

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)

**Перспективные направления  
в области физической культуры, спорта и туризма**

Материалы симпозиума в рамках  
XVI (XLVIII) Международной научной конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«Образование, наука, инновации:  
вклад молодых исследователей»,  
приуроченная 300-летию Кузбасса

Выпуск 22

Об издании – [1](#), [2](#), [3](#)

Кемерово  
2021

ББК 75(2Рос-  
4Кем)73я431 УДК  
796/799:379.85  
П 278

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кемеровского государственного университета

Редакционная коллегия:

Просеков А.Ю. – ректор КемГУ, председатель;  
Журавлев Ю.Н. – проректор по стратегическому развитию КемГУ;  
Поддубиков В.В. – начальник НИУ.

- П  
278** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», приуроченной 300-летию Кузбасса. [Электронный ресурс] / науч. ред. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 2,5 Мб). – Кемерово: КемГУ, 2021. – Вып. 22. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система WindowsXP и выше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2622-8

В сборнике представлены труды студентов, аспирантов и молодых ученых порезультатам научно-исследовательских работ.

Работы посвящены актуальным вопросам в области физической культуры и спорта. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов, а также учащихся средних учебных заведений.

ISBN 978-5-8353-2622-8

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2021

© Кемеровский государственный университет»,  
2021

## **Текстовое электронное издание**

### **Минимальные системные требования:**

**Компьютер:** IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM. **Операционная система:** WindowsXP и выше.

**Программное обеспечение:** AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2021

© Кемеровский государственный университет», 2021

## Оглавление

### Секция 1 - Актуальные проблемы адаптивной физической культуры, спорта и туризма

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Акулова К.Ю., Тимонина С.В. ....	9
ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ ДЦП (гемипаретическая форма)	
Анфиногенова А.Д. ....	11
К ВОПРОСУ ОБ ОТКЛОНЕНИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ БОРЦОВ	
Багирова М.М., Димура И.Н. ....	14
КОРРЕКЦИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ	
Блинда М.И., Ефременкова В.В., Яковлева О.А. ....	17
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Брюхачев А.Н., Ключун К.К., Богомазова Е.А. ....	19
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19	
Брюхачев А.Н., Коновалова Я.С., Мозговая М.К. ....	21
РЕАБИЛИТАЦИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ COVID-19	
Давыдова Т.А. ....	23
ЙОГА, ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ COVID-19 У СТУДЕНТОВ	
Денисенко А. В. ....	25
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	
Кругова Е.П. ....	27
ИССЛЕДОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ (ГИМЕПАРАТИЧЕСКАЯ ФОРМА)	
Кувалдина А.В. ....	29
ДОСТУПНАЯ СРЕДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ	
Маркова В.В. ....	32
КОРРЕКЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ	
Марценюк Н. А. ....	34
ЗНАЧИМОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Николаева Д. А. ....	37
ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 13–15 ЛЕТ	
Рудяженко П.А. ....	39
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ	
Бурмага И.Ю., Рямова К.А. ....	41
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПАРАЛИМПИЙЦЕВ	
Штуккерт А.Л., Жарников П.Н. ....	43
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	
Томилова А. Ю. ....	46
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	
Жеребцова Е.Д. ....	48
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ И ФИНЛЯНДИИ	
Жукова А.В. ....	50

## **Секция 2 - История физической культуры, спорта и олимпийского движения - современный взгляд**

РАЗВИТИЕ RDS В РОССИИ Горлов Д.А., Тепаев С.А. ....	52
СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ: ВОЗМОЖНОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА Казанцева Р.Е. ....	53
ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ Кузнецова В.А. ....	54
ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ПРИЗЕРАМ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ИХ КАРЬЕРЫ Лемешев С.И., Лехман А.А. ....	56
РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА Ляпунов М. М. ....	58
АЛЕКСАНДР БЕССМЕРТНЫХ: АВТОБИОГРАФИЯ Малуева А.А. ....	59
ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕТЧИНГА Мартынова П.Д. ....	60
ПЕРСПЕКТИВЫ БИЛЬЯРДА «АМЕРИКАНКА» В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ Майер В.Д. ....	62
СПОРТ ПРОТИВ РАССОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ Полозков В.А. ....	63
РОЖДЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ КОНЬКОВОГО ХОДА В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ Яворский Ф. В. ....	64
ИСТОРИЯ «ТУР ДЕ ФРАНС» Зардарян М.Г. ....	66
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕДОЛАЗАНИЯ Зиновьев Е.Г. ....	67
К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ Зуева К.И., Строгова Н.Е. ....	68

## **Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы**

ВЛИЯНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Барбашова С.Е. ....	70
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Филатова Д.П., Сидорова Е.А. ....	71
ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Гусева В. А. ....	74
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ Ионова А.Е. ....	76
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Карсаева М.Е. ....	78
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ Кучина А.С. ....	81
КРИТИКА УПРАЖНЕНИЯ ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА Мартыненко В.М. ....	83

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ Михеева Т.С. ....	85
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ Морозова А.С. ....	87
ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ Обманко Я.В. ....	89
СРАВНЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ «ГТО» ДО И ПОСЛЕ КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 2020-2021 ГОДА Раскошный И.А. ....	91
ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ Романов А.К. ....	94
К ВОПРОСУ ОБ ИЗДЕРЖКАХ БЕГА Юдин Л.Е. ....	96
ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ Загибалова Е.Н. ....	99
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ Зенкова А.А. ....	101

#### **Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРЕТЬЕМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ Алексеева Л. А. ....	104
ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ Архипов В.С., Никитин Н.К. ....	107
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ИХ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ Григорьева А.С., Вахитова А.Э. ....	110
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ Холостов Е.М. ....	112
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ Кулебакин К.О., Сметанин А.Г. ....	114
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ Ковзунова П.В. ....	116
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕПРЕССИВНЫЕ ЭПИЗОДЫ Крапчан Д. ....	118
ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ФОРМАТУ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Лемке З.П. ....	119
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА МОБИЛИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ Макарова Д.А. ....	121
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА Колчанов Д.В., Краснова А.А. ....	123
ЙОГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ Колчанов Д.В., Краснова А.А. ....	124

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ Шматкова Ю.К.....	126
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Тарасова Г.Д.....	128
АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ В КУЗБАССЕ Вилесова Е.Д.....	130
ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ Власов В.В.....	132
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ Захарова Э.К.....	134

## **Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития**

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Абянова К. Ф.....	137
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ Бешененок Д.Р., Жукова Е.С.....	139
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ Богданова К.В.....	142
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Герих А.Е.....	144
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Громенко А.Ю.....	147
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ Э.А. Хибабаев, Я. Опшитош.....	149
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОГOTOВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ Казина П.А.....	151
ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ОЦЕНИВАНИЯ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Кочева Ю.А.....	154
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ Кожемякина Г., Лазарев А.В.....	156
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ Королева Д. Д.....	158
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Лазарева А.А., Черникова А.А.....	160
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	

СТУДЕНТОВ ВУЗА ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	
Луговин К.А. ....	163
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Черникова А.А., Нистор В.Е. ....	165
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ УДАЛЕННОГО ДОСТУПА	
Осташов В.А. ....	172
ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	
Пахтусов П.А. ....	173
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	
Подзорова К.А. ....	175
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	
Приезжева А. С. ....	178
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ 14-15 ЛЕТ	
Садыкова Л.М. ....	181
ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ АЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ	
Самигуллин Р.В. ....	182
ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ	
Сименюк Г.Ю. ....	184
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Старостина Ю.М. ....	187
ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	
Стома И.С., Строгова Н.Е. ....	190
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУЖСКОЙ КОМАНДЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	
Тарасова М.А. ....	191
ПОДВОДНОЕ РЕГБИ: ПЕРСПЕКТИВЫ ВИДА СПОРТА В ПРЕЛОМЛЕНИИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИИ	
Тимофеева Е. В., Жукова Е. С. ....	193
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ВО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	
Толстова В.Р. ....	196
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ	
Ветрук А.В. ....	199

УДК 796.01

## **ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Акулова К.Ю., Тимонина С.В.*

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет  
им.П.П.Семенова-Тян-Шанского»  
[mixt2001@mail.ru](mailto:mixt2001@mail.ru), [timonina-sofya@mail.ru](mailto:timonina-sofya@mail.ru)

В наше время люди всё чаще сталкиваются с проблемами со здоровьем. Это вызвано наследственностью, образом жизни человека, но самое главное – экологической обстановкой на планете. Как следствие, всё большее количество детей подвержено отклонениям в здоровье. Зачастую встречаются такие диагнозы, как плоскостопие, сколиоз, слабое зрение и иммунитет, аллергия. Начинаются эти проблемы, как правило, во время обучения в школе, а иногда – уже в дошкольных учреждениях. В связи с этим, система образования с каждым годом всё острее нуждается в расширении возможностей работы с детьми, имеющими какие-либо физические отклонения. В учебных заведениях при подготовке специалистов в учебную программу вводятся специальные элективные курсы, призванные формировать навыки поддержки уровня физического здоровья, которого будет достаточно для обычной, полноценной профессиональной и социальной деятельности человека.

Нужда в квалифицированных специалистах, которые будут работать в системе адаптивной физической культуры, обострилась не так давно. Это послужило причиной тому, что система подготовки подобных трудовых кадров находится на стадии развития. Стоит принять во внимание хотя бы тот факт, что сам термин «адаптивная физическая культура» появился в России лишь в 1995 году. Толчком этому послужило создание в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им.П.Ф.Лесгафта кафедры «Теории и методики адаптивной физической культуры», причем, самой первой в России. В этом же университете, еще в 1993 году открылась специализация «Физическая культура инвалидов». Согласно труду С.П.Евсеева [1], специальность высшего профессионального образования – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) была утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 24 июля 1996 г. В системе же среднего профессионального образования специальность «Адаптивная физическая культура» была утверждена Приказом Министерства образования и науки от 12.04.2005 г. Таким образом, основы получения образования специалиста в области адаптивной физической культуры начали получать своё законодательное подтверждение.

Процесс гуманизации общества сыграл свою роль в утверждении вышеупомянутой специальности. Для начала стоит разобраться с понятием «адаптивная физическая культура». Согласно определению К.С.Цверкуновой[2], «адаптивная физическая культура (сокращенно АФК) – комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на помощь в реабилитации людей с ограниченными возможностями или отклонениями в состоянии здоровья». Часто людям с отклонениями сложно проходить процесс социализации, а маленьким детям это дается еще сложнее. АФК помогает им преодолеть трудности в приспособлении к социуму. Это служит причиной тому, что нужда в квалифицированных кадрах в области адаптивной физической культуры увеличивается с каждым годом.

За время своего развития и становления специальность «Адаптивная физическая культура» столкнулась с некоторыми препятствиями. Это проявилось в малом количестве специальной литературы с упрощенными программами в общеобразовательных учреждениях; отсутствие ориентированности образовательных учреждений на АФК; недостаточное количество учебных часов; и самое главное – нехватка квалифицированных кадров. Для работы с людьми с отклонениями в здоровье нужен не просто хорошо обученный специалист. Нужен тот, кто сможет найти индивидуальный подход к обучающимся, учитывая при этом состояние их здоровья. Поступая на данную специальность, абитуриент должен четко представлять

особенности будущей трудовой деятельности. Это является одной из проблем подготовки специалистов по АФК. Студенты, получившие образование по этому направлению, боятся устраиваться на работу по профессии. На педагогах этого профиля лежит большая ответственность: они в ответе за своих подопечных, потому как неправильно подобранная методика на занятиях АФК может привести к печальным последствиям.

Следующей проблемой подготовки специалистов по АФК является то, что абитуриенты, поступающие на данную специальность, пришли к этому решению не осознанно, а лишь от безвыходности. Как показывают исследования А.С.Махова[3], 72% студентов поступили на АФК по причине того, что не смогли пройти по конкурсу на желаемые направления подготовки факультетов физической культуры. Они объясняют это тем, что в будущем будет трудно найти рабочее место по полученной специальности.

Специалистами в области работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов, накоплен обширный опыт применения методов и средств. Учитываются и практические знания, и различные научные исследования. Однако вся эта информация носит разрозненный характер и не представляет собой единой целостности. Обобщение накопленного опыта послужило бы более полному набору знаний и методик, что значительно повлияло бы на обучение специалистов по АФК.

В.И.Михалёв и Н.Л.Литош[4] указывают на то, что до сих пор полностью не разрешены вопросы, касающиеся организационных и научно-методических основ подготовки специалистов по адаптивной физической культуре: формы получения специальности и повышения квалификации кадров, квалификационные характеристика, программы практик. Некоторые специалисты жалуются на низкую заработную плату, а исходя из исследований А.С.Махова[3], в некоторых регионах и вовсе не существуют ставки для тренеров. Отсутствие четкого механизма регулирования сферы адаптивной физической культуры вводит будущих специалистов в состояние неопределенности.

Плохо развитая инфраструктура, выражающаяся в отсутствии специально оборудованных баз и площадок для лиц с инвалидностью, также относится к перечню проблем подготовки специалистов по АФК. Большинство студентов считает, что вопрос инфраструктуры спортивных объектов для инвалидов требует немедленной проработки.

Все вышеперечисленные проблемы подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры нуждаются в решении. Опираясь на мнение А.Л.Ковалёвой и В.В.Зотина[5], улучшить положение и привлечь абитуриентов на данную специальность можно, предприняв следующие меры:

1. Более широкое введение специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);
2. Улучшение состояния инфраструктуры (обустройство специальных площадок, приобретение инвентаря и оборудования);
3. Привлечение к распространению АФК не только высших учебных и средних профессиональных заведений, но и общеобразовательных школ;
4. Привлечение лиц с отклонениями в состоянии здоровья к участию в различных мероприятиях.

Таким образом, вопрос подготовки специалистов по адаптивной физической культуре требует своего скорейшего разрешения в связи с увеличением числа лиц с отклонениями в состоянии здоровья, которые нуждаются в специальном подходе к своему физическому воспитанию. Системе образования требуются квалифицированные кадры, которые чётко осознают все тонкости будущей работы. Именно решение проблем в этой области послужит толчком к возрастанию интереса к специальности «Адаптивная физическая культура».

#### **Литература и источники**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. Москва. — «Советский спорт», — 2005. — 296 с.

2. Цверкунова, К. С. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в средних и высших учебных заведениях / К. С. Цверкунова // Наука, образование, инновации: апробация результатов исследований, г. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация, 07 декабря 2018 года / Научно-издательский центр «Мир науки». – г. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2018. – С. 287-290.
3. Цверкунова, К. С. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в средних и высших учебных заведениях / К. С. Цверкунова // Наука, образование, инновации: апробация результатов исследований, г. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация, 07 декабря 2018 года / Научно-издательский центр «Мир науки». – г. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2018. – С. 287-290.
4. Махов, А. С. Проблемы подготовки специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре в современных условиях / А. С. Махов, И. В. Тимофеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 29-31.
5. Михалев Владимир Иванович, Литош Нина Леонидовна Проблемы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в Сибирском регионе // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podgotovki-spetsialistov-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-v-sibirskom-regione> (дата обращения: 08.04.2021).
6. Ковалёва А.Л., Зотин В.В. Проблема подготовки специалистов по адаптивной физической культуре // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/12/85032> (дата обращения: 08.04.2021).  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Акулова К.Ю., ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им.П.П.Семенова-Тян-Шанского».*

#### УДК 796.01

### ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ ДЦП (гемипаретическая форма)

*Анфиногенова А.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[boxing\\_98anya@mail.ru](mailto:boxing_98anya@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями развития равновесия, ориентирования в пространстве у подростков 13-14 лет с детским церебральным параличом (гемипаретическая форма).

**Ключевые слова:** координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, ДЦП, гемипарез, методика САН, шкала равновесия Берга.

**Введение:** В настоящее время наблюдается тенденция увеличения количества детей с ОВЗ (инвалидностью). Ведущее место занимает детский церебральный паралич, составляя от 1,6 до 2,8 случая на 1000 живорожденных детей. [1]

Развитие двигательных функций у детей с церебральным параличом нарушено с рождения. Это связано с недостатком или отсутствием контроля со стороны ЦНС за функционированием мышц. Нарушения координации движений у детей с ДЦП могут быть разными, потому что в управлении движениями принимают участие многие отделы ЦНС. Они проявляются нарушениями устойчивости при стоянии и ходьбе, асимметрией движений правой и левой стороны, нарушениями точности выполнения движений по пространственным, силовым и временным параметрам. Координация движений является критерием успешности в психологическом и физическом плане. Это указывает на необходимость поиска новых способов, с помощью которых можно научить управлять своими движениями [2].

