренировки при плохом самочувствии

Если Вы чувствуете себя плохо, недавно серьезно переболели и еще не успели восстановиться, то не стоит приступать к тренировкам. Также нельзя забывать, что после перерыва в тренировках (больше 2-х недель) нужно переходить к постепенному увеличению нагрузки и интенсивности занятий.

К самым распространенным травмам в тренажерном зале относятся следующие:

- Растяжение мышц и связок с частичным разрывом волокон;

- Полный разрыв волокон сухожилия, при котором на время восстановления резко снижается двигательная активность в пострадавшей конечности;
- Вывихи суставов, часто возникающие при работе со штангой и большими весами;
- Разрыв мениска коленного сустава;
- Ушибы конечностей и суставов;
- Травма позвоночника (различных отделов), в том числе компрессионный перелом позвоночника.

Все эти травмы являются острыми и быстро дают о себе знать. Но не стоит забывать, что к постепенным спортивным травмам относится развитие остеоартрита, артроза, синдрома «локтя теннисиста», бурсита, остеохондроза разных отделов позвоночника.

Первая медицинская помощь при травме в тренажерном зале должна быть оказана пострадавшему прямо на месте. При ушибах и растяжениях целесообразно приложить к травмированному месту холодный компресс или сухой лед.

При растяжениях, разрывах связок и травмах суставов обязательно нужно зафиксировать травмированную конечность. Это позволит избежать дальнейшего развития травмы. Фиксировать конечность необходимо обычным эластичным бинтом.

При сильном болевом синдроме рационально ввести обезболивающий препарат, который позволит нормально транспортировать больного в отделение травматологии. Тут действенными будут препараты с обезболивающим и противовоспалительным эффектом, например, нестероидные противовоспалительные препараты (нимесил, диклофенак, ибупрофен).

Обязательно нужно обеспечить травмированной конечности покой. Если спортсмен не в состоянии сам идти, то необходимо вызвать скорую или доставить его в отделение больницы самостоятельно.

И не стоит забывать, что после спортивных травм нужно обязательно соблюдать рекомендации лечащего врача по поводу интенсивности и вариативности тренировок.

Обязательно должен пройти реабилитационный период после травм, который заключается в покое и дальнейшем выполнении определенных упражнений.

Чтобы тренировки приносили хорошие результаты и заканчивались позитивно стоит учитывать ряд вышеописанных рекомендаций.

Литература

1. Как избежать травм на тренировке? [Электронный ресурс] URL: http://mport.bigmir.net/sport/trener/3349
2. Как не надо заниматься в тренажерном зале [Электронный ресурс] URL: http://digest.subscribe.ru/sport/fiz/n339096369
3. Как не получить травму в тренажерном зале? [Электронный ресурс] URL: http://menslife.info/fitness/n/885
4. Макроберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов - М.: АВ Паблишинг, 2015. -340с.
5. Моргунов В. Бодибилдинг без стероидов СПб. АСТ, 2015. -288с.

УДК 37.035.6

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ НЕГАТИВНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА

Веткин Юрий Алексеевич
преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Йошкар-Олы»

PATRIOTIC EDUCATION OF TEENAGERS IN CONDITIONS NEGATIVE INFORMATION SPACE

Vetkin Y.A.
e-mail: yu.vetkin@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы патриотического воспитания подростков в современном негативном информационном пространстве. Дана оценка несовершенству государственных программам по патриотическому воспитанию подростков в современных условиях при быстро изменяющейся геополитической обстановке в мире. Выявлены основные причины, ведущие к изменению патриотического сознания подростков в условиях демократизации российского общества, дискредитирующие патриотизм средствами массовой информации, а также другими источниками информации, приводящих к конфликту неокрепшего самосознания личности подростка. Определены эффективные формы и методы воспитательного воздействия на самосознание подростков в современном негативном информационном пространстве.

Abstract: the article deals with the problems of Patriotic education of teenagers in the modern negative information space. The author assesses the imperfection of state programs on Patriotic education of teenagers in modern conditions under rapidly changing geopolitical situation in the world. The main reasons leading to the change of Patriotic consciousness of teenagers in the conditions of democratization of Russian society, discredits patriotism by the media, and other sources of information, leading to identity conflict immature personality of a teenager. Effective forms and methods of educational influence on self-consciousness of teenagers in the modern negative information space are defined.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, информационное пространство, средства массовой информации (СМИ).

Keywords: patriotism, Patriotic education, information space, mass media (mass media).

Первоосновой могущества любого государства является не экономическое благосостояние, не военная мощь, не обилие техники и технологий, а его граждане. Сегодня следует рассмотреть степень осознания людьми своей ответственности за благополучие Родины, готовности внесения определенного вклада в общее дело и разделение ответственности за происходящее.

Попытки приведения к единому мировому информационному пространству, на основе современных информационных технологий, предметов и орудий труда приводят к изменению ценностных ориентаций, как общества, так и личности. Поэтому в этих условиях необходима четко выверенная политика по сохранению духовного наследия нашей страны, в том числе и в республике Марий Эл, осуществляемая путем обеспечения информационной безопасности государства и общества. Национальные духовные традиции всегда исполняли роль своеобразных фильтров, которые успешно

противостояли размыванию традиционного мировоззренческого менталитета. Именно, поэтому, в современных условиях необходимо и важно поддерживать достижения национальной духовной культуры.

Системе образования, учителю принадлежит важная роль в формировании духовного и нравственного сознания подрастающего поколения, определяющих будущее нашей страны. Поэтому, сегодня государству и обществу необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы современный педагог мог обладать необходимой компетентностью по преодолению различных опасностей, появляющихся в информационном пространстве. В традиционной культурообразующей среде важную роль играет и религия, которая служила гарантом легитивности государственной власти и личной безопасности отдельного человека.

Современное общество выдвигает иные ценностные ориентиры. На смену прежней парадигме, в центре которой находились Бог и идея спасения, приходит антропоцентрическая. Современная религия становиться «религией интересов», направленных на получение удовольствий и «полной свободы» [1, 6]. В связи с этим меняются и критерии ценности, которые человек выдвигает и диктует себе и обществу. Появление человека потребителя лишает его духовной безопасности, игнорируя саму сущность опасности, как таковое в сфере его жизнедеятельности.

Принимая за основу западную либеральную модель развития, при одновременном обращении к православию, мы не решаем сегодня государственных проблем и можем похоронить её как живую религиозную идею, так как сегодня наше общество не осознает важности православных ценностей и потребности в них. Трансформирование западных либералистических идей ведет к перераспределению и создания новых экономических рынков, что непосредственно приведет к социальной анемии нашего общества. Поэтому призыв о необходимости формирования современной идеи, способной сплотить российское общество, не является праздным.

В условиях информационного пространства значимость ценностной ориентации подрастающего поколения в современном мире, связанная с борьбой за умы, неизменно возрастает. На съезде партии «Единая Россия» 23 декабря 2017 года Президент РФ В. В. Путин отметил: «Чтобы наша страна жила, обновлялась, крепла, сохраняла свою идентичность, нам необходимо бережно относится к сложившейся в обществе системе базовых ценностей – это патриотизм, взаимопонимание, согласие между народами нашей многонациональной страны, уважения к своей истории, культуре, традициям, свободам, правам и достоинствам человека» [4].

В своих трудах «О патриотизме» Всеволод Юрьевич Троицкий пишет, что «Человек вне патриотизма – это и человек вне его истории, вне духовного бытия, т. е. человек, лишенный человеческих свойств. Значит, без патриотизма можно воспитать лишь получеловека, недочеловека» [7]. На сегодняшний день приняты и пролонгируются различные государственные программы, в том, числе и по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации. Но, к сожалению, для полной реализа-

ции программ не были учтены внешние и внутренние факторы воздействия, влияющие на его реализацию:

- отсутствие закона о воспитании;
- присутствие неопределенности иерархии правового обеспечения;
- отсутствие преемственности воспитательного процесса между различными уровнями образования;
- нет организационной структуры, которой вменялось в обязанность проведение государственной политики в области духовно-нравственного, патриотического и гражданского воспитания;
- не отработан механизм обратной связи по оценке результативности воспитания, покоящийся ныне на статистике проводимых мероприятий.

Более подробно хотелось бы остановится на сложности в противостоянии агрессивным разноуровневым информационным потокам средств массовой информации, которые отрицательно и негативно влияют на психику неокрепшего организма подростка.

В современных условиях глобализации формируется виртуальная реальность, замещающая пространством СМИ и информ-технологией реальность действительную или объективную, что приводит подростка к внутреннему и внешнему конфликтом личности. Тенденции акцентировать внимание СМИ на негативные события, происходящие в стране, не могут дать положительных результатов в гражданском и патриотическом воспитания общества. В складывающейся ситуации появляется необходимость на введение разумных и соответствующих норм любого цивилизованного общества ограничений в распространении информации.