#### **Организация и методика исследования:**

Педагогическое исследование было проведено на базе МБОУ «Общеобразовательная школа №100» в городе Кемерово. Целью исследования было оценить функции равновесия и ориентирования в пространстве у подростков с ДЦП (гемипаретическая форма) в возрасте 13-14 лет мужского пола. В исследовании принимало участие 6 человек. Для проведения исследования было выделено три занятия по 45 минут.

Перед выполнением испытуемыми тестов для оценки функции равновесия и ориентирования в пространстве мы использовали методику диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Это связано с тем, что при волнениях, резких раздражителях тонус мышц усиливается, в силу чего произвольные движения затрудняются. Тем самым ограничивая их в движении, что сказывается на результатах выполнения тестов.

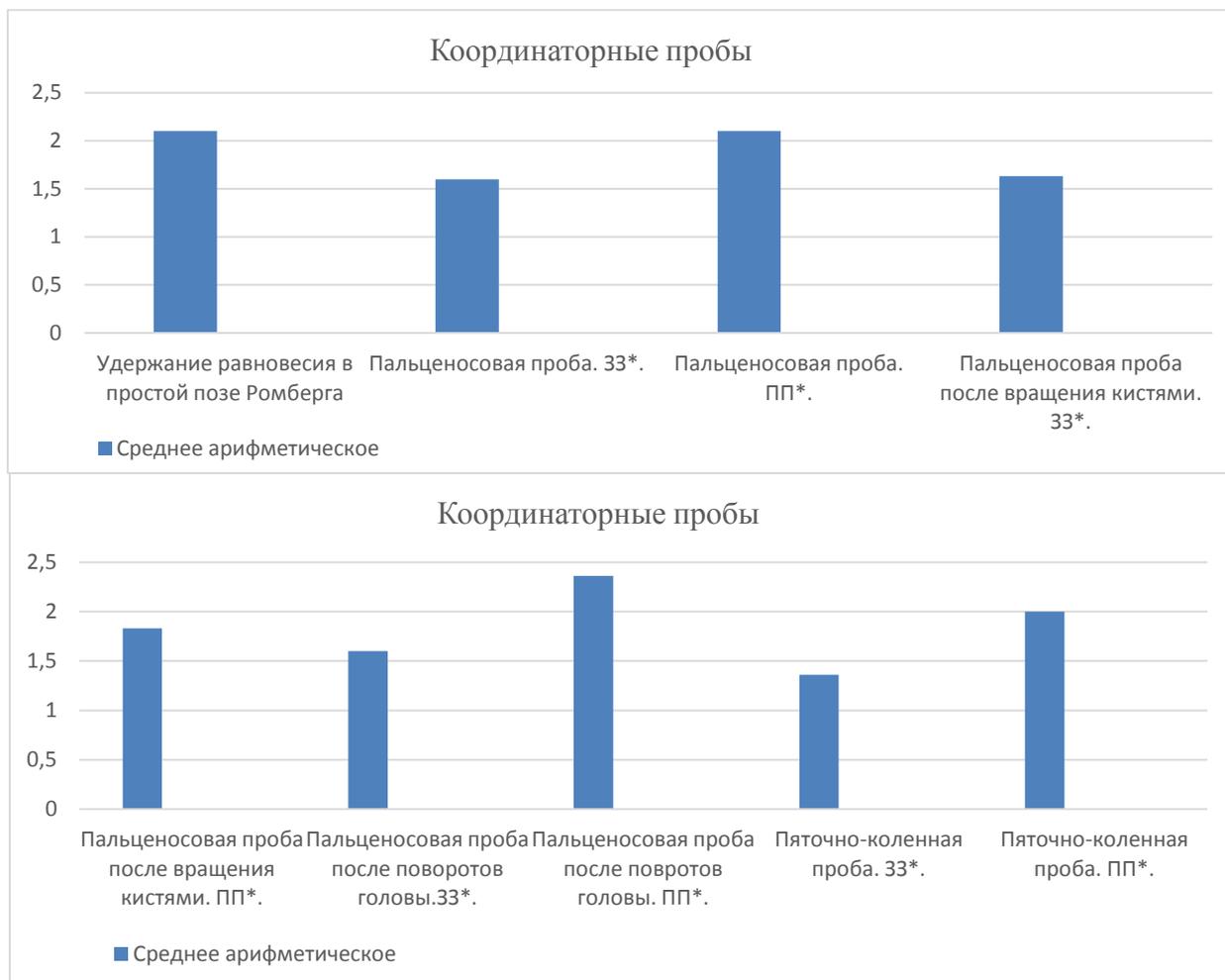
**Результаты исследования и их обсуждение:**

Таблица 1 - Методика САН

Показатели САН	Среднее	Отклонение	Оценка
Самочувствие	58,5	7,96	Высокая
Активность	52,1	9,74	Высокая
Настроение	58,3	10,63	Высокая

Обработка данных производилась при помощи ключа к методике САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивалась в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. По результатам данной методики можно говорить о хорошем самочувствии, настроении и высокой работоспособности при прохождении процедуры тестирования. Это позволяет нам приступить к проведению тестов, направленных на оценку функции равновесия, ориентирования в пространстве.

Для оценки функции равновесия и ориентирования в пространстве мы использовали координаторные пробы, разработанные на кафедре реабилитации и спортивной медицины РГМУ. [4]



33\* - здоровая сторона.

ПП\* - пораженная сторона.

### **Выводы:**

1) Результаты теста, направленного на выявление уровня равновесия (поза Ромберга) показали более высокий результат у детей, которые систематично занимаются АФК и спортом (во время проведения исследования была проведена беседа с испытуемыми).

2) Сравнив данные, полученные в ходе исследования, с данными Тучкова В.Е., Семаевой Г.Н., Киселева Д.А («Применение комплексной методики реабилитации детей с гемипаретической формой ДЦП», *SiberianJournalofLifeSciencesandAgriculture*, Vol 9, №2, 2017), мы пришли к выводу, что у испытуемых уровень способности к ориентированию в пространстве с пораженной стороны заметно ниже, чем со здоровой (данный факт отмечается в статье авторов) [4]. Мы предполагаем, что это связано с тем, что при выполнении незнакомых движений у подростков с ДЦП возникает спастичность в мышцах. Также результаты показывают, что после выполнения различных двигательных действий испытуемым сложнее ориентироваться в пространстве.

По данным научной литературы, успешность реабилитации детей с ДЦП объективно отражают показатели классификационной шкалы передвижения и шкалы равновесия Берга. Данная шкала не только помогает определить состояние вестибулярного аппарата, но и показывает, над чем именно нужно работать конкретному человеку.

Таблица 2 - Шкала равновесия Берга

Шкала равновесия Берга	Среднее	Отклонение
	43,1	12,8
Результат	Независимый	

Если рассматривать каждый тест по отдельности, то можно увидеть, что по мере усложнения выполняемых двигательных действий результаты становятся хуже. С тестами: «Положение стоя без поддержки с закрытыми глазами», «Движение вперед с вытянутыми руками», «Поднять предмет с пола. Пораженная сторона», «Обернуться и посмотреть через левое и правое плечо», «Оборот на 360 градусов», «Положение стоя без поддержки, одна нога впереди», «Положение стоя на одной ноге» все испытуемые справились плохо.

Опираясь на диссертацию Дейнеко В.В.: «Моделирование прогноза физической реабилитации у детей с детским церебральным параличом» (2017 г., Санкт-Петербург) [5] стоит отметить, что в исследовании автора также отмечается резкое ухудшение результатов по мере усложнения тестов. Это говорит нам о низком уровне развития равновесия и ориентирования в пространстве.

Мы считаем, что неудовлетворительные результаты являются следствием ограниченного запаса двигательных навыков.

### **Литература и источники**

1. «Детский церебральный паралич и другие нарушения движения у детей». Сборник тезисов. Москва, 2012 - 158 с.
2. Департамент образования города Москвы, «Особенности обучения ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном учреждении»: Нестор-История, 2012 - 200 с.
3. Колчина А.Г., Особенности самоидентификации подростков с церебральным параличом, Страховские чтения, Выпуск 26, 2018 - 141 с.
4. Тучков В.Е., Семаева Г.Н., Киселев А.Д., Применение комплексной методики реабилитации детей с гемипаретической формой ДЦП, *SiberianJournalofLifeSciencesandAgriculture*, Vol 9, №2, 2017 - 11 с.
5. Дейнеко В.В., Моделирование прогноза физической реабилитации у детей с детским церебральным параличом, Санкт-Петербург, 2017 - 135 с.

*Научный руководитель - к.п.н., доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**К ВОПРОСУ ОБ ОТКЛОНЕНИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ БОРЦОВ***Багирова М.М., Димура И.Н.*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»[mmbagirova@mail.ru](mailto:mmbagirova@mail.ru), [dimooora@mail.ru](mailto:dimooora@mail.ru)

В настоящее время такой вид спортивной деятельности, как борьба, набирает популярность. Однако спортсменам приходится «справляться» с весовой категорией, что требует от них постоянного контроля за весом. Необходимость строгого соблюдения этого параметра может приводить борцов в состояния, чреватые проблемами, как в физическом, так и в психологическом плане. В настоящее время характеристики взаимоотношений вида спорта и особенностей пищевого поведения (отклонений массы тела) занятых в нем в узкой группе испытуемых с учетом их пола, возраста, региона проживания и конкретного типа дефицита или избытка веса тела не описаны достаточно полно, поэтому пищевое поведение спортсменов, занимающихся единоборствами, требует подробного изучения и экспериментальной проверки.

Цель данной работы – попытка описания отклонений пищевого поведения молодых борцов на основании анализа литературных источников и рефлексии личного опыта. Нехватка актуальных исследований, посвященных особенностям пищевого поведения, и отклонений его у борцов, требует разработки средств эффективной профилактики.

В.Д. Менделевич под пищевым поведением понимает «ценностное отношение к пище и ее приёму, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентацию на образ собственного тела и деятельность по его формированию» [6]. Оно может быть гармоничным (адекватным) или отклоняющимся, что детерминировано многими факторами (в частности, рангом, занимаемым процессом питания в иерархии ценностей индивида, количественными и качественными показателями питания).

Основные типы нарушения пищевого поведения: экстернальное, эмоциогенное, ограничительное [2]. Экстернальное пищевое поведение – реактивность спортсмена не на внутренние стимулы приема пищи (чувство голода, наполнение желудка и прочее), а на внешние. Люди с подобным типом поведения неосознанно потребляют еду, вне зависимости от времени последнего приема, используя еду в качестве компенсатора потребности в принадлежности, в чувстве «Мы», по А. Маслоу. Эмоциогенное пищевое поведение – реакция на стресс. Стимул – эмоциональный дискомфорт – человек ест потому что неспокоен, тревожен, раздражителен, подавлен, обижен, компенсируя едой эмоциональную дисфорию. Акт приёма пищи может использоваться для выражения межличностных и внутренних конфликтов (Бройтигам, 1999). Причинами нарушения пищевого поведения служат относят биологические, социальные и психологические основания. Ограничительное пищевое поведение – это избыточные пищевые запреты и бессистемные строгие диеты, циклично сменяющиеся периодами переедания.

«Разграничение борцов на весовые категории ликвидировало монополию в борьбе людей, имеющих только весоростовые показатели...» [8]. Из этого факта следует необходимость постоянного отслеживания, наблюдения, мониторинга своего веса. Актуальной проблемой в связи с этим фактом является сгонка веса, для того чтобы попасть в ту или иную категорию. Как показывает практика, борцы стараются идти в меньшую категорию, чтобы иметь преимущество над противниками. Выявлено, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, высокой квалификации, которые используют сгонку веса, на международных соревнованиях занимают выше места, чем те, которые не используют данный метод [9].

Нет общей методики по сбрасыванию веса, в связи с этим применяют различные средства и методы, такие как специальные костюмы для сброса веса (например, костюм-сауна), повышение физической нагрузки, слабительные средства, уменьшение потребляемой жидкости, сокращения количества и снижение калорийности потребляемой пищи, голодание. Так-

же включаются и специальные процедуры для достижения цели (баня, контрастный душ, солевые ванны, специальные массажи). Рациональным решением проблемы является сочетание пищевого и водно-солевого режима с двигательной деятельностью [11].

Аскеза в еде сказываются, как на физическом, так и на психологическом состоянии спортсмена. Выявлено [5], что уменьшение массы тела на 3% почти не оказывает никакого влияния на уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям. Снижение веса от 3 до 6% приводит к уменьшению физической работоспособности борца, а на 1% и более – к отрицательным последствиям в тяжелой форме. В последнем случае подвергается негативному влиянию иммунная система и обменные процессы организма атлета.

В последние дни перед взвешиванием иногдаспортсмен ни о чем уже не может думать кроме как о еде и воде, становится «одержим пищей», ждет «заветного часа», когда он встанет на весы, и закончатся его мучения. А на следующий день ещё выступать ... Данный эмоциональный фон усугубляет проблемы во время выступления спортсмена.

Вот борец сбросил вес, попал в категорию. Что происходит после соревнований? В большинстве случаев он начинает вознаграждает себя едой («ведь он так много мучал себя»). Стресс и эмоциональные переживания в большей степени влияют на ПП, нежели другие психофизиологические феномены [7]. Вне зависимости от исхода соревнований, после длительного стресса многие спортсмены не способны контролировать свой рацион (это относится к приему и пищи, и алкоголя). Как следствие – усиление гормональных сбоев и резкий набор веса, который придется сгонять перед следующим выступлением. В начале это сходит с рук, в дальнейшем может вести к серьезным физическим и психологическим последствиям.

Можно предполагать, что нарушения психологических норм ПП способствуют усилению влечения к пище у борцов, восприятия ее как мотива-компенсатора. Все формы активности человека осуществляются при условии энергетического баланса. Хаотичные, резкие самоограничения приема пищи ведут к декомпенсации в психической и вегетативной системах, нарушению нормального функционирования. Спортсмен легко набирает «лишний» вес, зачастую нарушая механизм насыщения. Возникает «диетическая депрессия» – эмоциональная нестабильность, появляющаяся в результате строгих диет.

Возможно, этот тип ПП характерен для людей с компульсивным перееданием. Он характеризуется «негативным атрибутивным стилем» – оценкой ситуации, которую невозможно исправить, а также «низкой когнитивной дифференцированностью», не удовлетворительным уровнем познания людей (Дорожевец А.Н.). У данной группы лиц наблюдаются признаки «алекситимии» – снижение телесной чувствительности и навыков разъяснений, истолкований происходящего (Ogden J., Wardle J.). Также выявлена взаимосвязь между испытываемыми эмоциями и увеличением или уменьшением количества потребляемой пищи. Доказано, что человек в условиях стресса ест намного больше, чем обычно. Так же употребление пищи растет и в ситуациях печали, тревоги и стресса. (Cooper M. J.) [10]. Границы с окружающим миром у людей с компульсивным перееданием размыты и лабильны. Они в меньшей мере способны контролировать события и более позитивно оценивают собственные достоинства [1].

Через какое-то время борец снова начинает изнурять себя диетами, а потом опять переедание, тем самым спортсмен загоняет себя в порочный круг. Вес прыгает, расстраивается обмен веществ. Эмоциогенный тип ПП может быть основным механизмом опосредования при стрессе. Но в основе нарушения ПП лежит инфантильная установка по отношению к миру [7]. Наиболее уязвимой по критерию нездорового ПП социально-демографической группой являются студенты (Там же).

Основой адаптивного пищевого поведения является способность человека к саморегуляции. Конечно, спортсмен думает, что вес можно «согнать» за счёт тренировок и ограничений в питании, но что будет происходить с его организмом после окончания спортивной карьеры? Результаты бывают очень плачевными ...

Заключение: проблема отклонений пищевого поведения у спортсменов, занимающихся

единоборствами, актуальна. Зная о ней, атлету необходимо прислушиваться к своему организму и пытаться исправить ситуацию. Все это свидетельство отсутствия действенных практик эмоциональной регуляции. Поэтому молодых спортсменов следует обучать навыкам эмоциональной саморегуляции, контроля и самонаблюдения. Осознанность играет при этом немаловажную роль. Преобразование пищевого поведения борцов является ключом к построению мотивационного звена работы со спортсменами, направленной на нормализацию массы тела, устранение причин пищевых дисфункций, осознания ими своего проблематичного поведения, устранения состояний психологического дискомфорта, формирование приверженности к модификации образа жизни.

### Литература и источники

1. Васильева Е. А., Жедунова Л. Г. Особенности базисных убеждений личности с нарушением пищевого поведения // Ярославский педагогический вестник. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-bazisnyh-ubezhdeniy-lichnosti-s-narusheniem-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 02.02.2021).
  2. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция. Ожирение и метаболизм. 2004. № 2. 2-6.
  3. Димура И. Н. Мужская телесность глазами мужчин Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. № 4 (39), 2015. сс.167-177
  4. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/90546/>
  5. Казилов М. М., Подливаев Б. А. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе // Известия МГТУ. 2014. №2 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sgonki-vesa-i-povysheniya-rabotosposobnosti-v-sportivnoy-borbe> (дата обращения: 04.04.2021).
  6. Менделевич В.Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия // Руководство по аддиктологии. СПб., 2007. С. 406-416
  7. Михайлова А. П., Штрахова А. В. Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор // Психология. Психофизиология. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevoe-povedenie-v-norme-v-usloviyah-stressa-i-pri-patologii-bibliograficheskiy-obzor> (дата обращения: 02.02.2021).
  8. Оборин А.В. Нарушения микроциркуляции у юных дзюдоистов в предсоревновательный период // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-mikrotsirkulyatsii-u-yunyh-dzyudoistov-v-predsorevnovatelnyy-period> (дата обращения: 07.04.2021).
  9. Полева, Н. В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.04, кандидат педагогических наук/ Н. В. Полев. Красноярск, 2006. – 24 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-gotovnosti-bortsov-k-sorevnovaniyam-v-granitsakh-izbrannoi-vesovoi-kategorii#ixzz2m1iUORhK>
  10. Самсонова К.А. Нарушения пищевого поведения и регуляция эмоций // Акмеология. 2015. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-pischevogo-povedeniya-i-regulyatsiya-emotsiy> (дата обращения: 02.02.2021).
  11. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс] : учебник / С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков .— М. : Советский спорт, 2011 .— 303 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0515-1 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/187019>
- Научный руководитель: канд.пед.наук, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии Димура И.Н., ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

**УДК 796.416**

**КОРРЕКЦИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ЛИЦ  
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Блинда М.И., Ефременкова В.В., Яковлева О.А.*

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»  
[vinnisport@yandex.ru](mailto:vinnisport@yandex.ru), [waleria19900701@mail.ru](mailto:waleria19900701@mail.ru), [o.yakovleva@lesgaft.spb.ru](mailto:o.yakovleva@lesgaft.spb.ru)

Роль двигательной активности в жизни каждого человека сложно переоценить. Обладая высоким развивающим, коррекционным, профилактическим потенциалом, она прочно вошла в практику работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

По статистике Всемирной организации здравоохранения на 2021 год 430 миллионов человек из них 34 миллиона детей, страдают от «инвалидизирующей» потери слуха [1].

Отклонения в работе вестибулярного анализатора, имеющиеся у лиц с нарушением слуха, оказывают влияние на двигательную сферу. Особенно сильно это проявляется в отношении координационных способностей, нарушение которых может быть выражено в трудностях удержания динамического и статического равновесия, ориентировке в пространстве, в управлении продолжительностью мышечных напряжений, в дифференцировании пространственных и временных характеристик движений. В связи с этим, выполнение сложно-координационных двигательных действий и физических упражнений может быть затруднено.

Большие возможности для коррекции нарушенных координационных возможностей и их развития имеет адаптивная физическая культура. Обладая широким арсеналом средств и многообразием методов, адаптивная физическая культура позволяет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья реализовать свой потенциал посредством вовлечения в такие виды, как адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, адаптивная двигательная рекреация, креативные телесно-ориентированные практики.

Повышение эффективности процесса коррекции координационных способностей, в частности сенсомоторной координации, лиц с нарушением слуха посвящены труды многих исследователей, в том числе и наш. Для достижения данной цели активно используются различные средства, в том числе средства гимнастики, применяемые в различных вариациях, включенные в многочисленные методики. Тем не менее, проведенный анализ научно-методической литературы показал, что, не смотря на высокую частоту использования гимнастических упражнений в процессе занятий с лицами, имеющими нарушения слуха, элементы воздушной гимнастики еще не стали объектом пристального внимания ученых в области адаптивной физической культуры и активно не используются в практике работы с данным контингентом ввиду высокой координационной сложности подобных занятий, что обуславливает новизну нашего исследования. Тогда как использование средств воздушной гимнастики с условием адаптации методики организации и проведения занятий под особенности психического и физического развития занимающихся могло бы оказать положительный эффект в развитии сенсомоторной координации, что особенно важно для лиц с нарушением слуха.

Воздушная гимнастика – это один из жанров циркового искусства, который на протяжении долгого времени не выходил из-под купола шапито. За последние время воздушная гимнастика активно пропагандируется в средствах массовой информации как вид спорта. Базовые элементы используются и модернизируются воздушными гимнастами постоянно. В настоящее время воздушная гимнастика разделилась на несколько ветвей: воздушная гимнастика как цирковое искусство и шоу; воздушная гимнастика как спорт, соревнования с регламентированными трюками и элементами; воздушная гимнастика как фитнес. Воздушная гимнастика включает в себя различные снаряды: полотна, трапеции, воздушные кольца. Как показывают исследования, таким видом гимнастики могут заниматься люди разных возрастов и разной подготовки [2, с. 10-12].

Сенсомоторная координация представляет собой сложную координацию, которая базируется на данных, поступающих от различных органов чувств – зрения, слуха, обоняния, осязания, а также от двигательной, вестибулярной, проприоцептивной и других систем, что позволяет эффективно согласовывать выполняемые двигательные действия в пространстве и времени. Нарушение в деятельности органов слуха, способствует искажению функций как вестибулярного аппарата, так и кинестетического анализатора, что в совокупности ведет к появлению характерных для данного нарушения особенностей осуществления двигательной деятельности.

Особое значения для лиц с нарушением слуха имеет развитие координационных способностей, в частности сенсомоторной координации, и большим потенциалом для решения данной задачи, на наш взгляд, обладает воздушная гимнастика. Ввиду того, что вестибулярная система лиц с нарушением слуха не «отзывается» на равномерное движение, ее ответную реакцию возможно вызывать линейным или угловым изменением скорости, а также изменением силы тяжести на снарядах в воздушном пространстве.

При выполнении упражнений в «крутящем моменте» на снаряде с ограниченным зрительным контролем за движением в пространстве многократно возрастает «ответственность» сенсорных систем организма, в том числе: вестибулярной системы – за точность поз и положений тела, а также за качество движений тела у лиц с нарушением слуха [3, с. 73-80]. Следовательно, упражнения с вращением на снаряде могут стимулировать работу вестибулярной системы.

Помимо этого, выполнение различных двигательных действий и в разных исходных положениях в момент движения снаряда в воздушной среде повышает статокINETическую и статодинамическую устойчивость лиц с нарушением слуха.

При незначительном воздействии на вестибулярный аппарат уменьшается импульсация от проприорецепторов, что приводит к снижению тонуса скелетных мышц у лиц с нарушением слуха. Таким образом, упражнения, выполняемые в преодолевающем режиме в воздушном пространстве «раздражают» вестибулярный аппарат, тем самым стабилизируя мышечно-проприоцептивное чувство.

Систематические тренировки вестибулярного аппарата, построенные с учётом индивидуальных особенностей каждого занимающегося, вырабатывают резистентность к влиянию эндогенных факторов, которые связаны с нарушением внутреннего уха. Чем чаще вестибулярная система подвергается раздражению, тем лучше она адаптируется к раздражителям. Ко всему прочему, тренировки на выносливость вестибулярной системы способствуют повышению вестибуло-сенсорных и вестибуло-моторных реакций путем раскачиваний и вращений с разной скоростью на снаряде в воздушной гимнастике.

Можно выделить еще одну особенность занятий воздушной гимнастикой, а именно – тренировка таких физических способностей как гибкость и сила. Воздействие силовой нагрузки на постуральные мышцы в изометрическом режиме происходит за счёт удержания статического равновесия на небольшой площади опоры снаряда. Под влиянием силы тяжести на мышцы, осуществляется чередование работы агонистов и антагонистов, что влечет за собой растяжение мышечных волокон.

Учитывая положительное воздействие занятий в воздушной среде, важно отметить ряд особенностей, которые требуют обязательного соблюдения в процессе организации и проведения занятий с лицами, имеющими нарушение слуха:

- обеспечение техники безопасности: наличие мата и, при необходимости, страховки, расположение подвесных систем на безопасном расстоянии от стен и других предметов, возможность регулирования высоты подвеса снарядов;
- выполнение упражнений под контролем инструктора, способного к осуществлению приемов физической помощи занимающемуся – проводка, поддержка, подталкивание и др.;
- возможность адаптации используемых снарядов под индивидуальные, в том числе антропометрические, особенности занимающихся;
- строго дозированный и индивидуальный подбор нагрузки по всем ее параметрам с учетом особенностей психологического и физического развития занимающихся.

Таким образом, можно предположить, что использование средств воздушной гимнастики в рамках адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха, будет способствовать развитию сенсомоторной координации при условии соблюдения техники безопасности и адаптации методики организации и проведения занятий под особенности контингента.

### Литература и источники

1. Глухота и потеря слуха // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/d>. (дата обращения: 09.04.2021).
2. Блинда, М.И. Состояние организма в процессе занятий воздушной гимнастикой у девушек 20-30 лет / М.И. Блинда, В.В. Селиверстова, А.В. Шевцов // «ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА». 2020. №2 (16). С. 10-12.
3. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. С.73-80.  
*Научный руководитель – Яковлева О.А., преподаватель кафедры физической реабилитации, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

УДК 796.01

### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Брюхачев А.Н., Ключун К.К., Богомазова Е.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

[salomandr1234@yandex.ru](mailto:salomandr1234@yandex.ru), [kristinaklyushun@yandex.ru](mailto:kristinaklyushun@yandex.ru), [finskayaekaterina@gmail.com](mailto:finskayaekaterina@gmail.com)

Образ жизни современного студента в основном характеризуется постоянным сидячим положением, что может негативно отразиться на общем состоянии здоровья. Говоря про актуальность проблемы, следует понимать, что многие студенты относятся к занятиям физической культуры среди иных вузовских дисциплин очень скептически, иногда намеренно пропуская их[3]. Это может спровоцировать ряд серьезных проблем со здоровьем, решение которых может занять немало времени.

**Ключевые слова:** физическая культура, образ жизни, здоровье.

**Цель исследований:** Оценка качества здоровья студентов и их отношение к занятиям физической культурой.

**Методика и организация исследования:** В анкетном опросе участвовало всего 90 человек с 1 по 3 курс медико-профилактического факультета Кемеровского государственного медицинского университета. Проводилась выборка среди студентов по 30 человек с одного курса. Ответы представлены в таблицах.

**Введение:** Учеба требует предельной концентрации, мобилизации сил и высокой концентрации энергии, настойчивости и воли, наличия крепкого здоровья и высокой работоспособности[1]. Двигательная активность способствует более успешному освоению учебного материала[2].

**Результаты исследований:** Анкетирование студентов об их отношении к занятиям физической культурой позволило выявить изменения, связанные с уменьшением показателей физической активности в процессе обучения. По данным анкетирования удалось выявить следующие результаты:

1. Посещаете ли вы обязательные занятия по физической культуре?

Вопрос №1	«Да»	«Нет, по состоянию здоровья»	«Нет, по другим причинам»
1 курс	15ч. – 50%	8ч. – 27%	7ч. – 23%
2 курс	13ч. – 43%	1ч. – 3%	16ч. – 54%
3 курс	12ч. – 40%	1ч. – 3%	17ч. – 57%

2. Посещаете ли вы спортивные секции помимо обязательных занятий?

Вопрос №2	«Да»	«Нет»	«Иногда»
1 курс	13ч. –43%	13ч. –43%	4ч. –14%
2 курс	15ч. –50%	9ч. –30%	6ч. –20%
3 курс	17ч. –57%	8ч. –27%	5ч. –16%

3. Вы занимаетесь самостоятельно физической культурой и спортом?

Вопрос №3	«Да, с родителями»	«Да, с друзьями»	«Да, с другими людьми»	«Да, как правило один»	«Нет»
1 курс	2ч. – 7%	9ч. – 30%	5ч. –17%	1ч. – 3%	13ч. –43%
2 курс	0ч. –0%	9ч. – 30%	5ч. – 16%	7ч. –24%	9ч. –30%
3 курс	0ч. – 0%	11ч. –36%	2ч. –7%	9ч. –30%	8ч. – 27%

4. Вы удовлетворены в целом обязательными занятиями по физической культуре?

Вопрос №4	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
1 курс	13 ч. –43%	2ч. – 7%	15ч. – 50%
2 курс	13 ч. –43%	1ч. – 3%	16ч. – 54%
3 курс	12 ч. –40%	5ч –17%	13ч – 43%

5. Ради какой цели вы посещаете обязательные занятия по физической культуре?

Вопрос №5	«Чтобы получить зачет»	«Укрепить здоровье»	«Затрудняюсь ответить»
1 курс	10 ч. –33%	5ч. –17%	15ч. –50%
2 курс	9ч. –30%	4ч. –13%	17ч. –57%
3 курс	10ч. – 33%	2ч. –7%	18ч. – 60%

6. Как вы оцениваете свое здоровье?

Вопрос №6	«Я совершенно здоров(а)»	«Здоровье удовлетворительное»	«Здоровье неважное»	«Затрудняюсь ответить»
1 курс	7ч. – 23%	21ч. – 70%	2ч. – 7%	0ч. – 0%
2 курс	5ч. – 17%	23ч. – 76%	2ч. – 7%	0ч. – 0%
3 курс	8ч. – 27%	21ч. – 70%	1ч. – 3%	0ч. – 0%

7. Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?

Вопрос №7	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
1 курс	5ч. –17%	19ч. – 63%	6ч. – 20%
2 курс	6ч. –20%	14ч. – 47%	10ч. – 33%
3 курс	9ч. –30%	17ч. – 57%	4ч. – 13%

8. Что, по-вашему, необходимо делать, чтобы соблюдать здоровый образ жизни

Вопрос №8	Заниматься физкультурой и спортом	Избавиться от вредных привычек	Соблюдать режим питания	«Достаточно спать вести активный образ жизни»	«Соблюдать режим дня»
1 курс	21ч. – 34%	5ч. – 8%	2ч. – 3%	18ч. – 30%	15ч. – 25%
2 курс	24ч. – 32%	6ч. –8%	5ч. – 6%	20ч. – 27%	20ч. – 27%
3 курс	20ч. – 24%	9ч. –11%	6ч. – 7%	22ч. – 27%	25ч. – 31%

9. Ваша медицинская группа

Вопрос №9	«Основная»	«Подготовительная»	«Специально-теоретическая»	«Затрудняюсь ответить»
1 курс	15ч. – 50%	6ч. –20%	8ч. –27%	1ч. –3%
2 курс	13ч. – 44%	7ч. – 23%	4ч. – 13%	6ч. – 20%
3 курс	12ч. – 40%	12ч. – 40%	3ч. – 10%	3ч. –10%

**Выводы:** из общего числа и каждого курса в целом, студенты занимаются физической культурой в основном, чтобы получить «зачет». Также большая часть респондентов удовлетворена обязательными занятиями физической культурой. Некоторые посещают спортивные

секции помимо обязательных занятий. Многие оценивают свое здоровье удовлетворительно, и при этом больше половины обучающихся отмечают, что они ведут «нездоровый образ жизни». Но при этом все студенты знают, что необходимо делать, чтобы соблюдать здоровый образ жизни. Как и отмечалось выше учащиеся посещают дополнительные секции для занятия спортом, и если сравнивать количество студентов, занимающихся дополнительными спортивными секциями, то их число увеличивается. Это свидетельствует о потребности в двигательной активности и росте мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### Литература и источники

1. Брюхачев А.Н., Николаев В.А., Антипина Р.Г. Лыжная подготовка студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программе специалитета по специальности 32.05.01. "Медико-профилактическое дело" / Кемерово, 2019. – 4 с.
2. Заплата О.А., Брюхачев А.Н., Мамаев Е.А. Проблема и специфика спортивной подготовки лыжников вне профильных вузах. Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 1. – 62 с.
3. Хабарова О.Л. Физическое воспитание в вузе, 2019.