Формирование и развитие информационной среды резко повышается только в том случае, если воспитательное воздействие на патриотическое сознание подростка осуществляется на региональном и местном уровне и будут направлены:

- на подготовку и проведение теле и радиопрограмм по обсуждению проблем патриотического воспитания с участием ученых, представителями предприятий, с представителями культуры и искусства, творческих союзов, педагогами, ветеранами труда, войны и военной службы;
- размещение в средствах массовой информации социальной и патриотической рекламы;
- выпуск листовок, буклетов, плакатов, направленных на патриотическое воспитание не только подростков, но и всего населения;
- выпуск книжной и мультимедийной продукции патриотической тематики в рамках издательских программ Правительства Республики Марий Эл;
- создание новых сайтов, разделов и других форм работы в сети Интернет по патриотическому воспитанию населения Республики Марий Эл.

Эффективное решение проблем патриотического воспитания подростков и граждан нашей страны невозможно без научного сопровождения и подготовки специаль-

ных кадров. Необходимо патриотически ориентированное образование, которое будет направлено на социальное воспитание, обеспечивающее единение знаний с позиции гражданского долга, личных интересов - с общественным. Опыт работы описан А.А. Бирюковым [5], реализуется на всей территории страны педагогами-энтузиастами, осмысливается и обобщается с целью определения дальнейшего направления вектора развития общества, в том числе и патриотического воспитания детей, молодежи и более взрослого населения.

На сегодняшний день отмечается, что, на первый план в патриотическом воспитании выходят три основных компонента: военно-исторический, духовно-нравственный и идеологический. Рассматривая их, мы можем отметить, что если с первым наше государство результативно справляется, то остальные два представляют пока трудно решаемую задачу. Решение именно этих задач сегодня будет способствовать противодействию попыткам дискредитации, девальвации патриотической идеи в обществе и СМИ, т. е. даст возможность возрождению духовно-нравственных ценностей и формированию здоровой идеологической компетентности в воспитательном процессе.

Рассматривая вопросы информационной безопасности патриотического воспитания подростков и обсуждаемых проблем, может быть более достоверно оценена роль преподавателя-организатора ОБЖ, который несет в своем роде высокую ответственность за организацию патриотического воспитания школьников. Именно он является проводником, государственной идеи патриотизма в современной образовательной организации и является примером для подражания подростков, как это было советской России.

В своей работе преподаватель-организатор ОБЖ, должен действовать интегрировано во взаимодействии с другими учителями-предметниками, используя модель «будущего». Но для того, чтобы эта модель имела успех, необходимо, моделировать опасные ситуации для снижения пассивной роли объекта в доминирующий в коллективный, приводящего в дальнейшем подростка к сознательному патриотизму. Данный эффект можно охарактеризовать, как феномен патриотизма [2,3].

Таким образом, осуществляя патриотическое воспитание подростков в условиях негативного информационного пространства, необходимо:

- формировать ценностную ориентацию подростков и молодежи на основе традиционных духовно-нравственных ценностей;
- обеспечить преемственность воспитательного процесса между всеми уровнями образования;
- сопровождение оценочным механизмом обратной связи воспитательного процесса.

Литература

1. Багрецов Д. Н., Ширшов В. Д. Патриотизм: современные вызовы и перспективы // Педагогическое образование в России. 2016. № 5 С. 63-70.

2. Бузский М. П., Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания: моногр. Волгоград: Изд-во ВолГУ. 2008.
3. Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Патриотическое воспитание молодежи в современном российском обществе. Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006.
4. Выступление Путина В. В. на 17-м съезде «Единой России» [Электронный ресурс]. URI: htths/www.youtube.com/watch?v=s4xp_bGn0p8 (дата обращения 30. 10. 2019).
5. Патриотический ориентированное образование: методология, теория, практика / А. А. Бирюков [и др.]. Волгоград: Панорама. 2008.
6. Тарасов А. А., Рыльская Н. А. Информационная безопасность личности как фактор духовного возрождения // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности: интеграция науки и практики: материалы межрегион. науч-практ. конф. Ставрополь: Изд-во СТУ. 2005.
7. Троицкий В. Ю. О патриотическом воспитании / В. Ю. Троицкий // Русский вестник. – 2004. - № 16 (644). – С. 29-30.

УДК 613.4

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: НОВЫЕ ВИДЫ БОЛЕЗНЕЙ

Каплюкова Анастасия Дмитриевна
студентка факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии
Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

HEALTH-SAVING EDUCATION: NEW TYPES OF DISEASES

Kaplyukova A.D., Ovchinnikov Y.D.
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: общественно-социальной проблемой является проблема игромании. Стоит ли запрещать подросткам играть в компьютерные игры? Всемирная организация здравоохранения определила новые виды болезней среди них игромания и переутомление. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в рамках развития научно-исследовательского направления здоровьесберегающего образования изучают информацию о новых видах психологических расстройств.
Abstract: the problem of gambling is a social problem. Should teenagers be banned from playing computer games? The world health organization has identified new types of diseases among them gambling and fatigue. Students of the Kuban state University of physical culture, sports and tourism in the framework of the development of research areas of health education study information about new types of psychological disorders.

Ключевые слова: здоровьесберегающее образование, новый вид болезней, проблема переутомления, проблема игромании, психические расстройства, Всемирная организация здравоохранения.
Keywords: health-saving education, a new type of disease, the problem of overwork, the problem of gambling, mental disorders, the world health organization.

Министры здравоохранения стран, входящих во Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ), одобрили 11-ю версию Международной классификации болезней

(МКБ), в которой игромания и переутомление признаются психологическими расстройствами [9,10].

Новая версия МКБ была формально признана государствами в ходе 72-й сессии Генеральной Ассамблеи здравоохранения, которая проходит в Женеве. Документ вступит в силу с 1 января 2022 года [6].

Одиннадцатая версия Международной классификации болезней была опубликована в июне 2018 года. Новый документ пересматривает существующую классификацию болезней, а также вводит новые медицинские стандарты и заболевания [3,4,7,8].

Так, в МКБ-11 новым видом психического расстройства признается игромания с чрезмерным увлечением компьютерными и видеоиграми [3].

Однако для диагностирования болезни у человека в течение целого года должны наблюдаться признаки игрового расстройства, негативно влияющие на семейные, социальные, образовательные, профессиональные и другие области жизни [1,2].

Рисунок 1.Дрон для трудоголиков

В Японии людей спасают от переутомления с помощью дронов. Ранее представители индустрии компьютерных игр выступили против включения игромании в список заболеваний. Ассоциации и федерации разработчиков развлекательного программного обеспечения США, Канады, стран Европы, Бразилии и Южной Африки в совместном заявлении отметили, что для такого шага недостаточно объективной научной обоснованности. При этом, по их мнению, игры обладают «образовательными и терапевтическими» функциями. В отдельный вид психических расстройств выделяется дисморфофобия, когда человек чрезмерно обеспокоен и занят незначительным дефектом или особенностью своего тела. А также синдром нарушения целостности восприятия собственного тела — психическое расстройство, в результате которого в целом здоровые люди не могут принять собственное тело без ампутаций или увечий. Также отдельный подраздел в проекте МКБ-11 отведен синдрому эмоционального выгорания (СЭВ), или переутомлению [5].

В десятой версии классификации, переутомление рассматривалось как «фактор, влияющий на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения». В новой классификации СЭВ помещен в раздел «Проблем, связанных с занятостью или отсутствием занятости» и описывается как физическое и психическое истощение вследствие хронического стресса, связанного с работой.

ВОЗ включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств

Расстройство могут диагностировать, если у человека из-за видеоигр более года наблюдаются нарушения в личной, семейной, социальной и иных областях. Более 55 тысяч болезней, травм и расстройств, включая игровую зависимость, включены в опубликованное в понедельник Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) одиннадцатое издание Международной классификации болезней (МКБ-11). Этот документ впервые полностью представлен в электронном виде.

Как пояснили в ВОЗ, МКБ-11 является основой для определения тенденций и статистики в глобальном масштабе, это также международный стандарт для докладов о болезнях. Классификация содержит более 55 тысяч уникальных кодов для травм, болезней и причин смерти, давая возможность профессионалам здравоохранения использовать общий язык и делиться информацией по всему миру. Разработка этого документа вселяет гордость в ВОЗ, поскольку благодаря ему можно много узнать о причинах болезни и смерти людей, предпринять шаги для предотвращения страданий и спасения жизней, заявил в связи с публикацией МКБ-11 генеральный директор организации Тедрос Аданом Гебрейесус. Проблема игровой зависимости является общемировой проблемой.

МКБ-11, разрабатывавшаяся более 10 лет, серьезно улучшена по сравнению с предыдущей версией — впервые она полностью электронная и выполнена в формате, облегчающем ее использование. При работе над этим документом экспертов было получено более 10 тысяч предложений. Среди новшеств — появление в документе главы о традиционной медицине, что обусловлено ее популярностью среди миллионов людей, а также включение видео и цифровой игромании в список расстройств, связанных с зависимостью. Как поясняется в документе, игровое расстройство — это модель поведения при игре в цифровые или видео игры, отличающаяся нарушением контроля за игрой, отведением игре все большего приоритета до такой степени, что ей отдается предпочтение перед другими интересами и повседневными занятиями. Такое расстройство может быть диагностировано в том случае, если модель поведения влечет за собой нарушения в личной, семейной, социальной и иных областях и наблюдается в течение не менее 12 месяцев.

Включение игрового расстройства в МКБ-11 обусловлено накопленными медициной данными и отражает общее мнение экспертов, участвовавших в консультациях, отмечают в ВОЗ. Во многих странах уже разработаны программы лечения людей с нарушениями здоровья, характерными для игрового расстройства. Эксперты поясняют, что этот вид расстройства затрагивает только небольшую часть людей, играющих в цифровые и видеоигры. Однако всем, кто в них играет, они рекомендуют бдительно относиться к тому, сколько времени они проводят за игрой. Включение таких игр в МКБ, как ожидается, будет принято странами во внимание при планировании их собственных стратегий в области здравоохранения.

Периодические пересмотры МКБ с 1948 года координируются ВОЗ. В настоящее время действует 10-я версия классификации, одобренная Всемирной ассамблеей

здравоохранения в 1990 году. МКБ-11 будет представлена на утверждение ассамблеи в мае 2019 года и вступит в силу с 1января 2022 года.

Новые виды болезней уводят человека от реальной действительности и снижают его жизненный потенциал. Человек даже не осознает это. Не каждый согласен признать не только вид болезни, а физиологические и поведенческие изменения. Главная проблема состоит в том, что в 90 гг. 20века была утрачена общественная значимость человека в обществе и связанные с этим моральные ценности.

Участие в спортивных мероприятиях, проведение оздоровительных технологий позволит человеку бороться как с переутомлением и усталостью, так и сделать свой образ жизни более практико-ориентированным связанным с реальной действительностью. Сидеть в одной позе без движений вредно для организма, тем более в замкнутом пространстве (компьютер находиться в углу, в комнате участник один в наушниках никого не видит и не слышит). Выбрать спортивное мероприятие или оздоровительную технологию заболевший человек может попытаться самостоятельно, но если ему это не удается необходимо обратиться к психологу, спортивному тренеру, спортивному менеджеру или психотерапевту. Лозунг в движении жизнь - никто не отменял. Биомеханика – наука, изучающая двигательную деятельность человека.

Литература

1. Быкова Т.М. Сотрудничество всемирной организации здравоохранения с международными неправительственными организациями (проблема определения международно-правового статуса) // Евразийский юридический журнал. - 2011. № 10 (41). С. 37-41.

2. Вавилов Н.С. Вопросы реализации актов всемирной организации здравоохранения на национальном уровне // Финансовая экономика. - 2018. № 5. С. 658-660

3. В ВОЗ подтвердили, что переутомление является болезнью [Электронный ресурс] https://news.mail.ru/society/37408162/?frommail=10 (Дата обращения 25.10.2019)

4. Измеров Н.Ф. Программа всемирной организации здравоохранения и международной организации труда по элиминации асбестообусловленных заболеваний // Медицина труда и промышленная экология. - 2008. № 3. С. 1-8.

5. Кузнецова З.М., Овчинников Ю.Д. Усталость-биомеханическая категория // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. Т. 13. № 1. С. 178-183.

6. Сергиев В.П., Гасымов Э.И. Новая глобальная техническая стратегия всемирной организации здравоохранения на 2015-2030г.г. // Медицинская паразитология и паразитарные болезни. - 2017. № 1. С. 59-62.

7. Тюрина И.В. Принципы построения международной классификации медицинских вмешательств всемирной организации здравоохранения // Медицинские технологии. Оценка и выбор. - 2018. № 3 (33). С. 18-27.

8. Salt Reduction and Iodine Fortification Strategies in Public Health: Report of a Joint Technical Meeting Convened by World Health Organization and the George Institute for Global Health in Collaboration with the International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders. - Sydney, 2014. 36 p. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/101509/9789241506694_eng.pdf;jsessionid=89C1F9D5213033D750B9DBF4C37036C3?sequence=1 (дата обращения: 05.06.2019)

9. Честнов О., Ульрих А., Вартанян К. Борьба всемирной организации здравоохранения с детским раком // Российский журнал детской гематологии и онкологии. - 2016. Т. 3. № 4. С. 56-59.

10. 68-я сессия Всемирной организации здравоохранения // Российский журнал детской гематологии и онкологии. - 2017. Т. 4. № 2. С. 119.

УДК 37.035.6+37.035.7

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Князев Алексей Борисович
магистрант 2 курса ФФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH AS AN INTEGRAL COMPONENT OF SAFE LIFE. MILITARY-PATRIOTIC WORK

Knyazev A.B.
e-mail: Knyazab@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, касающиеся патриотического воспитания молодежи как неотъемлемого компонента безопасной жизнедеятельности. Дается характеристика содержательной стороны военно-патриотической работы. Сделан акцент на роли культуры безопасной жизнедеятельности в системе патриотического воспитания. Дана оценка результатам реализация работы по рассмотренным направлениям военно-патриотической работы на примере ГБПОУ Республики Марий Эл «Строительно-технологический техникум».

Abstract: the article deals with issues related to Patriotic education of young people as an integral component of safe life. The characteristic of the content side of military-Patriotic work is given. Emphasis is placed on the role of culture of safe life in the system of Patriotic education. Evaluate the implementation of work according to the considered directions of military-Patriotic education on the example of the COLLEDGE of the Republic of Mari El "Construction and technological College".

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, военно-патриотическая работа, культуры безопасной жизнедеятельности, молодежь, патриотическое воспитание.

Keywords: life safety, military-Patriotic work, culture of safe life, youth, Patriotic education.

В отечественной педагогической науке патриотическое воспитание молодежи и его связь с безопасной жизнедеятельностью относится к ключевому направлению в процессе планирования и реализации организационных мер по воспитательной деятельности. В нынешних условиях развития государства патриотическое воспитание молодежи и военно-патриотическая работа направлены на то, чтобы сохранить исторические и культурные ценности, обеспечить историческую преемственность, предотвратить разрыв связей между поколениями.

Процесс создания алгоритмов, направленных на управление безопасностью жизнедеятельностью, нахождение новых результативных методов защиты от множества как вредных, так и опасных факторов, можно считать бесперспективным, если не принимать во внимание человеческий фактор. Принятие в учет этого фактора не должно ограничиваться лишь формированием общности знаний и навыков. Тре-

буется, чтобы само обеспечение безопасной жизнедеятельности молодежи стало первоочередной целью, отвечая внутренним потребностям людей, общественных групп и социума.

Сложный и содержательный процесс, в ходе которого формируются позитивные качества личности, относится к обширному перечню задач, решаемых в рамках патриотического воспитания.

В настоящее время можно встретить большое количество определений понятия «патриотическое воспитание». В ряде определений акцент сделан на процессе формирования патриотического сознания. Часто в трактовках используются такие категории, как «гражданский долг», «защита интересов Родины» и «конституционные обязанности». Наиболее полным видится определение, в котором патриотическое воспитание трактуется в качестве «целенаправленной и систематической деятельности, направленной на процесс формирования у молодежи высокого патриотического сознания, закрепление чувства верности Родине, готовности выполнять гражданский долг и конституционные обязанности, что напрямую связано с защитой интересов Отечества» [3].

Определения понятия «безопасность жизнедеятельности» также содержит наиболее часто употребляемые категории, такие, как «защита», «вредные и опасные факторы», «здоровье». Наиболее полным видится определение, в котором данное понятие рассматривается в качестве «области научных знаний, которые охватывают теоретические разработки и практический опыт касательно защиты человека от воздействия вредных и опасных факторов в разнообразных сферах деятельности людей» [1], причем, акцент делается на сохранении безопасности, а также здоровья в среде обитания.