*Научный руководитель – доцент Фетищев Н.И., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».*

УДК: 796.01

#### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

*Брюхачев А.Н., Коновалова Я.С., Мозговая М.К.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»  
[salomandr1234@yandex.ru](mailto:salomandr1234@yandex.ru), [yana.mrrr@bk.ru](mailto:yana.mrrr@bk.ru), [mozgowajam@yandex.ru](mailto:mozgowajam@yandex.ru)

Двигательная активность, физические нагрузки являются естественной потребностью человеческого организма. Физически подготовленные люди, соблюдающие правильный образ жизни, более активны в жизни, учебном процессе, а в дальнейшем и на рабочем месте [2].

Проблема физической активности во время пандемии Covid-19 очень актуальна. С закрытием фитнес-клубов и переходом на дистанционное обучение физическая активность студентов снизилась [3].

**Ключевые слова:** физическая активность, стресс, занятость.

**Цель исследований:** Определение особенностей физической активности студентов до и во время пандемии Covid-19.

**Методика и организация исследования:** В работе приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 25 лет. В ходе выполнения исследовательской работы была составлена анкета и проведено анкетирование, так же проводился анализ научной литературы по заданной теме. Методика исследования заключается в определении показателей, связанных с изменением физической активности студентов.

**Введение:** Физическая активность – это вид деятельности человеческого организма, при котором происходит активация обменных процессов в скелетных мышцах, обеспечивающая их сокращение и перемещение человеческого тела в пространстве. При недостатке физической активности происходит ослабление многих систем организма, что очень сильно сказывается на здоровье человека [4]. Регулярные занятия физической культурой создают благоприятные условия для формирования крепкого и здорового организма, развитие гармоничной личности [1].

**Результаты исследований:** Анкетирование студентов о состоянии их двигательной активности и состоянии их здоровья позволило выявить изменения связанные с уменьшением показателей их физической деятельности из-за введения режима самоизоляции из-за эпидемиологической ситуации. По данным анкетирования удалось выявить следующие результаты:

1. Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?
  - 1 день – 7 человек 14%
  - 2 дня – 23 человека 46%
  - 3 дня – 11 человек 22%
  - 4 дня – 5 человек 10%
  - 5 дней – 4 человека 8%
2. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?
  - < 20 мин. – 6 человек 12%
  - 20-40 мин. – 14 человек 28%
  - 40-60 мин. – 21 человек 42%
  - 60-90 мин. – 4 человека 8%
  - 1,5 часа и более – 5 человек 10%
3. Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?
  - 7 дней – 28 человек 56%
  - 6 дней – 15 человек 30%
  - 5 дней – 5 человек 10%
  - 4 дня – 2 человека 4%
4. Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?
  - < 20 мин. – 9 человек 18%
  - 20-40 мин. – 12 человек 24%
  - 40-60 мин. – 15 человек 30%
  - 60-90 мин. – 9 человек 18%
  - 1,5 часа и более - 5 человек 10%
5. Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?
  - > 8 ч. – 4 человека 8%
  - 7-8 ч. – 13 человек 26%
  - 6-7 ч. – 15 человек 30%
  - 5-6 ч. – 6 человек 12%
  - 4-5 ч. – 3 человека 6%
  - 3-4 ч. – 3 человека 6%
  - 1-3 ч. – 6 человек 12%
  - <1 ч – 0 человек
6. Оцените свою физическую активность во время режима «Повышенная готовность» (самоизоляция), направленных на противодействие Covid-19.
  - Увеличилась – 8 человек 16%
  - Уменьшилась – 14 человек 28%
  - Ничего не изменилось – 28 человек 56%
7. Учеба в период пандемии Covid-19 стала занимать:
  - Больше времени – 12 человек 24%
  - Меньше времени – 8 человек 16%
  - Ничего не изменилось – 30 человек 60%
8. Переход к режиму «Повышенная готовность» (самоизоляция) вызвал у вас проблемы со здоровьем?
  - Да – 10 человек 20%
  - Нет – 36 человек 72%
  - Затрудняюсь ответить – 4 человека 8%
9. Конкретизируйте проблему:
  - Опорно-двигательный аппарат – 4 человека 8%
  - Зрение – 8 человек 16%
  - Проблемы с весом – 6 человек 12%
  - Обострились хронические заболевания – 2 человека 4%
  - Стресс – 23 человека 46%
  - Затрудняюсь ответить – 7 человек 14%

**Выводы:** можно сказать, что некоторые студенты в возрасте от 18 до 25 лет ощутили значительные неудобства ввиду эпидемиологической ситуации, которые проявились в таких факторах как: стресс, проблемы лишнего веса, обострение хронических заболеваний на почве ограничения двигательной активности и ухудшения зрения, другие проблемы со здоровьем. В основном, по результатам опроса, не было выявлено значительных изменений в жизни студентов.

#### Литература и источники

1. Брюхачев А.Н., Николаев В.А., Антипина Р.Г. Лыжная подготовка студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программе специалитета по специальности 32.05.01. "Медико-профилактическое дело" / Кемерово, 2019. – 6 с.
2. Физическое воспитание в вузе, Хабарова О.Л., 2019.
3. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе, Медведева С.А., Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б., 2016.
4. Физическая активность. URL: <http://minzdrav.gov.by/dlya-belorussskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/dvigatel'naya-aktivnost/fizicheskaya-aktivnost.php> (дата обращения 10.02.2021 г.)  
*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Заплата О.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».*

УДК 7967012.68

#### РЕАБИЛИТАЦИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ COVID-19

*Давыдова Т.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[t.dav.0941@gmail.com](mailto:t.dav.0941@gmail.com)

Острая респираторная вирусная инфекция, вызываемая вирусом COVID-19, может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме. Наиболее частотным осложнением заболевания является вирусная пневмония, которая приводит к быстрому началу широкого воспалительного процесса в легких и последующей отрой дыхательной недостаточности. На стадии начала распространения новой коронавирусной инфекции медицинскими работниками отмечалось, что заражению подвержены только люди старше 45 лет и люди, имеющие тяжелые хронические заболевания [1]. Однако, вирус мутировал и на сегодняшний день в Кемеровской области 20% случаев, от общего числа заболевших приходится на возрастную группу от 17 до 25 лет. **Актуальность** данной работы заключается в тенденции увеличения числа зараженных новой коронавирусной инфекцией среди молодых людей.

**Целью** работы является составление наиболее оптимального комплекса физических упражнений, которые будут способствовать эффективной реабилитации дыхательной системы молодых людей (17-25 лет) перенесших COVID-19.

**Материалом** исследования послужила книга М. Щетинина «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» [3], в которой описываются дыхательные упражнения, способствующие профилактике различных болезней, а также труд В. И. Дубровского «Лечебная физическая культура» [2].

Дыхательная гимнастика – это то, без чего не обойтись при восстановлении легких после того, как человек переболел COVID-19. Профессор Елена Гусакова в материале «Реабилитация после коронавируса необходима каждому» в газете «Известия» от 13 ноября 2020 года объясняет, что молодым пациентам, перенесших коронавирусную инфекцию, так же необходима длительная реабилитация для полного восстановления после болезни. Однако, даже после месяца медицинских процедур «у некоторых из них продолжали оставаться слабость и явления астении».

К сожалению, не все виды реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции доступны по полису ОМС. Часть из процедур оказываются на платной основе, из-за чего оказывается недоступной для молодых людей от 17 до 25 лет.

Одной из наиболее частых жалоб пациентов, перенесших COVID-19, является хроническая усталость, что связано с сильной интоксикацией и длительным постельным режимом. Пациентам предлагается ежедневно выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение дыхательного объема легких и укрепление вспомогательных дыхательных мышц.

Пожалуй, самым популярным комплексом дыхательных упражнений для восстановления органов дыхательной системы является дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Показаниями к применению упражнений могут быть: пневмония, бронхит, бронхиальная астма, вазомоторный ринит и гайморит, заикание и заболевания голосового аппарата. Мы можем выделить три основных упражнения, подходящих для реабилитации после коронавируса:

**1. Упражнение «Ладони».** Упражнение выполняется стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Ладони сжимаются в кулаки, одновременно делаются резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, необходимо сделать небольшой перерыв, после которого повторить упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

**2. Упражнение «Погончики».** Упражнение выполняется так же: стоя или сидя прямо. Ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе нужно резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, стараясь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Делается 8 серий по 8 раз.

**3. Упражнение «Насос».** Стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Необходимо сделать громкий вдох и медленно наклониться, а затем так же медленно вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется в 8 серий по 8 раз.

Результативность упражнений по Стрельниковой доказана и клиническими исследованиями.

Также будут эффективны упражнения из положения лежа, включающие в себя чередование глубоких выдохов и вдохов, кратковременную задержку дыхания и выдохи с произношением разных звуков. Выполнять нужно по 2-3 раза в день.

В учебном пособии В. И. Дубровского «Лечебная физическая культура» целая глава посвящена физическим упражнениям при заболеваниях органов дыхания. Так как у 90% пациентов, поступающих с COVID-19 врачи диагностируют пневмонию разной степени тяжести, рассмотрим упражнения из этой группы. Пациентам, перенесшим воспаление легких, обычно назначают прогулки на свежем воздухе, в зимнее время ходьбу на лыжах, в летнее - бег или упражнения, а также плавание в бассейне.

Однако, как и для других упражнений, у представленного нами реабилитационного комплекса есть противопоказания. Пациентам стоит воздержаться от его выполнения при повышенной температуре тела, головокружении, кашле, затрудненном дыхании, боли в груди и учащенном сердцебиении, отеках конечностей.

Итак, на основе проанализированного материала мы выявили наиболее эффективные упражнения для реабилитации органов дыхательной системы у молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет, перенесших новую коронавирусную инфекцию.

### Литература и источники

1. Патологическая анатомия COVID-19: Атлас / Зайратьянц О. В., Самсонова М. В., Михалева Л. М., Черняев А. Л., Мишнев О. Д., Крупнов Н. М., Калинин Д. В. Под общей ред. О. В. Зайратьянца. – Москва, ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2020. – 140 с.
2. Дубровский В.И. Д 79 Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
3. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. — М.: Метафора, 2004. — 368 с.

*Научный руководитель: Курганова Е.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **ЙОГА, ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ COVID-19 У СТУДЕНТОВ**

*Денисенко А. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[MinJeongSa@yandex.ru](mailto:MinJeongSa@yandex.ru)

COVID-19 — заболевание, вызываемое новым коронавирусом, который называется SARS-CoV-2. ВОЗ впервые узнала об этом новом вирусе 31 декабря 2019 г., получив сообщение о группе случаев заболевания «вирусной пневмонии» в городе Ухань, Китайская Народная Республика [1].

Вирус представляет опасность для людей всех возрастов, в том числе в зоне риска находятся студенты России.

В число самых распространённых симптомов, проявляющихся в результате инфицирования COVID-19, входит: лихорадка, сухой кашель, утомляемость. Менее распространённые: утрата обоняния или вкусовых ощущений, заложенность носа, конъюнктивит или же покраснение глаз, боль в горле, головная боль, боль в мышцах и суставах, тошнота, диарея, озноб или головокружение.

В случае тяжёлого протекания заболевание проявляется следующим образом: одышка, потеря аппетита, спутанность сознания, устойчивая боль или ощущение давления в грудной клетке, температура превышающая 38°C. Присутствуют и реже встречающиеся симптомы: раздражительность, спутанность сознания, снижение осознанности, тревожность, подавленное состояние, нарушение сна.

Все эти симптомы не только осложняют жизнь студента во время болезни, но также могут доставить значительные трудности уже на этапе реабилитации. Для того, чтобы минимизировать возможные осложнения, врачами назначается курс оздоровительной физкультуры, в которую так же входит и йога.

Йога — это целостное и многогранное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю ... это наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений и методик, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.[2]

Так как COVID-19 в основном поражает дыхательную систему, то и сосредоточить внимание следует именно на дыхательной гимнастике. Не лишним будет обратиться к упражнениям сконцентрированным на работу с мышечной системой и релаксации.

Дыхательная гимнастика — включает в себя группу упражнений, направленных на разработку дыхательных мышц, улучшение функциональной работы разнообразных отделов лёгких. Она включает в себя не одну единственную технику упражнений на каждый случай, а множество разнообразных комплексов, которые используются в зависимости от сложности заболевания.[3]

Дыхательная гимнастика позволит справиться с такими проблемами, как: трудности с выведением мокроты, непроходимость дыхания, проблемы с кровообращением, мышечная слабость, а так же поможет с профилактикой разнообразных осложнений и нормализует общее состояние организма.

По советам врачей следует начинать с обучения навыкам правильного дыхания и лёгкой гимнастики. Начинать выполнение комплекса следует из положения лёжа, постепенно включая в работу различные дыхательные техники. Такие, как чередование глубоких вдохов и выдохов, кратковременные задержки дыхания, а также выдохи с произношением разных звуков. Следует обратить внимание на разработку мускулатуры, которая помогает с дыханием. Занятия необходимо проводить в течении трёх-четырёх недель, по два-три раза в день.

Существуют несколько нюансов проведения лечебного комплекса. В самом начале, когда больному прописан постельный режим, следует начать работу с массажа и дыхательной гимнастики в положении лёжа. Каждое упражнение следует повторить по восемь-десять раз.

Особо важно после каждого занятия проверять частоту сердечных сокращений. Рост не должен превышать десяти ударов в минуту.

Всю работу необходимо проводить под присмотром врача или следуя его рекомендациям.

Следует ограничить выполнение упражнений в случаях, когда температура превышает 37,2 градуса, появляется отдышка, появляется продолжительная боль и учащается сердцебиение, отекают конечности.

Полностью отказаться от выполнения программы, необходимо в случаях, когда появляется сильное головокружение, проявляются затруднённая дыхания, боли в груди, начинается интенсивное потоотделение, начинается аритмия или же если во время выполнения наступает сильное переутомление.

Ежедневное выполнение даже самых лёгких упражнений поможет улучшить вентиляционные функции, минимизирует риск осложнений, скопления гноя и слизи в лёгких и бронхах. Дыхательные упражнения помогут реабилитационному курсу пройти наиболее продуктивно.

Для выполнения техник необходимо соблюдать некоторые предписания.

Следует убедиться, что одежда достаточно лёгкая и не затрудняет дыхание. Помещение необходимо проветрить. Для выполнения упражнений необходимо принять комфортную позу, но так же и следует следить за осанкой. Дыхание должно быть ритмичным, вдохи следует совершать носом, а выдохи ртом.

В йоге есть несколько правил для дыхания. Например, необходимо иметь объём лёгких не менее 60мл на 1 кг веса тела, и чем больше у человека объём лёгких, тем меньше в будущем будет сказываться старение. Необходимо задействовать максимально большое количество лёгочных капилляров, так как кислород не сможет полностью перейти в кровь, если количество капилляров не будет открыто пропорционально. При активном рёберном дыхании задействуют межреберные мышцы, и их нужно тренировать для лучшего дыхания. Ухудшение объёма лёгких происходит при ухудшении подвижности позвоночника и ребёр, которое приходит с возрастом, поэтому нужно следить за осанкой.

Не все дыхательные техники направлены на развитие дыхательного аппарата, а могут использоваться для других целей. Несколькими техниками все проблемы невозможно решить.

Существуют несколько разработанных техник, подходящих для выполнения реабилитации. Для примера можно взять небольшие упражнения [4]:

- «Дыхание по методу Бутейко». Суть упражнения заключается в периодическом задерживании дыхания и медленном выдохе. Упражнение выполняется в три этапа: 2 секунды на вдох, затем на 4 секунды необходимо задержать дыхание, а потом выдохнуть 4 секунды. Эта техника поможет не только разработать лёгкие, но также будет действовать как метод релаксации, полезный для нервной системы и помогающий сохранять спокойствие.

- «Дыхание с ритмичными поворотами головы». Выполнение рекомендуется из положения сидя или лёжа. Сначала нужно повернуть голову в одну сторону, вместе с коротким и шумным вдохом носом. Он должен быть коротким ровно настолько, чтобы вдохнуть лишь немного воздуха, а не сразу же заполнить все лёгкие. Затем голову нужно повернуть в другую сторону, не разрывая с прошлым этапом, и вдохнуть ещё немного воздуха, так же не большим вдохом. Повторять эти действия нужно ещё 4-6 раз, до момента, как появится чувство наполненности лёгких, с каждым поворотом делаю новый вдох. Выдох необходимо сделать, вернув голову в изначальное положение, он должен быть медленным и непрерывным. Это упражнение противопоказано людям с проблемами в шейной области. Следует или не поворачивать голову до конца или вовсе отказаться от упражнения.