При рассмотрении вопросов, касающихся патриотического воспитания молодежи как неотъемлемого компонента безопасной жизнедеятельности, следует отметить, что реализация данного компонента тесно связана с понятием «культура безопасной жизнедеятельности». Данное понятие культуры отражает степень развития человека и социума, которая характеризуется значимостью задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в системе личных и социальных ценностей, распространенностью стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, степенью защищенности.

Что касается патриотизма, то в контексте безопасной жизнедеятельности молодежи его целесообразно рассматривать как генетически обусловленный и социально определенный внутренними и внешними условиями существования личности и социума (общности, этноса) показатель, отражающий «сформированность стержневой основы интегративных духовно-нравственных качеств личности» [1], который связан с этнической и географической самоидентичностью и выражается в самоотверженной любви к Родине, Отечеству, в служении их благу, в представлении о них

как об идеалах, в уважении родной (национальной, этнической) культуры, языка, образа жизни, индивида (личности), гражданина, считающего себя патриотом.

К объектам формирования культуры безопасной жизнедеятельности молодежи, ее носителям относятся личность, трудовой коллектив, социум.

В роли базовых уровней формирования культуры безопасной жизнедеятельности молодежи выступают следующие: индивидуальный уровень, корпоративный уровень, общественно-государственный уровень. Именно этим уровням соответствует перечень объектов и уровней патриотического воспитания [2]. Что касается индивидуального уровня, то развитие культуры безопасной жизнедеятельности у молодежи предусматривает процесс формирования ценностей и идеалов в сфере безопасности жизнедеятельности; закрепление личностных качеств, которые воздействуют на то, чтобы обеспечить безопасность жизнедеятельности. Также на данном уровне прививаются знания, навыки и комплекс умений в плане обеспечения безопасности в разнообразных областях жизнедеятельности. Важная роль отводится мотивации к безопасной жизнедеятельности. Совокупность данных качеств формируется у молодежи в процессе достижения целей и решении задач, поставленных перед патриотическим воспитанием.

В соответствии с современными представлениями, культура безопасной жизнедеятельности молодежи является весьма многогранным конструктом, его содержательные основы имеют неразрывную связь с процессом воспитания патриота и гражданина.

Что касается ключевой цели военно-патриотической работы с молодежью в рамках патриотического воспитания и обеспечения неразрывной связи с безопасной жизнедеятельностью, то она заключается в том, чтобы развить у молодых людей гражданственность, патриотизм, что относится к весьма значимым духовно-нравственным и социальным ценностям [4].

Военно-патриотическая работа направлена на процесс формирования у молодежи значимых (в профессиональном аспекте) качеств, способностей, а также готовности к их деятельному проявлению в разнообразных сферах жизни социума.

Содержательная сторона военно-патриотической работы с молодежью, которая обусловливается ее целью, определяется спецификой, трансформацией и степенью развития российского общества. Важную роль играют также состояние экономической, духовной, социальной, политической и прочих сфер общественной жизни, проблемы формирования подрастающего поколения, ключевые тенденции развития данного процесса. Принимая в учет перечисленное, в содержательном компоненте военно-патриотической работы с молодежью целесообразно выделить два базовых, взаимосвязанных звена.

Первое звено характеризуется более обширной социально-педагогической направленностью. Оно базируется на таких значимых категориях, как совокупность позитивных мировоззренческих взглядов и позиций касательно основных

социальных, исторических, моральных, политических, военных и прочих проблем, базовых духовно-нравственных, деятельностных качеств (речь идет о любви к Родине, проявлении уважения к законности, ответственности за выполнение конституционных обязанностей по защите Отечества и обеспечению безопасности его граждан и прочих).

Второе звено содержательной стороны военно-патриотической работы с молодежью носит специфический характер, оно отличается существенно большей конкретной и деятельностной ориентацией. В практическом аспекте данное звено призвано обеспечивать полноценное осознание молодыми людьми их роли и вклада в служении Родине, базирующемся на проявлении высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы. Важное место отводится формированию убежденности в потребности осуществления функции защиты Родины в нынешних условиях; формированию ключевых качеств, которые необходимы, чтобы успешно выполнять обязанности и поставленные задачи в рядах ВС РФ. Фундаментом содержательной стороны специфического звена военно-патриотической работы с молодежью является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу, воинская честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка.

В практическом плане реализация работы по рассмотренным выше направлениям осуществлялась в ГБПОУ Республики Марий Эл «Строительно-технологический техникум» со студентами мужского пола, обучающихся на выпускных курсах в количестве 22 человек в течение учебного года.

Военно-патриотическая работа проводилась как преподавателем ОБЖ, так и представителями военного комиссариата Республики Марий Эл и пункта отбора на военную службу по контракту г. Йошкар-Ола.

Благодаря данной работе на военную службу по контракту поступили 6 человек, 15 человек призвались на военную службу по призыву, иными словами, почти 100 % патриотически настроенные люди вызвались служить в рядах ВС РФ. И эти категории граждан, благодаря реализованной военно-патриотической работе, наиболее подготовлены к прохождению военной службы, патриотически настроены, по сравнению с другими аналогичными категориями лиц, с которыми не проводилась данная работа. Таким образом, патриотическое воспитание молодежи, будучи неотъемлемым элементом безопасной жизнедеятельности, способно показать высокую эффективность через формирование культуры безопасной жизнедеятельности молодых людей. Значимая роль в данном процессе отводится военно-патриотической работе, обладающей обширной содержательной базой - приобщение к боевым традициям народа, почитание его побед, организация военно-спортивных игр и др. В результате военно-патриотическая работа с молодежью выступает в качестве составного элемента патриотического воспитания и безопасной жизнедеятельности, который ори-

ентирован на процесс формирования у граждан готовности к военной службе как особой разновидности государственной службы.

Литература

1. Егоров В.И., Борзых Т.А. Инновационные технологии как основа формирования современной культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся во внеурочной деятельности // Наука и Образование. - Мичуринск. 2018. № 3-4. С. 6.
2. Иванов В.В. Духовно-патриотическое воспитание молодежи // Наука и образование в XXI веке. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. - Тамбов. 2018. С. 69-70.
3. Иванова Е.А. Патриотизм и патриотическое воспитание молодежи в современном российском обществе // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. - 2018. № 1 (34). С. 169-170.
4. Новоселова О.П. Современные формы и методы военно-патриотической работы с молодежью // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. - М. 2019. № 1. С. 240-243.

УДК 796.001

КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Позова Полина Антоновна
студент
РЭУ имени Г.В. Плеханова, г. Москва

CONTROL AND MANAGEMENT OF OWN HEALTH BY USING DIGITAL TECHNOLOGIES

Pozova P.A.
e-mail: pozova98@bk.ru

Аннотация: в статье рассматривается вопрос контроля и управления собственным здоровьем с помощью цифровых технологий. Также исследуется использование современных гаджетов для оценки эффективности двигательной активности населения.
Abstract: the article deals with the issue of control and management of one's own health with the help of digital technologies. The use of modern gadgets to assess the effectiveness of motor activity of the population is also investigated.
Ключевые слова: здоровье, цифровые технологии, управление.
Keywords: health, digital technologies, management.

Состояние онлайн-сервисов, основных цифровых технологий и клинических инструментов в области здравоохранения и спорта, далеко отстает от того, где оно должно быть. Несмотря на хорошую практику и некоторые превосходства, для многих людей-пациентов, пользователей услуг, спортсменов и персонала - все еще необходимо продолжать совершенствование цифровых технологий[1].

Технологические системы, используемые ежедневно в больницах, хирургических отделениях, домах престарелых, аптеках и учреждениях общественного ухода, а также при подготовке спортсменов высшей категории часто терпят неудачу и не соответствуют современным методам кибербезопасности. В результате мы не достигаем поставленным целям.

Целью данной работы является рассмотрение цифровых технологий в сфере человеческого здоровья. Вокруг нас, новое поколение технологий, которые меняет нашу жизнь, от ежедневного использования спутниковых навигаторов и смартфонов до потрясающей способности генной инженерии[2].

В работе использованы такие методы работы как, синтез и анализ. В ходе выполнения данной работы бралась за основу и анализировалась информация из разных источников[1,3].

Технология, как МРТ-сканер, который может сканировать любого одинаково хорошо, будет гораздо более популярной, чем технология, которая должна быть настроена на условия конкретного пациента.

Уже сейчас предположения о массовом производстве меняются. Например, современные 3D-принтеры способны создавать объекты любой формы; они немного менее эффективны, чем стандартное массовое производство, но стоимость пользовательских объектов некоторых видов была значительно снижена.

Теперь можно сделать титановые имплантаты правильной формы и размера, что часто используеся у спортсменов-паралимпийцев[4]. Кроме того, широко предполагается, что будут изготавливаться специальные препараты, адаптированные к болезни пациента и его генетическому составу. Хотя это кажется чрезвычайно полезным для пациентов, есть опасности.

Например, индивидуальный препарат может быть очень эффективным, но его побочные эффекты также будут уникальными для пациента, и поэтому их труднее диагностировать и управлять.

Здравоохранение имеет интересный технологический императив. Если мы сможем персонализировать здравоохранение, то мы получим рынки размером с население: вместо того, чтобы продавать клиницистам, производители могут продавать частным лицам рынок в 1000 раз больше. [5]

Пациенты генерируют огромное количество информации - от записей и рентгеновских снимков до результатов анализа крови. Замена бумаги компьютеризированными сводками облегчает и повышает эффективность ухода за пациентами. В будущем количество информации резко возрастет из-за геномики и персонализированной медицины, и по мере того, как будет собираться больше данных о пациентах, станет доступно больше идей. [6]

Если компьютеры собирают данные о болезни пациента, методах лечения и исходах, то они автоматически получают ценную информацию об эффективности этих методов лечения или о соотношении между побочными эффектами и характеристи-

ками пациента в целом. Будут собраны огромные объемы данных. После того, как инфраструктура будет создана, дополнительные затраты на добавление информации одного нового пациента будут практически нулевыми, и эта экономия масштаба будет стимулировать дальнейшие технические разработки.

Эпидемиологи получат огромную пользу, но выгоды для отдельных людей менее очевидны, за исключением в долгосрочной перспективе вклада больших данных в прогресс медицинской науки в целом. [5]

В мире, охваченном серьезными проблемами безопасности (такими как терроризм), неизбежно, что все технологии, даже в этих областях здравоохранения, будут согласованы с национальными приоритетами. [3,7]

Например, снятие отпечатков пальцев пациентов и других биомедицинских идентификаторов станет проще (возможно, благодаря потребительским финансам, таким как безопасность кредитных карт); и, когда это станет проще, сбор данных для государственной безопасности будет происходить как побочный эффект рутинной клинической практики.

Государство сможет выявлять нелегалов, преступников и других.

Сегодня мы можем думать, что это было бы неправильно, однако полезно помнить, что мы с разглашаем все виды личной информации во время нашего использования мобильных телефонов, кредитных карт, а также во время нашего использования интернета.

Мы бездумно жертвуем нашей частной жизнью из-за огромного удобства покупки вещей в интернете. Это, кажется, делает потерю нашей идентичности тривиальной ценой.

При рассмотрении будущих тенденций в области здравоохранения и спорта[8,9] мы можем ожидать аналогичных компромиссов; это будет легко скользить в уровни надзора, которые нам сейчас не нравятся, падая на него из-за преимуществ здравоохранения, которые мы хотим.

Наблюдение, конечно, не единственный недостаток - оплата правообладателей, данных; оплата лицензий на программное обеспечение; списание ответственности за страховые обязательства - все это происходит, и часто подписывается без достаточной мысли.

Сбор данных о пациентах и качестве ухода за ними становится все более тривиальным. Эта информация может быть обобщена и помочь обнаружить различия в лечении и результатах, а, следовательно, помочь улучшить качество - что хорошо.

С другой стороны, данные неизбежно отдаляют менеджера от пациента как личности: возможно, фундаментальные понятия ухода за пациентом будут потеряны для организационных или государственных проблем, потому что управление затратами и безопасность, а не забота, становятся сутью информации.

Обычные записи пациентов - это бумажные записи в папках в шкафах. Многие пациенты имеют обширные истории болезни, результаты лабораторных исследований

и так далее, и еще больше пациентов имеют истории болезни, которые находятся во многих местах - в больницах, которые они посетили, кабинетах консультантов, общих практиках и так далее.

Они редко бывают все вместе там, где находится пациент, часто они теряются или дублируются, а иногда уничтожаются огнем или наводнением. Многие поставщики медицинских услуг имеют грузовики, перевозящие записи пациентов по своим районам.

Очевидная вещь, которую нужно сделать, - это компьютеризировать все записи, а затем использовать сети, чтобы гарантировать, что они всегда доступны там, где они необходимы.

Глядя на записи на экране проще, чем пробираться через груды бумаги. Поскольку компьютеры уже работают, все, что нам нужно сделать, это настроить программу для сканирования или ввода всех существующих бумажных записей.

К сожалению, это очевидное решение создает новые проблемы. Когда врач осматривает пациента, он хочет обратиться к соответствующим частям истории болезни пациента.

Если бы мы просто компьютеризировали записи пациентов, то мы бы превратили большие разбросанные стопки бумаги в нечто, что можно увидеть на экране компьютера, однако теперь врач может просматривать только одно окно за раз, что может легко привести к потере общей картины. Информация будет прокручена с экрана или скрыта за всплывающими окнами. Фактически, мы бы просто поменяли непригодность стопок бумаги на непригодность пользовательского интерфейса.

Будущее здравоохранения - это пациенты (или прекращение превращения людей в пациентов), однако пациенты не являются основными заинтересованными сторонами в здравоохранении.

Возможность наилучшим образом использовать новые цифровые технологические продукты и услуги приведет к трансформации системы здравоохранения и социального обеспечения в стране. [2,5]

Но речь идет не только о том, чтобы заставить существующие системы работать лучше - наши амбиции должны заключаться в использовании лучших технологий, доступных и для социальной помощи. Потенциал передовых технологий для поддержки профилактической, прогностической и персонализированной помощи огромен. [8,9]

Технология автоматизирует и расширяет то, что раньше приходилось делать людям. До инфузионных насосов медсестры должны были делать инъекции очень часто; технология инфузионных насосов автоматизировала это. Теперь время медсестры высвобождается для других видов деятельности, и если производитель использовал технологию в производстве инфузионного насоса - то они могут снизить себестоимость производства точно по тем же самым причинам. Люди должны верить в технологии, адаптироваться и использовать их в повседневной жизни.

Искусственный интеллект, может принести революцию в отрасли здравоохранения и спорта с новыми случаями использования и правильным пониманием того, как они могут быть использованы в лучшем виде для пациентов, врачей, спортсменов, а также для общей экосистемы здравоохранения и спорта.

Литература

1. Винидиктова К.А., Ефремова Н.Г. Исследование подходов к поддержанию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - 2019. С. 616-618.
2. Аверьянов М.А., Евтушенко С.Н., Кочетова Е.Ю. Цифровое общество: новые вызовы // Экономические стратегии. - 2016. № 7 (141). С. 90-91, https://www.pcweek.ru/gover/article/detail.php?ID=189935
3. Ефремова Н.Г., Федоров Е.С. Перспективы развития киберспорта в России. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - 2019. С. 117-120.
4. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б., Солопов. П.В. Значение Олимпийских игр Сочи 2014 для развития и пропаганды спорта и туризма в России // Физическая культура, спорт и здоровье. -Йошкар-Ола, 2014. №23. С.82-86.
5. Карпов О.Э. Цифровое здравоохранение и цифровая медицина - ожидаемое «сегодня». Презентация на 13-м Международном форуме «MedSoft-2017» http://armit.ru/medsoft/2017/
6. Ефремова Н.Г., Аббаслы А.В. Развитие физических качеств с использованием цифровых и IN-технологий. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. - Москва. 2019г. С.111-116.
7. Ракитенко А.И., Петренко Е.С., Ефремова Н.Г. Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта в вузах. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. - 2019. С. 236-241.
8. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Ефремова Н.Г. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. №1 (167). С.21-25.
9. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В. Плеханова. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола, 2018. №32-1. С.32-36

УДК 613.4

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОГО ИНСУЛЬТА

Сергеева Ольга Будимировна
кандидат медицинских наук
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

THE STUDY OF THE DYNAMICS OF INDICATORS OF THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS AFTER A STROKE

Sergeeva O.B.
e-mail: Olga.Tuckumtzeva-sergeeva@yandex.ru

Аннотация: высокая распространенность в молодом возрасте (до 50 лет) первичных и повторных эпизодов острой церебральной ишемии представляет собой одну из важнейших медико-социальных проблем.

Abstract: the high prevalence of primary and repeated episodes of acute cerebral ischemia at a young age (up to 50 years) is one of the most important medical and social problems.

Ключевые слова: качество жизни, церебральная ишемия, мотонейронная активность.

Keywords: quality of life, cerebral ischemia, motor neuronal activity.

Высокая распространенность в молодом возрасте (до 50 лет) первичных и повторных эпизодов острой церебральной ишемии, представляет собой одну из важнейших медико-социальных проблем, а увеличение размеров этой распространенности, ставит остро вопрос о необходимости поиска новых методологических подходов к решению этой проблемы.