- «Дыхание через нос со сменой ритма». Дышать необходимо так же через нос, с попеременной сменой ритмов вдохов и выдохов. Для выполнения не существуют каких-либо схем, можно менять ритм по своему желанию. Для повышения эффективности, можно выполнять эту технику сначала дыша обеими ноздрями, а затем чередовать их по одной в течении одной минуты на каждую. Это упражнение можно повторить несколько раз, попеременно используя разные типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное.

Существует ещё множество разнообразных техник, которые можно включить в программу. Конечно, дыхательную гимнастику можно выполнять не только как рекомендации по реабилитации, но так же и как профилактику для предотвращения проблем с дыханием. Студентам следует обращать внимания на своё здоровье и предотвращать возможные риски.

#### Литература и источники

1. Coronavirus disease (COVID-19) // WHO Newsletters 12 October 2020 [Электронный источник]: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=symptoms> (дата обращения 24.03.2021)
2. Что такое йога: общая концепция // Культурный центр Просветление [Электронный источник]: <https://yogacenter.ru/cho-takoe-yoga> (дата обращения 23.03.2021)
3. Как правильно восстанавливать лёгкие после пневмонии. Рекомендации фтизиатра // Газета.uz 19 августа 2020 [Электронный источник]: <https://www.gazeta.uz/ru/2020/08/19/breathing-exercises/> (дата обращения 24.03.2021)
4. Новиков Максим Сергеевич // Упражнения для лёгких // АО «Медицина» [Электронный источник]: <https://www.medicina.ru/covid-19/uprazhneniya-dlya-legkikh/> (дата обращения 25.03.2021)

*Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Кругова Е.П.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
krugovaliza99@mail.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются аспекты спортивной подготовки спортсменов, без отклонений в состоянии здоровья, и спортсменов с поражением ОДА, занимающихся легкой атлетикой. В настоящее время популяризация адаптивного спорта имеет положительную динамику. Все большее количество дисциплин включаются в международные старты и паралимпийские игры. Значительное количество наград, разыгрываемых в легкой атлетике стимулирует повышать число занимающихся и резервы сборных команд в целях подъема адаптивного спорта России на новый уровень. На основе сравнительного анализа были изучены особенности спортивно-соревновательной деятельности лиц с ограниченными возможностями, выделены специализированные подходы, которые используются для достижения наилучшего результата и факторы, которые влияют на физическую подготовленность спортсменов.

**Ключевые слова:** адаптивная спортивная деятельность, паралимпийские дисциплины в легкой атлетике, особенности спортивно-соревновательной подготовки, легкоатлеты с поражением ОДА, нозологические особенности в спорте.

Паралимпийская легкая атлетика для спортсменов из России является относительно молодым и малоизвестным направлением адаптивного спорта. На сегодняшний день данная специализация активно развивается и включает в себя беговые и прыжковые дисциплины олимпийской легкой атлетики, а также различные метания. Но несмотря на схожесть видов деятельности, соревновательное упражнение параатлетического спорта лиц с поражением ОДА в значительной степени отличается от олимпийского, что обязывает специалистов создавать индивидуальные специализированные программы, так как различие в технической подготовке, дозировке и интенсивности делает невозможным повторение содержания системы тренировки здоровых спортсменов. Чтобы достичь наилучшего результата, обновленная

система тренировочного процесса должна учитывать все особенности контингента занимающихся, модель соревновательного упражнения, технические характеристики и психологические факторы тренировочной и соревновательной деятельности. [1]

Содержание тренировочной деятельности зависит от целей и задач, поставленных в соревновательном сезоне. На основе календаря предстоящих стартов, строятся микро- мезо-, макро- и магноциклы. Согласно анализу тренировочной подготовки спортсменов высокого класса можно заметить, что у большинства атлетов паралимпиады преобладает годичный макроцикл с двухпиковым планированием. Первый пик приходится на Чемпионат Европы или отборочные соревнования, второй – на Паралимпийские игры. В паралимпийской легкой атлетике международные турниры не проводятся в закрытых аренах, что позволяет спортсменам с нарушениями ОДА выстраивать более длительный и детальный тренировочный процесс, который направлен достижение высокого результата в долгосрочной перспективе и может включать в себя различную направленность и составлять магноцикл.

Одной из характерных черт паралимпийской легкой атлетики является позднее утверждение окончательной соревновательной программы международных стартов. Стоит обратить внимание, что в нашей стране календарь всероссийских и региональных соревнований по легкой атлетике среди лиц с нарушениями ОДА значительно хуже развит, что создает дефицит подводящих стартов и добавляет трудности при планировании и подготовке спортсменов к крупным соревнованиям. [2]

Система спортивной тренировки - один из ключевых элементов подготовки спортсмена.

В Паралимпийской легкой атлетике со спортсменами с поражением ОДА, наряду с традиционными компонентами подготовки (технической, тактической, физической, теоретической и психологической) используют специализированную технико-конструкторскую подготовку. Она необходима в дисциплинах, где применяется протезная техника, бег на колясках, метания, и включает в себя полный комплекс технического обеспечения, обслуживание специализированного оборудования. Важно заметить, что при подготовке спортсменов с нарушениями ОДА средства и методы тренировки, а также техника выполнения основного упражнения отличаются не только у спортсменов, которые выступают в разных дисциплинах (например, прыжки в высоту и толкание ядра), но и у тех, которые соревнуются в одном виде, но имеют разные нозологические отклонения. [1]

Технической подготовка спортсменов в Паралимпийской легкой атлетике отличается тем, что решающую роль в параметрах техники играют не антропометрические данные спортсмена, как у здоровых легкоатлетов, а функциональные особенности, связанные с инвалидностью спортсмена. Самые нестабильные биомеханические характеристики обнаружены в беговых дисциплинах и технике исполнения прыжковых видов. Наименьший разброс выявлен в показателях угла вылета спортсменов в горизонтальных прыжках, а также при выпуске спортивных снарядов в метаниях. В обеспечении средств восстановления в спортивной подготовке значимых различий между олимпийской и паралимпийской легкой атлетикой выявлено не было. Соблюдение режима дня, рациональное питание, тренировки в условиях гипоксии и т.п. Все эти факторы эффективно влияют на спортивную форму занимающихся. Однако при использовании гигиенических средств реабилитации спортсменами с нарушениями ОДА существует риск негативных последствий и ухудшения состояния. Например, тепловые воздействия негативно влияют на спортсменов с высоким уровнем паралича, а многие виды массажа противопоказаны спортсменам с заболеванием ДЦП.

Процессы спортивной подготовки невозможно реализовать без педагогического контроля. Исходя из особенностей содержания спорта лиц с нарушениями ОДА для эффективности и улучшения результатов были выделены несколько специализированных подходов, которые учитывают специфику адаптивного спорта. Наличие нозологических особенностей, неполноценное функционирование систем организма, пропуск чувствительных периодов развития качеств, в связи с поздним началом системных занятий, долгим сроком реабилитации после травмы и отсутствие необходимого специализированного оборудования обуславливают низкий уровень подготовленности организма.

Интеграционно-компенсаторный подход помогает повысить функциональные резервы организма у лиц с поражением ОДА, занимающихся легкой атлетикой, и при систематических занятиях спортом скорректировать состояние всех систем организма. Индивидуально-нозологический подход должен учитывать функциональные особенности спортсменов и исходя из этого создавать необходимые условия, способствующие решать специфические задачи разных этапов спортивной подготовки.

Несмотря на то, что многие легкоатлеты с поражением ОДА не используют специализированное оборудование, для нивелирования влияния поражения опорно-двигательного аппарата и снижения уровня травматизма, при этом повышения результативности, был сформулирован технико-нивелирующий подход. Его задача заключается в снижении, либо исключении нозологического фактора во время выполнения упражнения, используя индивидуальную техническую модель соревновательного упражнения. Одним из главных отличий в паралимпийской легкой атлетике является понятие - вынужденная смена специализации. Именно на основе этой особенности появилась необходимость в разработке дисциплинарно-контруэнтного подхода. Изменчивость программы соревнований, постоянное включение новых и исключение отдельных видов спортивных дисциплин вынуждает спортсменов выступать в смежных видах, схожих по технике выполнения, что в разы усложняет как физическую, так и психологическую подготовку спортсменов. Исходя из этого, в большинстве спортивно-функциональных классов лиц с нарушением ОДА, спортивная подготовка должна иметь мобильность и возможность корректировать средства и методы для других спортивных дисциплин. В данном подходе реализуется принцип многоборной подготовки.[2]

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптированные методики здоровых легкоатлетов не учитывают все функциональные особенности спортсменов с поражением ОДА. Необходимо использовать специальные технологии, созданных на базе научных исследований, которые отвечают физическим и техническим характеристикам адаптивного спорта и условиям спорта высших достижений.

#### **Литература и источники**

1. Ворошин, И.Н. Специализированные подходы к совершенствованию спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов с поражением ОДА / И.Н.Ворошин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 7 (173). - С. 5
2. Зайко Д.С. Сравнительный анализ содержания компонентов системы подготовки в дисциплинах легкой атлетики и дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА./ Д.С. Зайко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017 -№10 (152) – с. 4  
*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ (ГИМЕПАРАТИЧЕСКАЯ ФОРМА)**

**Кувалдина А.В.**

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vtldt1m352@mail.ru](mailto:vtldt1m352@mail.ru)

**Аннотация:** В работе рассматривается исследование уровня гибкости у детей с церебральным параличом 11-12 лет.

**Ключевые слова:** гибкость, ДЦП, гемипарез, гемипаретическая форма ДЦП.

**Введение:** По данным РОССТАТана 2018 г. заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет болезнями нервной системы составляет 3504,2 на 100 000 детей этого возраста, из них 27,8 составляют дети с церебральным параличом [1].

Такие дети нуждаются в оказании специально организованной психолого-педагогической и медико-социальной помощи. В свою очередь, процесс социальной адаптации невозможен без достаточного уровня развития двигательных способностей ребенка. Подвижность суставов является необходимым качеством для нормальной работы опорно-двигательного аппарата. Развитие подвижности в суставах характеризуется гибкостью, способностью человека выполнять упражнения с большей амплитудой.

У детей с церебральным параличом от развития гибкости зависит уровень гипертонуса мышц, координация движений, равновесия, правильность двигательных действий и умение расслаблять мышцы. Все это свидетельствует о необходимости улучшения подвижности в суставах таких детей, поиска новых методов и способов для этого.

**Организация и методика исследования:** Нами было проведено исследование на базе МБОУ «Общеобразовательная школа №100».

**Цель:** определение уровня развития гибкости у детей с ДЦП 11-12 лет. Всего испытуемых было 6, из них 2 девочки и 4 мальчика с диагнозом ДЦП (гемипаретическая форма). Для проведения исследования было выделено 4 урока по 45 минут.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

Таблица 1 - Средние показатели уровня гибкости  $X \pm \delta$

Пол	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Поднимание рук вверх из положения лежа на животе (см)	Определение подвижности в тазобедренном суставе (см)
м	-11,75±3,8	36,5±12	45±4,6
д	8,5±7,8	24±2,8	63,5±7,8

Результаты тестирования гибкости позвоночного столба выявили недостаточный уровень этого показателя у мальчиков, а результаты подвижности тазобедренного сустава выявили недостаточный уровень у всех испытуемых. Так, мы видим, что наклон туловища вперед из положения сидя у мальчиков -11,75, у девочек 8,5, подвижность тазобедренного сустава у мальчиков 45, у девочек 63,5. Наши данные согласуются с исследованиями Е.К. Заикиной и Е.В. Дворяновой, 2018г, которые говорят о том, что уровень гибкости суставов у таких детей может быть в норме, но имеется ограниченная подвижность позвоночного столба и подвижности в тазобедренном суставе [2]. Также, результаты теста «наклон туловища вперед из положения сидя» в сравнении с нормативами ГТО для лиц с церебральным параличом, также являются отстающими ( $N(м)=1$ .  $N(д)=2$ ).

Таблица 2 - Уровни моторных функций по шкале CMFCS

Имя Ф.	Возраст	Уровень	Выявленные недостатки
Стас А.	11 лет	2	Трудности при ходьбе, требуется помощь взрослого при ходьбе на открытых пространствах, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.
Елизавета М.	12 лет	3	Требуются ручные приспособления для передвижения, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.
Данил Б.	12 лет	1	Может прыгать, бегать, ходит без посторонней помощи.
Алексей М.	11 лет	2	Трудности при ходьбе, не может выполнять ходьбу на большие расстояния, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.
Кристина М.	12 лет	2	Трудности при ходьбе, требуется помощь взрослого при ходьбе в общественных местах, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.
Никита Е.	12 лет	3	Передвигается с ручными приспособлениями, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.

Международная система классификации больших моторных функций задает некие параметры для отслеживания двигательной сферы детей с ДЦП. В ходе нашего исследования были показаны следующие результаты:

- Большинство детей испытывают трудности при ходьбе, а также в балансировке на различных поверхностях;
- Практически все не могут выполнить ходьбу на большие расстояния
- Исследуемым детям, всем кроме одного необходима помощь других людей или приспособлений при ходьбе
- Всем, кроме одного, необходима адаптация для участия в физической активности и спортивных играх.

Далее, на основе результатов теста CMFCS, нами было проведено исследование, позволяющее оценить объем движений в суставах. Это даст представление о вовлечении различных групп в ограничение двигательной сферы ребенка, позволит оценить степень спастичности, а также эффективность применяемых средств, которые используются для увеличения объема движений в суставах.

Таблица 3 - Исследование объема движений в суставах (в градусах)

	Стас А., 11л	Елизавета М., 12л	Данил Б.,12л	Алексей М., 11л	Кристина М., 12л	Никита Е., 12л
Тесты						
Разгибание в коленном суставе	-40	-4	6	-18	4	3
Дорсифлексия в голеностопном суставе при разогнутом колене	6	-6	22	0	24	2
Лучевая девиация запястья	14	-	28	36	20	13
Локтевая девиация запястья	16	-	52	0	18	47
Разгибание в лучезапястном суставе	64	-	84	24	38	38
Разгибание в локтевом суставе	-4	-	-2	-13	8	-11
Зона	желтая	красная	зеленая	желтая	зеленая	желтая

В оценке результатов используется деление на 3 зоны:

1. «зеленая зона»- нормальное значение амплитуды движений в суставах
2. «желтая зона»- недостаточное развитие амплитуды движений в суставах.
3. «красная зона»- сильная ограниченность движений сустава необходимо оперативное ортопедическое лечение [3].

Практически все показатели испытуемых находятся в «желтой зоне», это говорит о том, что у детей имеется ограниченность амплитуды движений в суставах. Испытуемые имеют ограничения в подвижности суставов нижних конечностей. Наши исследования согласуются в этой части с работой Ш.Б-П. Даниярова, А.К. Туктибаева, и др. 2016г. [4].

**Выводы:** В ходе исследования нами была проведена оценка уровня развития гибкости у детей с ДЦП (гемипаретическая форма) 11-12 лет. По результатам тестов были выявлены основные отклонения от нормативов: у мальчиков недостаточный уровень амплитуды движений позвоночного столба, у испытуемых недостаточная подвижность суставов нижних конечностей.

#### Литература и источники

1. Здоровоохранение в России 2019: статистический сборник / Росстат. - Москва., 2019. – 170 с.
2. Заикина Е.К., Дворянинова Е.В. Развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. - Минск: БГМУ, 2018. - Ч. 1. – С. 93-98.

3. Семенова Е.В. Осмотр и оценка состояния ребенка на основе принципов МКФ [Электронный ресурс] // Aupam.ru: информация по реабилитации инвалида - колясочника, спинальника и др. URL: [https://aupam.ru/pages/deti/rieabilitatsiia\\_dietiei\\_s\\_dtsp/page\\_06.htm](https://aupam.ru/pages/deti/rieabilitatsiia_dietiei_s_dtsp/page_06.htm) (дата обращения 1.04.21).

4. Гидрокинезотерапия в реабилитации детей с детским церебральным параличом /ДанияроваШ.Б-П., ТуктибаеваА.К., КарсыбаеваК.Р., Мустафина К.А., УмароваА.Н., БаймахановаБ.Б. // Медицина. 2016. № 12. С. 104-108.