Стала очевидной необходимость более глубокого – фундаментального, целостного и системного подхода к изучению церебральной гемодинамики, механизмов и факторов её развития, способов корригирующего воздействия.

Важность участия прямой и обратной мотонейронной активности через непосредственное влияние ретикулярной системы в патогенезе сосудистой патологии мозга выражается в возрастающем внимании к немедикаментозным методам лечения, включающим физические факторы в комплексной реабилитации больных ишемическим инсультом. К факторам, воздействующим на функции лимбико-ретикулярного комплекса, относятся: лечебная гимнастика, массаж, аппаратное лечение и др. Однако, влияние физических методов (оптико-дистантных тренировок) в сочетании с курсом лечебной физкультуры по специальной методике на состояние мозгового кровообращения при ишемическом инсульте до настоящего времени не изучалось, что и определяет актуальность данного исследования.

Целью настоящего исследования является изучение эффективности комплекса немедикаментозных методов и, в частности, комплекса упражнений на развитие двигательно-моторной координации в сочетании с курсом оптико-дистантных тренировок на аппарате «Визотроник», в коррекции сосудистых дисфункции головного мозга у пациентов разных возрастных групп.

Разработка новых методов комплексной терапии для реабилитации пациентов указанной нозологической группы, позволит оптимизировать принципы лечения, снизить его стоимость, обеспечит снижение степени инвалидизации и повышение качества жизни пациентов

Для проведения клинических испытаний мы использовали офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник М3».

Офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник М3» является изделием медицинского назначения (РУ № ФСР 2010/08634, ТУ 9442-002-34013480-2010).

Для оценки результатов исследования мы использовали метод определения реакции на движущийся объект (РДО), который является простым и достаточно точным психофизиологическим показателем функционального состояния ЦНС.

Контингент исследования. Мы исследовали пациентов, перенесших острую стадию ишемического инсульта, и, находящихся на этапе медицинской реабилитации в неврологическом отделения Республиканской больницы восстановительного лечения. Были сформированы 2 группы по 12 человек (контрольная и экспериментальная). В том числе 10 женщин и 14 мужчин в возрасте от 29 до 55 лет

Пациенты экспериментальный группы помимо стандартного лечения, получали курс (№ 10) оптико-дистантных тренировок на тренажёре-релаксаторе Визотроник-М и курс (№ 10) процедур лечебной гимнастики на развитие «зрительно-моторной координации».

Результаты исследования. Мы исследовали динамику изменения времени реакции (ВР) у пациентов экспериментальной и контрольной групп в возрастном периоде от 29 до 55 лет.

Результаты исследования приведены в табл. 1 из которой видно, что положительная динамика наблюдалась в обеих группах.

Таблица 1. Динамика скорости реакции на движущийся объект (РДО)испытуемых экспериментальной и контрольной группы до и после проведения специальных восстановительных курсов лечения (средняя ошибка без учёта знака реакции в усл. ед – 0,01 с.)

Показатели		Результат	
		ЭГ (n = 12; x±m)	КГ (n = 12; x±m)
Реакция на движущийся объект (РДО), мс	До	42,1 ± 1,21	42,7 ± 1,16
	После	42,97 ± 1,27	42,88 ± 1,18
	Р	< 0,001	> 0,05

Таблица 2. Динамика показателей (среднеквадратичного отклонения и дисперсии) скорости реакции на движущийся объект (РДО) у испытуемых экспериментальной до и после проведения специальных восстановительных курсов лечения (средняя ошибка без учёта знака реакции в усл. ед – 0,01 с.)

	среднеквадратическое отклонение		Дисперсия	
	до начала лечения	по окончании лечения	до начала лечения	по окончании лечения
ЭГ	20,49	19,45	504,75	396,37

Таблица 3. Динамика показателей (среднеквадратичного отклонения и дисперсии) скорости реакции на движущийся объект **(**РДО**) у** испытуемых контрольной группы до и после проведения восстановительного курса лечения **(**средняя ошибка без учёта знака реакции в усл**.** ед **–** 0,01 с**.)**

	среднеквадратическое отклонение		Дисперсия	
	до начала лечения	по окончании лечения	до начала лечения	по окончании лечения
КГ	20,36	19,98	502,45	496,67

Полученные предварительные результаты указывают на эффективность влияния курса оптико-дистантных тренировок на аппарате «Визотроник М» в сочетании с методикой проведения занятий лечебной физкультуры «Развитие зрительно-моторной координации» на восстановление мозгового кровообращения у пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Литература

1. Рыбчинский В.П. К вопросу определения модельных характеристик спортсменов на основе исследования реакции на движущийся объект / Инновационные преобразования в сфере культуры физиче-

ской, спорта и туризма научные труды XIII Международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ, Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, Научно-методический совет по физической культуре Южного федерального округа, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области, Совет ректоров вузов Южного федерального округа, Совет ректоров вузов Ростовской области, Организация студенческого спорта Буревестник Южного федерального округа, Ростовский-на-Дону государственный экономический университет (РИНХ). - 2010. С. 189-190.
2. Песошин А.В. Тестирование реакции на движущийся объект / Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». - 2007. Т. 9. № 1. С. 87-88.

УДК 37.035.6

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ОБЖ

Фоминых Павел Олегович
преподаватель-организатор ОБЖ высшей категории
МБОУ «Гимназия №14 г. Йошкар-Олы»

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN LIFE SAFETY BASICS LESSON

Fominyh P.O.
e-mail: p.fomi@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются методы применения здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ
Abstract: the article discusses the methods of application of health-saving technologies in the lessons of the Basics of Life Safety
Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогические технологии, ОБЖ.
Keywords: health-saving technologies, pedagogical technologies, the Basics of Life Safety

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

Одной из стратегических задач нашего государства является забота о здоровье жителей страны и прежде всего детей и подростков. Это является важнейшей предпосылкой для интеллектуального, экономического и культурного роста нашего Отечества и залогом национальной безопасности России. Стоит также отметить, что в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики [6].

Значимую роль в социализации подрастающего поколения играет школа. Действительно, большую часть времени современный ребёнок проводит именно в стенах образовательного учреждения. Часто это пребывание сопряжено с различными по уровню стрессовыми ситуациями, вызванными как самим учебным процессом, так и тем психоэмоциональным фоном, в котором оказывается ученик, например, связанным с порой сложными межличностными отношениями. В связи с этим очень важно понять учителю, каким образом помочь ученику адаптироваться к постоянно изме-

няющимся условиям, стрессам и психоэмоциональному давлению, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребёнка. Подобные навыки позволят, в том числе и выпускникам, достойно вступить во взрослую жизнь и эффективно строить будущее нашего Отечества.

По данным ряда исследований, ситуация со здоровьем современных школьников оставляет желать лучшего. Более 50% обучающихся имеют III группу здоровья и лишь 5-7% - I группу. Лидерами среди заболеваний являются нарушения костно-мышечной системы, нарушение зрения, проблемы с ротоносоглоткой и различные психосоматические расстройства, самые безобидные из которых - повышенная тревожность и нарушение сна. У мальчиков и юношей врачи чаще всего обнаруживают язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирение, плоскостопие, бронхиальную астму и гипертонию. Девочки и девушки чаще страдают от дефицита массы тела, головных болей, неврозов и близорукости [2, 5].

Подобные тенденции отмечались исследователями не только в наше время, но и в начале 2000-х годов [1].

Таким образом, актуальность и нерешённость проблемы очевидна, и одним из способов решения данной проблемы является применение здоровьесберегающих технологий на уроках, в том числе и на уроках ОБЖ.

Существует несколько определений того, что такое здоровьесберегающие технологии, но все они сводятся к понимаю таких педагогических технологий, которые призваны заботиться о сохранении и улучшении здоровья школьников. В сущности, совокупность методов, приёмов, технологий должна быть направлена не только на здоровье ученика, но и на среду, которая окружает ребёнка в школе. Это и делает данные педагогические технологии уникальными и обладающими огромным потенциалом по решению обозначенной проблемы со здоровьем школьников [3].

Здоровьесберегающие технологии имеют своей целью:

- поддержание у школьников желания жить полной здоровья жизни;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

В отличие от других педагогических технологий, здоровьесберегающие технологии имеют следующие особенности:

- отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья;
- элементы индивидуализации обучения;
- наличие мотивации к здоровому образу жизни учителя и учеников;
- интерес школьников к учебе, желание идти в школу;
- наличие физкультминуток;
- соблюдение СанПиНов.

Для того чтобы эффективно применять здоровьесберегающие технологии, необходимо педагогам учитывать:

- половозрастные особенности учащихся;
- состояние здоровья ученика, в том числе и его психоэмоциональный фон;
- особенности построения урока, включающего три части (вводная часть, основная и заключительная) [3,4].