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»*

**УДК796.01**

## **ДОСТУПНАЯ СРЕДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ**

*Маркова В.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[viktoriam888@gmail.com](mailto:viktoriam888@gmail.com)

Обеспечение доступности к физической культуре для лиц с ограниченными возможностями является важным аспектом. Важность того, чтобы люди могли совершенствоваться и повышать свои умения, тем самым улучшая свою жизнедеятельность и прогрессируя в физическом направлении. В особенности это значительно способно помочь подобным детям и подросткам адаптироваться среди взрослого общества в будущем. Способность уметь помогать самому себе, совершать разнообразные действия, как трудовые и спортивные занятия. Мысль заключается в том, что ты всё ещё способен на достаточно многое и можешь постараться в определённой деятельности. Спорт может обеспечить тебе мотивацию и поэтому общество вносит для инвалидов возможность участвовать как можно более прогрессивно в подобной деятельности.

Доступная среда — так называемая программа при помощи которой имеется возможность помочь под средством физической культуры инвалидам к способности жить в социальной среде. Поэтому именно для этого государство наделяет общество особенными условиями в области занятий адаптивного физического спорта. Для этого задействованы разнообразные органы, такие как: здравоохранение, образование, физическая культура и спорт, органы социальной защиты. Благодаря реализации возможностей и усовершенствований разных способов помощи возникает возможность даже подразделять на возрастные категории — чаще всего внимание уделяют детям и людям пожилого возраста. Помимо этого, некоторые люди с ограничениями, в большинстве случаев — это люди пожилого возраста, не могут заниматься адаптивной физической культурой из-за каких-либо противопоказаний, что может даже дойти до полного запрета спорта для них. Подобные случаи также учитывают, поэтому таким людям назначают индивидуальный подход, разработанный специально для них. Обычно это уже не называют адаптивной физической культурой, а переходит в медицинскую категорию, где смогут более тщательно контролировать состояние пациента[1].

Затронем людей, которые нуждаются в индивидуальном подходе. Обычно бывает, что их заносят в несколько иную группу лиц с ограниченными возможностями, в отличие от тех, кто занимается адаптивным спортом. Главное отличие таких людей в том, насколько тяжёлым является их заболевание или состояние, тогда в их реабилитацию вступает лечебная помощь. В категорию людей с противопоказанием взаимодействия с адаптивной физической культурой входят нозологические формы болезни, по решению специалистов им выдаётся специальное свидетельство по инвалидности. И даже в этом аспекте, такие люди также могут совершенствоваться по выданным им особым подобранным комплексам развития. Несмотря на то, что медицинские учреждения часто запрещают или хотя бы не рекомендуют занятия

активным спортом и физической культурой подобному проценту населения, они всё ещё могут развиваться в подготовленных специально для них упражнениях[1].

Для подобной адаптации инвалидам требуются определённые программы, в том числе и специальные помещения с оборудованьями. Для реабилитации к программе «Развитие физической культуры и спорта» правительство подготавливает мероприятия по проведению окружных комплексных спортивно-массовых соревнований. Не только специальные оборудованья важны для инвалидов, но и специалисты, которые смогут им помочь в улучшении жизни, поэтому с помощью таких мероприятий они повышают свою профессиональность и учатся правильно обходиться по отношению к людям с ограничениями[1].

Подготовленные специалисты и оборудованья важная часть для повышения удобств инвалидов. Поэтому с каждым годом данные аспекты улучшаются и больше проектируют, затем и обустривают специализированные многофункциональные спортивные помещения. Помимо этого приобретают специальные оборудованья и устройства, с которыми могут заниматься люди с ограничениями. В различные учреждения, которые занимаются с разными типами инвалидов вносятся изменения в виде спортивного инвентаря и нужных приспособлений и материалов, для реализации спортивно-массовых и физическо-культурных работ для них.

Стоит учитывать, что при разработке списка специальных оборудованья берут в счёт всевозможные барьеры и препятствия, которые могут принести дискомфорт посетителю. Поэтому учреждения чаще обращают внимание на потребности таких людей, у которых ограничения по зрению и слуху, и передвигающихся на инвалидных колясках. К примеру такие удобства как: подъемные платформы, оборудованье для доступности санузлов (поручни), травмобезопасные перила и пандусы, имеющие специальное не скользящее покрытие, также стоит учитывать и вещи наподобие достаточной ширины проходов для колясок, для ориентации людям с проблемами зрения обеспечение тактильных полос и прочных поручней и много другое. Одна из главных целей правительства обеспечить подобным инвентарём для удобства, увеличения уровня качества жизни инвалидов в социальном направлении для самостоятельной активности и исчезновения каких-либо барьеров во взаимодействиях с другими людьми. Поэтому важно, чтобы подобные объекты и услуги находилось в доступе для инвалидов[3].

В том числе существуют разные виды спорта в которых могут участвовать люди с ограниченными возможностями. Вполне востребованными в плане спорта являются к примеру: велоспорт, лыжный и конный спорт, танцы, плавание и т. д. С каждым годом людей с ограничениями обеспечивают более широкими возможностями, чтобы чувствовать себя всё более полноценным, выбирать понравившийся вид спорта и наслаждаться именно им[2].

Помимо этого люди с ограничениями имеют возможность участвовать в комплексе ГТО для улучшения собственных аспектов в социальной жизни. С 2019 года в Российской Федерации полноценно ввели Всероссийский комплекс ГТО для лиц с ограниченными возможностями, который включает спортивные навыки — «Готов к труду и обороне» и сдавший нормативы, получает знак отличия. Так инвалидам даётся шанс, если они этого желают, проверить собственные умения, стараясь выполнить нормативы комплекса ГТО. Таким образом, пытаются создать возможности, благодаря которым какие-либо группы инвалидов смогут участвовать в Комплексе ГТО и сдавать его на добровольной основе[2].

Инвалиды имеют возможность не только принимать участие в ГТО, но также продемонстрировать всё на что они способны в более серьёзной мероприятии, как — Паралимпийские игры. Они появились относительно не так давно, но в них активно принимают участие и является в меру известной дисциплиной, хотя всё ещё уступает по популярности Олимпийским играм. Так, 1960 год — является началом первой игры с участием людей с ограничениями, соревнования же проходили в Италии. Количество участников составляло около 400 спортсменов из самых различных 23 стран. Начало истории Паралимпийских игр тесно взаимодействует с завершением Второй Мировой Войны, которая

оставила за собой множество инвалидов. Поэтому в качестве реабилитационных процедур бывшим солдатам предлагались различные физические активности – индивидуальные виды спорта или командные игры. Таким образом появились истоки подобных игр для инвалидов[1].

Также обычно ежегодно в стране организуют специальные мероприятия, которые помогают людям с ограничениями показывать свои результаты и развиваться в области адаптивной физической культуры при помощи разнообразных подготовленных действий. Таким образом, они получают больше возможностей в получении необходимого развития[1].

Но даже беря в расчёт данные мероприятия, всё ещё необходимо иметь в наличии способы привлечения инвалидов для собственной выгоды к регулярным взаимодействиям с физической культурой и спортом. Для этого и обустроивается мир для повышения возможностей жить как можно более полноценно, например, Министерство спорта Российской Федерации специально для инвалидов организовало проведение спартакиад по разным временам года, в целом зимних и летних сезонов. И в итоге впервые в России было проведено в 2011 году: из двух этапов. Первый этап произошёл в рамках субъектов страны, а финальный второй этап состоялся уже в Москве с участием 1257 спортсменов. Поэтому подобные мероприятия и соревнования всё больше совершенствуются и инвалидам даётся возможность полноценно участвовать в каких-либо дисциплинах, в полной мере участвовать в своей жизни самостоятельно, учиться чему-то новому и при этом имея эту самую возможность[1].

#### **Литература и источники**

1. Колобков П. А., Евсеев С. П., Томилова М. В., Малиц В. Н. О создании условий для занятия физической культуры и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов // Адаптивная физическая культура : электрон. журн. 2014. URL:<http://sportfiction.ru/articles/o-sozdanii-usloviy-dlya-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhno/>
2. Смирнова И. Спорт для инвалидов: виды, адаптивная физкультура, основные направления развития :[сайт]. URL:<https://invalidu.com/raznoe/sport-invalidov#toc-1>
3. Доступная среда на спортивных объектах :[сайт]. URL:<https://bezpregrad.com/dostupnaya-sreda/dossreda-sport.html>

*Научный руководитель - Апарина М.В., старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**УДК 796.01**

### **КОРРЕКЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ**

***Марценюк Н. А.***

НГУим. П.Ф. Лесгафта  
[nadyamarzipan@gmail.com](mailto:nadyamarzipan@gmail.com)

Оздоровительное воздействие средств аквааэробики обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, а также феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закалывающего эффекта, что позволяет нам воздействовать на суставно - связочный аппарат безболезненно.

**Актуальность:** в последнее время для улучшения состояния здоровья, особенно опорно-двигательного аппарата применяют занятия плаванием и оздоровительные занятия в воде, они являются мощнейшим средством поддержания и укрепления здоровья населения. Однако проблемы профилактики шейного остеохондроза при занятиях аквааэробикой в не глубоко-

ком бассейне уделяется недостаточно внимания, так как шейный отдел позвоночника является самым уязвимым, его легко травмировать не только резким или сильным воздействием, но и излишним или недостаточным разгибанием и сгибанием самой шеи. Эти и многие другие причины ведут к развитию шейного остеохондроза, являясь весьма опасным для здоровья и жизнедеятельности человека, что и делает актуальной разработку коррекции остеохондроза у женщин среднего возраста средствами аквааэробики.

**Объект:** физическая реабилитация женщин с остеохондрозом.

**Предмет:** процесс направленный коррекцию шейного остеохондроза у женщин среднего возраста средствами аквааэробики.

**Цель:** теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность экспериментального комплекса упражнений по аквааэробике направленного на коррекцию шейного остеохондроза у женщин среднего возраста.

Для достижения цели исследования предстояло решить следующие задачи: обосновать влияние аквааэробики на коррекцию шейного остеохондроза у женщин среднего возраста при помощи изучения специальной литературы; разработать комплекс упражнений по аквааэробике направленной на коррекцию шейного остеохондроза у женщин среднего возраста; проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на коррекцию шейного остеохондроза у женщин среднего возраста.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2019 года по март 2021 года среди женщин среднего возраста, занимающихся аквааэробикой на базе бассейна водного клуба ЛДМ.

Целью эксперимента являлась оценка эффективности разработанного комплекса упражнений направленного на коррекцию шейного остеохондроза средствами аквааэробики.

Эксперимент длился 67 недель, за которые было проведено 200 занятий.

В тестировании участвовала экспериментальная группа, в группе участвовало 20 женщин среднего возраста с шейным остеохондрозом.

Перед проведением эксперимента было предложено определить психологическое состояния с помощью опросника САН. Также, опрос САН проводились и после окончания эксперимента, для того чтобы подтвердить или опровергнуть эффективность разработанного комплекса упражнений по аквааэробике.

Участники экспериментальной группы выполняют предложенный комплекс упражнений по аквааэробике в не глубоком бассейне по программе гидрошейпинга Т. Г. Меньшуткина, с добавлением упражнений для коррекции шейного остеохондроза. Упражнения использовались в подготовительной, основной и заключительной части и чередовались на протяжении всего занятия с упражнениями из программы. Упражнения выбирались и менялись в зависимости от полученной нагрузки и здоровья занимающихся.

Комплекс упражнений направленный на коррекцию шейного остеохондроза, должен улучшить показатели занимающегося у лечащего врача, также эффективно улучшить психологическое состояние женщин среднего возраста с помощью занятий аквааэробикой, необходимо заниматься не реже двух раз в неделю по 45-60 минут в течении 5 месяцев.

Занятия проходили по урочному типу: подготовительная часть, включающая плавательные и динамические упражнения аэробного характера, основная часть, упражнения направленные на локальное воздействие и упражнения на все мышечные группы, заключительная часть, упражнения на растягивание, расслабление, самомассаж и дыхание. Продолжительность может варьироваться в зависимости от температуры воды, воздуха или от эмоционального состояния занимающихся.

Все упражнения в бассейне подразделяются на 3 блока:

I блок - упражнения у бортика бассейна (неподвижная опора) упражнения у неподвижной опоры для развития мышц рук и плечевого пояса (большая, малая грудные, широчайшая мышцы спины, трапецевидная, двуглавая, трехглавая, дельтовидная мышцы)

II блок - упражнения с плавательными досками (подвижная опора)

III блок - упражнения с нудлами (поддерживающие палки)

На начальном этапе занятий, следует использовать доски для плавания, так как предложенные упражнения тяжелее выполнять с поддерживающими палками. Связано это с тем, что при опоре о палку плечевой пояс более зафиксирован, чем при опоре на доски.

Использование поддерживающих палок позволяет добиться наибольшего расслабления мышц плечевого пояса, спины и шеи.

Для определения подвижности шейного отдела позвоночника до начала (Таблица 1) и после окончания (Таблица 2) эксперимента было проведено 4 функциональных тестов. Измерения показателей 1-3 теста проводилось при помощи угломера, 4 тест сантиметровой лентой.

Тест №1 – Наклон головы вправо/влево. Исходное положение (И.П.) – основная стойка. Устанавливается угломер в область ключицы, занимающийся выполняет наклон головы, в норме  $60^\circ$ . Тест позволяет определить функциональную подвижность шейного отдела позвоночника вокруг сагиттальной оси.

Тест №2 – Наклон головы вперед. И.П. – основная стойка. Устанавливается угломер с максимально разведенными «лучами», на рукоятку грудины. Занимающийся выполняет наклон головы вперед. В норме он выполняется под углом  $45^\circ$ . Тест позволяет определить функциональную подвижность шейного отдела позвоночника вокруг фронтальной оси.

Тест №3 – Повороты головы в сторону. И.П. – основная стойка спиной к стене. Устанавливается угломер (раскрывается на  $90^\circ$ ), фиксируется на стене на уровне головы, занимающийся выполняет поворот головы вправо/влево, в норме выполняется под углом  $60^\circ$ - $80^\circ$ . Тест позволяет определить функциональную подвижность шейного отдела позвоночника вокруг вертикальной оси.

Тест №4 – Симптом Отто. От 7-го шейного позвонка отмеряют 8 см. вверх, занимающийся наклоняет голову вперед, расстояние измеряется. У лиц не имеющих заболевание при наклоне головы вперед увеличивается расстояние на 3 см, при поражении шейного отдела позвоночника – не изменяется или увеличивается незначительно.

Таблица 1 – Подвижность шейного отдела позвоночника до начала эксперимента

№	Имя испытуемого	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4
1	Ирина	$40^\circ$	$20^\circ$	$35^\circ$	0,5 см
2	Ольга П.	$42^\circ$	$18^\circ$	$40^\circ$	1 см
3	Анастасия М.	$40^\circ$	$20^\circ$	$38^\circ$	0,5 см
4	Виктория	$39^\circ$	$15^\circ$	$35^\circ$	0,2 см
5	Мария	$43^\circ$	$19^\circ$	$40^\circ$	1,1 см
6	Ольга И.	$45^\circ$	$20^\circ$	$43^\circ$	1,2 см
7	Наталья	$40^\circ$	$18^\circ$	$35^\circ$	0,5 см
8	Анна	$42^\circ$	$20^\circ$	$45^\circ$	1 см
9	Анастасия И.	$38^\circ$	$15^\circ$	$39^\circ$	0,1 см
10	Галина	$45^\circ$	$20^\circ$	$40^\circ$	1,2 см
11	Елена	$41^\circ$	$19^\circ$	$35^\circ$	0,5 см
12	Надежда	$43^\circ$	$20^\circ$	$41^\circ$	1 см
13	София	$45^\circ$	$20^\circ$	$46^\circ$	1,1 см
14	Татьяна	$39^\circ$	$15^\circ$	$38^\circ$	0,2 см
15	Нина	$43^\circ$	$18^\circ$	$45^\circ$	1 см
16	Юлия	$40^\circ$	$15^\circ$	$38^\circ$	0,5 см
17	Александра	$41^\circ$	$18^\circ$	$40^\circ$	0,8 см
18	Светлана	$45^\circ$	$20^\circ$	$43^\circ$	1,2 см
19	Дарья	$40^\circ$	$18^\circ$	$37^\circ$	0,4 см
20	Ксения	$39^\circ$	$15^\circ$	$35^\circ$	0,3 см

После проведения эксперимента у всех женщин улучшилась подвижность шейного отдела позвоночника в тестах №1-3 в среднем на  $10^\circ$  и в тесте №4 при наклоне вперед в среднем увеличилось на 1 см.

Для оценки воздействия занятий аквааэробики на психоэмоциональное состояние занимающихся использовался опрос по методике САН. Требуется сравнить результаты тестирования до и после проведения эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка результатов опроса по методике САН до и после начала эксперимента

	До эксперимента $\bar{x} \pm S_x$	После эксперимента $\bar{x} \pm S_x$	Достоверность различий
Самочувствие	5,22±0,19	5,41±0,18	P ≤ 0,05
Активность	5,27±0,13	5,84±0,16	
Настроение	5,34±0,18	5,86±0,2	

Анализируя результаты опроса по методике САН, мы выявили, что применение комплекса упражнений направленного на коррекцию шейного остеохондроза положительно влияет на самочувствие, активность и настроение занимающихся женщин.

Таким образом, при помощи данных полученных в результате эксперимента, у занимающихся увеличилась подвижность в шейном отделе позвоночника, а также улучшилось самочувствие, повысилась активность и настроение. После проведенного педагогического эксперимента, мы можем сделать вывод, что занятия аквааэробикой направленные на коррекцию шейного остеохондроза положительно и эффективно влияет подвижность шейного отдела позвоночника, в результате увеличились двигательные возможности занимающихся, что дало значительный стимул для улучшения их психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывалось на тоне глубокой мускулатуры позвоночника, препятствуя ее спазмам, улучшились координационные возможности общественной активности, нормализовался психологический фон.

#### Литература и источники

1. Дворянинова Е. В., Панкова М. Д. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. –Минск., 2009
  2. Кууз Р. В. Методика применения упражнений локального воздействия при проведении занятий плаванием со студентами в условиях глубокого бассейна: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999. -28 с.
  3. Меньшуткина Т. Г., Непочатых М. Г., Смирнова И. Р., Кууз Р.В. Новые технологии оздоровительной работы по плаванию с различным контингентом занимающихся: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 45с., 1998.
  4. Смирнова И. Р. Авторская программа занятий гидропрофилактикой: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2002. -14 с.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Мосунова М.Д., НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

УДК 796. -056. 26

### ЗНАЧИМОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Николаева Д. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[daria.nikolaeva1132@mail.ru](mailto:daria.nikolaeva1132@mail.ru)

У большинства лиц с ограниченными возможностями здоровья присутствуют различные эмоциональные расстройства, которые, как правило, связаны с переживаниями страха, беспокойством, физическими страданиями, что в свою очередь, отрицательно влияет на их поведение, усугубляет соматическое и психологическое состояния здоровья, а также осложняет возможности общения и жизнедеятельности в целом. Инвалидность включает в себя не только медицинские аспекты проблемы ограничения жизнедеятельности, но и социальные, что порождает неравные возможности для некоторых членов общества.

В настоящий момент реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья рассматривается как глубокая медико-социальная проблема, содержащая в себе медицинские, психологические, социальные и физические аспекты.

Адаптивная физическая культура является отдельной сферой культуры, которая выполняет реабилитационную функцию посредством совершенствования двигательной системы, поддержания общего тонуса организма, коррекции психологического здоровья и самовыражения через физическую активность. Адаптивная физическая культура – это сравнительно новое направление в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, нацеленная на активизацию благоприятных воздействий на организм в целом и развитие важных моторных функций, умений и навыков.

Актуальность адаптивной физической культуры при решении проблем лиц с ограниченными возможностями здоровья, обусловлена следующими показателями:

1. Полное устранение или частичное снижение отрицательных факторов урбанизации, а именно:

- импульсивно-эмоциональные нагрузки;
- снижение двигательной активности и заторможенность организма;
- чрезмерное или несбалансированное питание;
- актуальные болезни современного общества.

2. Удовлетворение организма в потребности мышечной работы и активизация естественной невосприимчивости к вредоносным влияниям среды.

3. Отвлечение от рутинных условий жизни путем выведения человека из обыденной жизни и переключение его импульсивно-эмоциональной сферы на новые видения окружающей среды.

4. Развитие морально-волевых качеств, необходимых для поддержания психологического здоровья, таких как:

- поддержание командного духа;
- желание в достижении намеченной цели;
- патриотизм и другие.

5. Улучшение обмена веществ, работы эндокринной и центральной нервной систем, поддержание естественного иммунитета, стимуляция регенеративных функций организма [1].

Адаптивная физическая культура направлена на оказание положительного влияния, на качество жизни инвалидов посредством занятиями физическими упражнениями и спортом. Можно сказать, что занятия адаптивной физической культурой помогают не только исключительно при решении проблем с общим физическим состоянием организма, но и благоприятно влияют на повышение уровня самооценки и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Достоинством адаптивной физической культуры можно считать увеличение положительных показателей внутреннего состояния индивида, открытость его по отношению к другим членам общества, изменения собственного мнения в отношении места, занимаемого им в обществе, что в итоге приводит к улучшению адаптационного потенциала и удовлетворенности жизнью, в общем [2].

На сегодняшний день в России становится актуальным развитие спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, причем подчеркивается повышение роли государства в данном процессе. В населенных территориях отмечается повышение доступности физкультурно-оздоровительных площадок и сооружений для инвалидов. Приоритетным направлением перед государством стоит обеспечение равными возможностями всех членов общества [3].

На практике подтверждено, что физические упражнения для людей без выраженных отклонений в здоровье выступают обыденной потребностью, которая совершается ежедневно. Однако, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, физическая активность является незаменимым приемом комплексного поддержания адаптации в обществе, а именно: физической, социальной и психологической.

Для большинства лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физиче-

ская культура может стать незаменимым способом в достижении комфортного вхождения в общество, возможности обзавестись друзьями и знакомыми, получении положительных эмоций и достижении новых возможностей в социуме.

Именно благодаря занятиям физической культурой лица с ограниченными возможностями здоровья, как правило, в первый раз ощущают радости от двигательной активности, учатся достигать своих целей и с достоинством принимать поражения[4].

Таким образом, можно сказать, что адаптивная физическая культура является важным элементом в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ее необходимость обусловлена психологическими и физическими возможностями лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **Литература и источники**

1. Строгова, Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н. А. Строгова // Психологические исследования. – 2012. – № 2. – С. 169-171.
2. Березовская, Д. А. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / Д. А. Березовская; Материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург. – С. 1646-1656.
3. Фильчаков, С. А. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева // Социологические исследования. - 2014. – № 7. – С. 87-87.
4. Беличенко, О. И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья / О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, А. В. Смоленский // Социологические исследования. – 2017. – № 4. – С. 274-278.  
*Научный руководитель – преподаватель кафедры физического воспитания Рыкова Н.Ф., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.012.2**

### **ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 13–15 ЛЕТ**

*Рудяженко П.А.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[poluna8888@gmail.com](mailto:poluna8888@gmail.com)*

**Актуальность.** Зрение - один из важнейших источников приобретения информации о нашей среде обитания. Большая часть всей информации, поступающей в наш мозг, проходит именно через наше зрение. Поэтому даже частичное нарушение функций этого анализатора вызывает ряд различных множественных отклонений в физическом развитии ребенка.

Дети с сенсорной недостаточностью по возможностям зрительных функций разнообразны. Зависит это все от степени и формы клинического заболевания. Такие дети, к сожалению, тяжело осваивают сложные движения, так как большая часть координационных способностей опираются на зрительный орган. У них чаще, чем у обычных детей, можно наблюдать отсутствие самоконтроля и это сильно сказывается на координации ребенка. Такие дети пытаются подражать здоровым детям в каких либо даже естественных движениях, будь то ходьба и бег. Это, в свою очередь, вызывает нарушения в правильности позы, точности и скоординированности движений.

Все вышесказанное приводит к снижению активности ребенка, из-за этого появляются большие трудности в реализации даже простых действий. Из-за этого появляются большие отклонения во всех формах координации.

**Цель исследования:** выявить уровень координационных способностей слабовидящих школьников, занимающихся легкой атлетикой.

Исследование проводилось на базе легкоатлетического манежа г. Кемерово, с сентября 2020 г по январь 2021 г. В его проведении приняло участие 5 здоровых мальчиков и 5 слабовидящих.

В качестве определяющих тестов и проб были взяты:

- Тест ловля линейки, (с)- реагирующая способность.
- Проба «Пяточно-носочная», (с) – способность к сохранению равновесия.
- Метание мяча для тенниса в цель, дистанция 6 м.(количество попаданий из 10 бросков)
- Челночный бег 3 раза по 10 метров, (с)- для оценки быстро перестраивать свои действия.
- «Повороты на гимнастической другой скамейке», (4 поворота/с) - для оценки динамического равновесия.
- «Три кувырка вперед», (с)- для оценки способности к целостным двигательным действиям.
- Пальце-носовая проба (количество человек) - для оценки динамической координации.

Таблица 1 - Средние значения показателей координационных способностей слабовидящих и здоровых школьников 13-15 лет, занимающихся легкой атлетикой

Показатель	Слабовидящие	Здоровые	Достов.
Тест ловля линейки, см	26,3±7,99	22,04±7,81	-
Проба «Пяточно-носочная», сек	31,2±8,75	42,2±9,13	-
Метание мяча для тенниса в цель, кол-во попаданий	4,4±1,59	6±1,64	-
Челночный бег 3*10 метров, сек.	8,68±2,33	7,84±2,12	-
«Повороты на гимнастической другой скамейке», сек	14,05±4,07	12,94±3,67	-
«Три кувырка вперед», сек	8,29±2,45	7,32±2,08	-

Изучение показателей координационных способностей показало, что их средние значения у слабовидящих и здоровых детей достоверно ( $p < 0,05$ ) не отличались (таблица 1).

При анализе результатов, отражающих развитие координационных способностей была выявлена разница в способности к сохранению равновесия, которая составила 11 секунд, и в реагирующей способности, разница в 4,26 секунд.

Близкими были результаты на челночный бег, разница лишь в 0,84 секунд, и на способности к целостным двигательным действиям, разница в 0,97 секунд. Отличие в динамическом равновесии составило 1,11 секунды.

С пальце-носовой пробы из группы слабовидящих справилось только 3 человека, у здоровых - все 5 юношей справились с заданием.

#### Литература и источники

1. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. Москва, 2007.
  2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова, – М.: Издательский центр «Академия» 2013-378с
  3. Горулев П.С. Физическая подготовка в адаптивном спорте (на примере легкоатлетов с нарушением зрения, специализирующихся в беге на средние дистанции): научная монография. Уфа, 2014.
  4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва, 2005.
- Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 378.091.33:796.4

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

*Бурмага И.Ю., Рямова К.А.*

ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет»

[ir.burmaga@mail.ru](mailto:ir.burmaga@mail.ru), [Ks.1608@mail.ru](mailto:Ks.1608@mail.ru)

Нарушение зрения является одним из самых распространенных проблем со здоровьем. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 2,2 миллиарда людей имеет проблемы со зрением. В число основных причин, вызывающих данные проблемы ВОЗ относит, в том числе аномалии рефракции. Аномалия рефракции происходит в тех случаях, когда глаз не может четко фокусировать изображения из внешнего мира. Результатом этого является расплывчатая картинка.

Наиболее распространенными аномалиями рефракции являются[1]:

1. миопия (близорукость) — затрудненное зрительное восприятие отдаленных предметов;
2. гиперопия (дальнозоркость) — затрудненное зрительное восприятие близко расположенных предметов;
3. астигматизм — искривленное зрительное восприятие предметов из-за неравномерной кривизны роговицы (прозрачной оболочки глазного яблока).

В последнее время, в связи с увеличением зрительной нагрузки, растет число людей, имеющих данные заболевания. Постоянное использование гаджетов и других электронных устройств, работа с большими объемами текста, чтение при плохом освещении чаще всего приводит к ухудшению зрения.

Это происходит потому, что при чтении и использовании электронных устройств глаз человека слишком долго сосредоточен на близких объектах, кроме того взгляд фокусируется на одном расстоянии, и это вызывает напряжение мышц глаза и нарушение аккомодации. Аккомодация – это способность глаза фокусировать изображения за счет изменения кривизны хрусталика, которое обеспечивает цилиарная мышца. При распознавании мелких элементов, например, букв, цилиарная мышца глаза сильно напряжена в течение длительного времени. В результате это может привести к спазму аккомодации, или «ложной близорукости», - состоянию, при котором глаз остается напряженным после окончания фокусировки на близком объекте. При таком состоянии предметы в глазах могут двоиться и расплываться, быть нечеткими. «Ложная близорукость» в свою очередь может привести к близорукости настоящей, либо ухудшить уже имеющуюся.

При дальнозоркости и астигматизме мышцы глаза также испытывают сильную нагрузку, т.к. природа данных заболеваний не позволяет глазу четко видеть близкие объекты.

Для коррекции и восстановления зрения используются корректирующие очки, контактные линзы и рефрактивная хирургия. В качестве же способа предотвращения аномалии рефракции, в частности миопии, хотелось бы выделить метод Бейтса, а именно гимнастику или зарядку для глаз.

Метод Бейтса, изначально направленный на восстановление зрения, не признан официальной наукой, поскольку Уильям Г. Бейтс считал, что главная роль в процессе аккомодации отводится не хрусталику, а внешним мышцам глаза, которые могут менять форму глаза для фокусирования. В своей книге «Улучшение зрения» У. Бейтс писал следующее «Данные моих экспериментов доказали мне, что хрусталик глаза не является фактором в аккомодации. Это подтверждается многочисленными исследованиями глаз взрослых и детей как с нормальным зрением, так и с аномалиями рефракции, амблиопией (ухудшение зрения с неочевидной причиной), а также исследованиями глаз взрослых с удаленным из-за катаракты хрусталиком. Хорошо известно, что после удаления хрусталика из-за катаракты, глаз нередко способен аккомодировать точно также, как и до операции».[2] Кроме того, У.Бейтс утверждал, что плохое зрение возникает из-за «старания глаза увидеть». Он считал, что любое психическое напряжение приводит к напряжению глаз, т.е. мысль об усилии приводит к отклонению формы глазного яблока от нормы и снижает чувствительность центра зрения. По-

мимо этого, У. Бейтс также призывал отказаться от очков и рекомендовал смотреть на солнце с открытыми глазами (позже - с закрытыми).

Стоит упомянуть, что согласно официальной науке четкое изображение предметов получается потому, что лучи света, проходя через роговицу и хрусталик, фокусируются точно на сетчатке. Но при близорукости глазное яблоко вытянуто, и место фокусировки не достигает сетчатки, а при дальнозоркости глазное яблоко укорочено и лучи фокусируются за его пределами. Форма глазного яблока является относительно постоянной, что противоречит теории Бейтса, который, как было сказано выше, утверждал, что форму глаза могут изменять внешние мышцы глаза.

Основываясь на своей теории, У.Бейтс разработал упражнения для глаз, которые по его словам могли полностью восстановить зрение. В качестве примера можно привести упражнение с таблицей: нужно попеременно смотреть в течение нескольких секунд на две разные буквы, которые расположены так, что пока смотришь на одну, другая видна хуже. По завершению упражнения, видение обеих букв должно улучшиться. В качестве другого примера, можно привести одно из самых известных упражнений Бейтса – пальминг. Простыми словами пальминг состоит в том, чтобы положить на глаза ладони, закрыть глаза и расслабиться, думая о приятном. Данное упражнение призвано дать глазам отдых, расслабить мышцы глаза. Также у У.Бейтса есть упражнения, связанные с «перемещением», (которые, в основном, заключаются в скольжении взглядом по какому-либо объекту), морганием, дыханием и т.д.

Несмотря на то, что метод Бейтсане признан наукой, на его основе создано множество разных методик, включающих в себя комплексы упражнений, помогающих расслабить или натренировать мышцы глаза. Они немного отличаются от тех, которые предлагал У.Бейтс. Сейчас гимнастика для глаз чаще всего включает в себя движения глаза вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали до максимально возможной точки радиуса обзора. В то же время остаются такие упражнения Бейтса как пальминг, моргание, зажмуривание, смена фокусировки «близко-далеко» и другие. В основном, предлагаемые упражнения везде одинаковы, различны лишь их последовательность и продолжительность выполнения.