Безусловно, учитель не сможет заменить врача, но в его руках огромный набор инструментов, педагогических технологий, методов по сохранению здоровья учеников. Это может быть не только строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения, но и подстройка технологий и методов обучения индивидуально для каждого ученика, создание в целом благоприятной окружающей среды.

Используемые рабочие программы также должны соответствовать требованиям и идеям здоровьесберегающих технологий.

Можно выделить несколько ключевых, на наш взгляд, требований в проведении уроков ОБЖ из личного педагогического опыта:

1) контрольные работы проводить в соответствии с графиком школы (одна контрольная работа в день) на втором или третьем уроках, исключая понедельник, субботу и первые дни после каникул и продолжительных праздников;

2) использовать различные методы и виды работ на уроке; смену видов деятельности;

3) следить за осанкой учеников на уроке;

4) с первых минут урока, с приветствия необходимо создавать обстановку доброжелательности, потому что у обучающихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя;

5) предлагать ученикам индивидуально-дифференцированные домашние задания, устанавливая в них обязательную часть и необязательную;

6) необходимо на уроке проводить динамические паузы – упражнения для расслабления мышц шеи, глаз, массаж пальцев рук; игровые моменты, позволяющие, не отвлекаясь от темы урока, проводить физкультминутки.

Во время уроков ученики преимущественно вынуждены длительное время поддерживать статическую позу, что вызывает некоторые нагрузки и двигательную систему. Чтобы решить эту проблему, рекомендуется в середине урока делать небольшую паузу, провести серию простых физических упражнений. Удачным будет включение их в той части урока, когда происходит смена учебной деятельности или происходит переход от одной части урока к другой.

Предполагается, что за счёт внедрения подобных методов и технологий, удастся удовлетворить естественные потребности ребёнка в движении, что не только скажется на состоянии здоровья детей, но и снизит утомляемость, повысит мотивацию к обучению. В результате повышается успеваемость и улучшается состояние здоровья обучающихся.

Рекомендуется также в начале учебного дня, на первом уроке, проводить точечный массаж биологически активных точек лица и головы. Это позволит ученику активизироваться для эффективной учебной и творческой деятельности.

В течение дня будет полезно проводить упражнения для снижения напряжения глаз, что позволяет бороться с нарушением зрения, благоприятно служит уменьшению риска неврозов, гипертонии, повышенного внутричерепного давления.

Таким образом, при применении здоровьесберегающих технологий укрепляется здоровье, улучшается умственное и физическое состояние учащихся, что прямым образом отражается на успеваемости, познавательной и творческой активности, достижении иных жизненных результатов.

Литература

1. Минздрав: Основные характеристики и тенденции состояния здоровья детей (1992-2002 годы) // Демоскоп URL: http://www.demoscope.ru/weekly/2003/0135/analit02.php (дата обращения: 30.09.2019).

2. Намазова-Баранова Л.С., Кучма В. Р., Ильин А.Г., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Заболеваемость детей в возрасте от 5 до 15 лет в Российской федерации // МС. - 2014. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zabolevaemost-detey-v-vozraste-ot-5-do-15-let-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 04.11.2019).

3. Седова Н.В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. - 2009. №3 (Педагогика). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-shkole (дата обращения: 04.11.2019).

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 стр.

5. Статистика школьных заболеваний и их профилактика // Современные педагогические технологии URL: https://pedtehno.ru/content/statistika-shkolnyh-zabolevaniy-i-ih-profilaktika (дата обращения: 30.09.2019).

6. ФЗ РФ "Об образовании" // Консультант Плюс URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 30.09.2019).

УДК 796.001

СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ПРЕОДОЛЕНИЕ» НА БАЗЕ КГБ ПОУ «ХАБАРОВСКОГО ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ТЕХНИКУМА» СРЕДИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Немова Оксана Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель физического воспитания
КГБ ПОУ «Хабаровский промышленно-экономический техникум», г. Хабаровск

SPORTS FESTIVAL “OVERCOMING” ON THE BASIS OF THE KGB POU “KHABAROVSK INDUSTRIAL AND ECONOMIC TECHNIQUE” AMONG DISABLED PERSONS WITH DISABILITIES OF HEALTHY CARE

Nemova O.A.
e-mail: ne-rok@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены главные аспекты формирования ценностных отношений к физической культуре на примере спортивного фестиваля «Преодоление» у студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных и образовательных организациях.

Abstract: the article deals with the main aspects of the formation of value relations to physical culture on the example of the sports festival "Overcoming" for students with disabilities in professional and educational organizations.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, профессиональная подготовленность, учащиеся с ОВЗ.

Keywords: adaptive physical culture, professional readiness, students with HIA.

Требования к профессиональной подготовленности специалиста в любой области всегда обусловлены спецификой профессиональной деятельности. В области адаптивной физической культуры основная особенность заключается в том, что объектом познания и преобразования, предметом профессиональной деятельности специалиста являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды.

Признание инвалидов как равноправных членов общества, их самоценности, а также обязанностей государства по созданию особых условий для воспитания и развития, нормальной жизнедеятельности и творческой самореализации, дало возможность данной категории студенческой молодежи включаться по своему желанию и усмотрению в занятия всеми видами (компонентами) адаптивной физической культуры [1].

Очевидно, что каждый вид (компонент) адаптивной физической культуры имеет свои отличительные черты и особенности, наличие которых, в свою очередь, определяет требования к деятельности специалиста в области физической культуры.

Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в профессиональных и образовательных учреждений нами было разработано положение спортивного фестиваля «Преодоление», которое включало в себя:

- парад-открытие соревнований;
-турниры по плаванию, шашкам, шахматам, дартсу, настольному теннису;
- эстафета;
- олимпиада «Знатоки Олимпизма»;
- церемония награждения.

Спортивный фестиваль «Преодоление» проводился второй раз с 4 по 6 декабря 2018 года на базе КГБ ПОУ ХПЭТ. В нем приняло участие 15 команд – это более 80 участников из профессиональных и общеобразовательных организаций Хабаровского края (КГБ ПОУ ХПЭТ, КГБ ПОУ ХТГИПП, КГА ПОУ ХТК, КГБ ПОУ ХКОТСО, КГБОУ ШИ 1, КГБОУ ШИ 2, КГКОУ ШИ 3, КГКОУ ШИ 5, КГБОУ ШИ 6, КГБОУ ШИ 12, КГКОУ ШИ 13, КГКОУ ШИ 20). Команды были разделены на две группы (по нозологическим группам здоровья А и Б). В процессе соревнований, практически каждый участник с ОВЗ сопровождался волонтером (студентом КГБ ПОУ ХПЭТ), который оказывал помощь как в процессе соревнований (проводить до места старта, принести воды и т.д.), так и в перерывах здоровые студенты проводили экскурсию по территории техникума показывая оснащенность кабинетов и спортивных залов.

В крайний день соревнований среди участников был проведен анкетный опрос, где ребята поделились своими впечатлениями, успехами и рассказали о своих трудностях во время выполнения различных двигательных действий по видам спорта.

В актовом зале техникума состоялась торжественная церемония награждения по итогам соревнования среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Победителям и призёрам вручили памятные дипломы, медали и подарки.

Все участники разошлись в позитивном настроении, обретя новых знакомых не только с ОВЗ, но и среди ребят волонтеров.

В декабре 2019 года наш коллектив готовится к третьему спортивному фестивалю «Преодоление».

В программу фестиваля нами подобранны были виды (компоненты) адаптивной физической культуры, которые с одной стороны, носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и

особенности содержания; с другой, - они тесно взаимосвязаны. Рационально организованный нами спортивный фестиваль «Преодоление», внес свои положительные коррективы в мотивационную сторону участников с ОВЗ, а также их максимальной реализации своих спортивных возможностей.

Литература

1. Балашов В.Ф. – Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография - М.: Физическая культура, 2008. - 150 с.

УДК 796.015

ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Устыменко Ольга Николаевна
старший преподаватель
Иванова Наталья Владимировна
студентка группы ФО-51
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Йошкар -Ола

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION

Ustymenko O.N., Ivanova N.V.
e-mail: ustol@list.ru

Аннотация: статья посвящена организации инклюзивного образования в России. Рассматриваются особенности проведения занятий по физической культуре в условиях инклюзии, преимущества и проблемы.

Abstract: the article is devoted to the organization of inclusive education in Russia. The features of physical training in the conditions of inclusion, advantages and problems are considered.

Ключевые слова: инклюзивное образование, толерантность, ограниченные возможности здоровья, инвалидность.

Keywords: inclusive education, tolerance, limited opportunities of health, disability.

Человек-существо социальное и для полноценной жизни ему необходимо общаться, учиться, работать, быть признанным. Нарушение в удовлетворении данных потребностей может привести к замкнутости, стремлению к самоизоляции. Наиболее знакома эта проблема людям, которые чем-либо отличаются от «обычных»: цветом кожи, наличием заболеваний, особенностями развития, способностями ... До недавнего времени такие дети обучались в специальных учреждениях, пока в 90-х годах не появилось определение «инклюзивное образование», когда в СССР подписали Конвенцию о правах ребенка. В 1992 году появился Закон «Об образовании в Российской Федерации», а уже 2008 году Россия подписала Конвенцию о правах инвалидов.

Инклюзивное образование - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в том числе и для детей с особыми потребностями. Основной целью является обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание условий необходимых для достижения успеха в образовании всеми без исключения детьми независимо от их особенностей, прежних учебных достижений, культуры, родного языка, экономического и социального

статуса родителей, психических и физических возможностей. Именно на это направлена национальная образовательная инициатива "Наша новая школа", выдвинутая президентом Владимиром Владимировичем Путиным: "Новая школа - это школа для всех».

Во многих странах инклюзивное образование имеет богатый опыт и законодательное подкрепление, а в России находится на начальном этапе развития, хотя еще в начале XX века о его необходимости высказывался Л.С. Выготский (1896–1934), отечественный психолог и педагог. Он подвергал критике систему обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями, при которой эти дети оказывались изолированными от сверстников. Зачастую сами родители делают ошибку в воспитании ребенка, воспринимая его особенным и те самым, отдаляют от остальных детей. Вследствие этого исключительную важность приобретает детский коллектив, который принимает ребенка в социум. Л.С. Выготский подчеркивает, что ограниченные возможности не делают ребенка дефективным. Степень его нормальности или дефективности зависит от отношений в обществе и от исхода социальной компенсации. Таким образом, Л.С. Выготский говорил о необходимости инклюзивного образования раньше, чем ученые Западной Европы [9].

Для перехода на новую систему образования необходима не только хорошая материально-техническая база, но и сплоченная команда, состоящая из педагогов, психологов, медицинских и социальных работников, а также родителей, которые готовы меняться вместе с ребенком и ради ребенка. Дети с различными возможностями должны учиться в классах, соответствующих по возрасту среди обычных детей, и в той школе, которую они могли бы посещать, если бы у них не было инвалидности.

Выделяют восемь принципов инклюзивного образования [1]:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- каждый человек способен чувствовать и думать;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- все люди нуждаются друг в друге;
- все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

В реализации программы по инклюзивному образованию преподавателям приходится решать множество задач, в том числе и учителю физической культуры. Можно ли обучить двигательным действиям, развить физические способности и воспитать личностные качества детей с ОВЗ, и их здоровых сверстников на совместных уроках физкультуры без ущерба для каждого? Желательно, чтобы учителя физической культуры прошли дополнительную подготовку для работы с этой категорией учащихся.

Перед началом занятий следует изучить медицинские карты совместно с медицинским работником, провести диагностику исходных двигательных возможностей и

нарушений ученика. Необходимо изменить программу, организацию и содержание урока в соответствии с возможностями и интересами всех детей, обучающихся в одном классе. Лучше, если такие уроки будут проводиться вместе со специалистом по адаптивной физкультуре. Спортивные залы, площадки и оборудование переоборудуются в соответствии условиям доступности. Начиная с детского сада, желательно вводить в физкультурные занятия соревновательные элементы и вовлекать в них детей, имеющих те или иные нарушения, например, двигательных функций при ДЦП. В инклюзивной школе на начальном этапе лучше включать детей с одним типом функционального нарушения (например, опорно-двигательного аппарата), а уроки физкультуры желательно строить на основе сотрудничества с индивидуальным подходом и учетом всех особенностей, занимающихся [6]. Например, при включении в подвижные и спортивные игры подбирать ролевые функции исходя из функционального состояния каждого участника (защитник, вратарь, нападающий, судья и др.), а при проведении эстафет распределять различные задания. Можно использовать упражнения с форой – с разными дозировками, исходными и конечными положениями. Учитель физической культуры должен обращать внимание на общую и мелкую моторику, в то же время планировать специальные упражнения для физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями.

Также при проведении уроков нужно учитывать особенности детей с нарушениями слуха и зрения демонстрировать показ действия, команды давать более громко и четко. Процесс физического воспитания и обучения следует строить так, чтобы ученики осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их проанализировать, осуществлять регуляцию ритма, темпа, координации движений. Необходимо формировать у них способы контроля и самоконтроля за движениями, использовать мотивационные факторы в достижении цели и задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать необходимость занятий физической культурой, формировать положительное отношение.

Совместные занятия физкультурой и спортом не только возможны, но крайне необходимы для физического и личностного развития как детей с ОВЗ, так и здоровых детей. Для этого следует использовать не только урочные, но и внеурочные формы занятий. Дети взаимодействуют не только в школе, но и помимо нее, укрепляя дружеские отношения.

Конечно, на пути к реализации инклюзивного образования встречаются и проблемы: во-первых - это несоответствие учителей, а во-вторых – беспокойство родителей обычных детей по поводу того, что успеваемость их детей снизится. Однако при успешном проведении инклюзии выигрывают все: одарённые дети, дети с особенностями развития, и без них, учителя и всё школьное сообщество. Дети с особенностями развития учатся взаимодействовать со своими здоровыми сверстниками, у них более насыщенные учебные программы, а значит, улучшаются навыки и академические достижения. Обучение происходит в малых группах и, как правило, кроме основного учителя находится дополнительный педагог, что улучшает качества образования. Для таких школ выделяется дополнительное финансирование, а это значит, что матери-

ально-техническая база школы улучшается, и выигрывают все. В инклюзивном классе обычные дети учатся уважать и ценить своих одноклассников с инвалидностью, постепенно начинают понимать, что у них много общего. Дружба между ними становится обычным делом, особенно если школа находится неподалёку от места жительства, то дети имеют возможность общаться со своими одноклассниками и вне школы. Огромную роль в установлении и укреплении такой дружбы играют учителя, создавая благоприятную обстановку, в которой всегда помогут тем, кто нуждается.

Современное общество стремится к формированию социально-адаптированной, гармонично развитой личности, независимо от особенностей развития. Это невозможно без включения людей, имеющих инвалидность в полноценное участие в общественную жизнь на их условиях, а не на условиях приспособления к правилам мира здоровых людей. Только совместное обучение, совместный труд, совместное преодоление трудностей и празднование небольших побед смогут воспитать личность, которую можно характеризовать, как гармоничную.

Литература

1. Зарецкий В.К. Десять конференций по проблемам развития особенных детей – десять шагов от инновации к норме // Психологическая наука и образование. - 2005. № 1. С. 83-95.

2. Ратнер Ф.Л., Юсупов. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.

3.Инклюзивное образование в России. ЮНИСЕФ. - М., 2011.

4. Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Европа. Уч. пос. для студентов пед. вузов. -М.: Просвещение, 2009.

5. Михальчи Е. В. Инклюзивное образование: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. 177 с.

6. Петрокович Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата в вузе интегрированного типа // Здоровьесберегающее образование. - 2010. № 5. С. 67–71.

7. Соломин В. П. Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования // Адаптивная физическая культура. - 2016. № 4. С. 15-17.

8. Ярская-Смирнова Е.Р., Лошакова И.И. Инклюзивное образование детей-инвалидов // Социологические исследования. - 2003. № 5. С. 100-106

10. Материалы по инклюзивному образованию http://school.msk.ort.ru/integration/index.php?p=teor_mpio

11. Об интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья http://www.fatihovalf.ucoz.ru/blog/chto_vy_dumaete_ob_integrirovannom_obrazovanii_detej_s_ogranichennymi_vozmozhnostjami_zdorovja/2010-05-26-1

12. Инклюзивное образование - равные возможности для всех учащихся http://nashiosobiedeti.ucoz.ru/news/inkljuzivnoe_obrazovanie_ravnye_vozmozhnosti_dlja_vsekh_uchashhikhsja/2010-09-04-246

13. Инклюзивное образование в России и Москве. Статистика и справочные материалы http://www.dislife.ru/flow/theme/4696/

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Редактор Полевщиков Михаил Михайлович
e-mail: konferencia.virtual@gmail.com

Подписано в печать 18.11.2019 г. Формат 60x84/8.
Усл. печ. л. 10,1. Тираж 100 экз. Заказ № 6032Ж

Отпечатано с готового оригинал-макета