Стоит также отметить, что врачи-офтальмологи часто выдают брошюры с гимнастикой для глаз и советуют делать ее в перерывах между работой, чтением или другой зрительной нагрузкой. Упражнения для глаз можно найти на сайтах некоторых офтальмологических клиник.

На мой взгляд, это связано с тем, что гимнастика для глаз все же имеет практическую пользу, если рассматривать ее не как средство восстановления зрения, как изначально описывал У.Бейтс, а как средство профилактики ухудшения зрения.

Гимнастика для глаз помогает расслабить глаза, улучшить кровообращение и натренировать мышцы глаза. Выполнение упражнений в перерывах между работой помогает предотвратить или даже снять спазм аккомодации. Даже такие упражнения как движение взгляда вверх-вниз позволяют сменить фокус с ближайших объектов, что помогает цилиарной мышце снять напряжение.

Кроме того, выполнение гимнастики для глаз не требует материальных вложений, а только желание самого человека. И даже если она не улучшает зрение, то точно не приносит ему вред, поэтому ее выполнение в любом случае не будет иметь негативных последствий, несмотря на многочисленные споры вокруг ее эффективности.

Таким образом, можно прийти к выводу, что гимнастика для глаз по-своему полезна. Важно только помнить, что это – не лечение, а профилактика. Полностью восстановить зрение зарядка для глаз не способна.

### **Литература и источники**

1. Всемирная организация здравоохранения[сайт]: URL: <https://www.who.int/ru>
2. Уильям Г. Бейтс. Улучшение зрения, 2010. 160 с..
3. Федоров Н., Ярцева Н. С., Исманкулов А. О. Глазные болезни. Учебник для студентов медицинских вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: 2005. 440 с

4. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия/Ил. А.Воробьева, Ю.Золотаревой, Г.Мацыгина, Ю.Школьник, - М.: Эксмо, 2008. – 256 с.: ил.

*Научный руководитель - к.п.н. доцент, Рямова К.А.доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет, Уральский государственный медицинский университет*

## УДК 159.9

### ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

*Штуккерт А.Л., Жарников П.Н.*

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

[suvasuva@yandex.ru](mailto:suvasuva@yandex.ru), [petr.zharnikov@mail.ru](mailto:petr.zharnikov@mail.ru)

**Введение.** Одной из характеристик, востребованных в парных и групповых видах спорта, является эмоциональный интеллект спортсмена. В нашем исследовании мы будем понимать понятие «эмоциональный интеллект» как способность к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого (М.А. Манойлова) [1,с.38].

Таким образом, при развитии эмоционального интеллекта будет повышаться сыгранность и координация действий в паре / в команде. Партнеры смогут лучше понимать друг друга и использовать невербальные средства общения при передаче информации. Что, в свою очередь, снизит возможность перехвата информации о намерении выполнения определенных действий соперниками. Отмечается повышение стрессоустойчивости за счёт самоконтроля своих эмоций в экстремальных ситуациях, к которым можно отнести спортивные соревнования и конкуренцию между спортивными парами / спортивными командами, например, при отборе на чемпионат мира.

В современном спорте часто наблюдается ситуация, когда по физической силе, профессиональному уровню, общей готовности спортсмены примерно равны и выиграть в этой ситуации сможет тот, кто лучше управляет своим эмоциональным состоянием.

Степень разработанности проблемы особенности эмоционального интеллекта у спортсменов: данная проблематика исследований появилась относительно недавно и нашла своё отражение в работах зарубежных ученых, таких как Дж. Майер, Д. Карузо, П. Саловей. Теорию эмоциональной компетентности разработал Д. Гоулмен. В рамках отечественной науки над проблемой эмоционального интеллекта работают: Г. Гарскова, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.Т. Березовская, А.П. Лобанов, А.С. Петровская и др.

**Цель исследования** – выявить особенности эмоционального интеллекта у паралимпийцев на примере танцев на колясках для повышения уровня их взаимопонимания в паре.

Методики исследования: опросник «Тест на уровень эмоционального интеллекта» (Н.Холла); методика «Тест межличностных отношений» (Т. Лири); методика «Эмоциональная направленность личности» (Б.И. Додонова); методика «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховского); методика «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина).

Выборка состояла из 26 респондентов: в нашем исследовании приняло участие 13 паралимпийцев колясочников и 13 спортсменов, профессионально занимающихся бальными танцами на паркете. Все респонденты имеют общих спортивных стаж от 2 до 12 лет. Уровень мастерства варьируется от КМС до МС.

Результаты исследования и их обсуждение: в ходе проведенного исследования нами получены достоверные данные о том, что у спортсменов обеих групп показатели эмоционального интеллекта находятся на одном уровне. Отмечается схожесть в проявлении высокого уровня эмпатии (10,2 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 10,6 баллов в

группе спортсменов танцоров), умении распознавать эмоции партнера (10 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 11,4 баллов в группе спортсменов танцоров), повышенный уровень общительности (6,1 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 5,2 баллов в группе спортсменов танцоров). Эти качества востребованы при слаженной работе в танцевальной паре и развиваются в данных видах спорта в первую очередь.

Также, отмечается высокий уровень самомотивации участников исследования (11,7 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 11,3 баллов в группе спортсменов танцоров). Нет различий между группами при рассмотрении таких параметров как «личностная» и «ситуативная» тревожность (рисунок 1):



Рисунок 1 - Показатели ситуативной и личностной тревожности в двух группах испытуемых (n=26)

U-критерий Манна-Уитни на небольшой выборке (в нашем случае две группы респондентов по 13 человек в каждой) позволил нам сравнить полученные данные по методике «Тест межличностных отношений» (Т. Лири). Результаты представлены в таблице 1:

Таблица 1 – Сравнительный анализ по U-критерий Манна-Уитни параметров по методике Т. Лири у спортсменов танцоров и паралимпийцев колясочников при  $p < 0,05$  (n=26)

Показатели	$X \pm Sx$ (x – среднее значение, Sx – ошибка среднего)		U-критерий Манна- Уитни	Значимость критерия
	Спортсмены танцоры	Паралимпийцы колясочники		
Авторитарность	Спортсмены танцоры	$7,8 \pm 1,95$	84	0,979
	Паралимпийцы колясочники	$8,2 \pm 2,59$		
Эгоистичность	Спортсмены танцоры	$10,8 \pm 2,13$	72	0,516
	Паралимпийцы колясочники	$11,4 \pm 1,89$		
Агрессивность	Спортсмены танцоры	$11,2 \pm 3,02$	67,5	0,380
	Паралимпийцы колясочники	$10,1 \pm 2,33$		
Подозрительность	Спортсмены танцоры	$8,7 \pm 2,21$	63,5	0,276
	Паралимпийцы колясочники	$9,8 \pm 2,51$		
Подчиняемость	Спортсмены танцоры	$8,7 \pm 2,18$	73	0,551
	Паралимпийцы колясочники	$8,3 \pm 2,43$		
Зависимость	Спортсмены танцоры	$8,5 \pm 2,63$	58	0,171
	Паралимпийцы колясочники	$9,9 \pm 2,53$		
Дружелюбность	Спортсмены танцоры	$9,8 \pm 2,42$	72	0,517
	Паралимпийцы колясочники	$9,2 \pm 2,45$		
Альтруизм	Спортсмены танцоры	$9,6 \pm 2,33$	66	0,336
	Паралимпийцы колясочники	$8,7 \pm 2,14$		

В результате проведенного анализа мы видим, что по всем показателям выбранной нами методики данные не достоверны, что говорит об отсутствии различий между двумя группами

респондентов. Или выборка слишком мала для того, чтобы иметь возможность зафиксировать достоверные различия.

Нами были зафиксированы также и существенные отличия между паралимпийцами колясочниками и спортсменами, занимающимися парными танцами на паркете: у спортсменов танцоров в меньшей мере выражена способность управления собственными эмоциями (7,1 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 9,5 баллов в группе спортсменов танцоров). А паралимпийцы колясочники в большей мере владеют эмоциональной осведомленностью (10,8 – средний балл в группе паралимпийцев колясочников и 8,2 баллов в группе спортсменов танцоров), что позволяет осознавать как собственные, так и чужие эмоции. Эти выводы подтверждаются при сравнительном анализе данных по опроснику «Тест на уровень эмоционального интеллекта» Н. Холла. Сводные данные представлены в таблице 2:

Таблица 2 – Сравнительный анализ по U-критерий Манна-Уитни параметров по методике Н. Холла у спортсменов танцоров и паралимпийцев колясочников при  $p < 0,05$  ( $n=26$ )

Показатели	$X \pm Sx$ ( $x$ – среднее значение, $Sx$ – ошибка среднего)		U-критерий Манна- Уитни	Значимость критерия
	Спортсмены танцоры	Паралимпийцы колясочники		
Эмоциональная осведомленность	Спортсмены танцоры	$8,2 \pm 3,3$	37	0,04
	Паралимпийцы колясочники	$10,8 \pm 3,1$		
Управление своими эмоциями	Спортсмены танцоры	$9,5 \pm 2,3$	34	0,03
	Паралимпийцы колясочники	$7,1 \pm 2,4$		
Эмпатия	Спортсмены танцоры	$10,6 \pm 2,2$	49	0,06
	Паралимпийцы колясочники	$10,2 \pm 3$		
Распознавание эмоций других	Спортсмены танцоры	$10 \pm 2,2$	46	0,05
	Паралимпийцы колясочники	$11,4 \pm 2,3$		
Самомотивация	Спортсмены танцоры	$11,7 \pm 2$	52	0,07
	Паралимпийцы колясочники	$9,4 \pm 1,3$		

При разборе составляющих самого эмоционального интеллекта у паралимпийцев колясочников и спортсменов танцоров мы можем наблюдать отличия, но в целом, показатели говорят о хорошем развитии личности и положительном опыте взаимодействия с другими людьми в обеих рассматриваемых нами группах респондентов.

Заключение: при сравнении двух групп респондентов мы не увидели серьезных различий в подготовке паралимпийцев колясочников и спортсменов танцоров. Этот факт может говорить о проведении качественной работы тренера и об отсутствии проблем во взаимодействии партнеров. Таким образом, наша гипотеза не подтвердилась. И мы ещё раз можем констатировать о положительном влиянии на развитие личности человека занятий физической культурой и профессиональным спортом.

Второй вывод нашего исследования касается повышенной ситуативной тревожности как в группе паралимпийцев колясочников, так и спортсменов танцоров. Здесь мы можем рекомендовать тренеру проводить профилактическую работу по снижению чрезмерного напряжения, если оно будет мешать спортсмену в тренировочной и / или соревновательной деятельности.

### Литература и источники

1. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.13: защищена 08.04.04 / Марина Алексеевна Манойлова; Санкт-Петербургская гос.образ.уч. высшего проф. образ. «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» – СПб., 2004. – 160 с.  
*Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор Серова Л.К., ФГБОУ ВО "Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург".*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ***Томилова А. Ю.**ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»**[satana7047@gmail.com](mailto:satana7047@gmail.com)*

**Аннотация.** В статье обращено внимание на социальные трудности осуществлении проекта адаптивной физической культуры, выходящие на современный уровень. Нужно отметить, что вопросы общественной интеграции молодежи с ограниченными возможностями и адаптивной физической культуры не разрешены. Также отметим, нынче, начали возникать основательные исследования в сфере адаптивного спорта, но еще никак не в силах реализоваться на спортивной практике. Выход на здоровый образ жизни и профилактика различных заболеваний, несомненно, играет важную социальную роль. [2]

**Ключевые слова:** социальная интеграция, молодежь, физкультурно-оздоровительные мероприятия, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, общественная проблема, реабилитация, популяризация спорта, общественная проблема.

**Актуальность:** рост инвалидности – мировая тенденция. До недавнего времени проблемы этой довольно внушительной категории жителей игнорировались, а также принадлежали к числу, по сути, отключенных из стандартной жизни общества. Их проблемы не обсуждались официально. Со дня развития адаптивной физической культуры как самостоятельного реабилитационного физкультурно-оздоровительного направления выявилась необходимость ее осмысления как фактора социальной интеграции молодежи. В настоящее время, академические исследования согласно адаптивной физической культуре, в частности, адаптивного спорта притягивают специалистов.[3]

**Цель исследования:** формирование представлений и привлечение к поиску результативных решений в сфере вопросов адаптивной физической культуры, также спорта, рассмотрение способностей введения итогов изучений в настоящую практику.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи: повысить осведомленность о существовании программы развития физической культуры и спорта для жителей с незначительными возможностями; раскрыть значимость адаптивной физической культуры в значении хода реабилитации лиц с неполными возможностями здоровья; выявить современные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Анализ литературных источников показал, что адаптивная физическая культура считается важной составляющей в целом хода реабилитации инвалидов в соответствии с состоянием здоровья адаптивная. Адаптивная физическая культура (АФК) — это система спортивно-оздоровительных событий, направленных на реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья в нормальную общественную среду. Имеется большое число разновидностей адаптивной физиологической культуры, нацеленных в удовлетворенность нужд людей с ограниченными возможностями здоровья в осуществлении трудовой и бытовой деятельности, через формирование комплексное изменение деятельности, связанное с формированием мировоззрения, развитием у них основных рекреационных навыков; умений, приемов и других составляющих специфики видов спорта; в восстановлении утраченных или дефектных функций путем разработки эффективных средств. [3]

На сегодняшний день идея внедрения АФК далеко не увенчалась успехом. О данном говорят характеристики низкого роста физической культуры из числа инвалидов: малое количество соответствующих сооружений и инвентаря; недостаток высококлассных сотрудников; неудовлетворительная необходимость во физиологическом самосовершенствовании самих инвалидов, что в значимости обуславливается недостаточной осведомленностью об адаптивном спорте.[4][5] Фундаментальной проблемой, препятствующей развитию необходимости адаптивного спорта, является недооценка преимуществ и возможностей АФК в коррекции состояния здоровья студентов, и в большинстве случаев студенты с ухудшением в здоровье

продолжают заниматься физической культурой по программе, созданной для их здоровых ровесников, в частности, без сдачи нормативов или со сниженными требованиями.[6]

Точка зрения о том, что дефекты в состоянии здоровья и наличие заболевания или инвалидности, требует ограничения двигательной активности. Студенты, которые долгое время были лишены физических упражнений, находятся в самом невыгодном положении. Отсутствие заинтересованности педагогов в поддержке заниматься физической культурой, как правило, связано с отсутствием ставок для тренеров по адаптивным видам спорта и достойной зарплатой специалистов, работающих с инвалидами.[4][6]

Основным становлением адаптивной физической культуры является осуществление для всех без исключения специально организованных двигательной деятельности. Конечно, чем сложнее диагноз у студента, тем больше приспособлен к системе занятий. Безусловно, для них должна быть разработана специальная методика, где важным критерием является точный анализ производительности уроков и единая методика, учитывающая различные заболевания и физические недостатки, разный уровень физической работоспособности и двигательной подготовленности, ряд контрольных тестов функциональных упражнений и отсутствие нормативов. [6]

Недостаток функционально-адаптивного спорта очевиден тем, что нет осведомленности существования системы развития физической культуры и спорта для людей с суженными возможностями. Несмотря, что в настоящее время происходят существенные действия по части формированию адаптивной физической культуры, только незначительная доля инвалидов втянуты во концепцию физкультурно-оздоровительных событий. Проблема заключается в отсутствии структурированной системы государственной популяризации адаптивной физической культуры, что существенно затрудняет привлечение лиц с ухудшенным состоянием здоровья. [1]

Актуальны также проблемы организации тренировочного процесса и управления адаптивными видами спорта. Инфраструктура адаптивного спорта, не достаточно сформированная: недостаток сильной концепции финансирования спорта в интересах инвалидов; крупная доля спорт объектов, где осуществляется подготовленность людей с ограниченными способностями, никак не соответствует нынешним условиям; недостающее снабжение безбарьерного доступа.[4]

Самой большой проблемой также является отсутствие единого характера и стратегии развития адаптивного спорта, необходимо существенно усовершенствовать нормативную базу деятельности лиц с неполными возможностями здоровья, то есть в сложившейся системе повысить квалификации кадров, которые смогут обеспечить не только образовательную, но и медико-психологическую поддержку группы, выстроить тренировочный процесс в локальных спортивных комплексах, а также специфику контингента обучающихся. Признается важным мед поддержание уроков, то есть в этом следует понимать квалифицированного доктора, готового обеспечить нужную помощь студентам единовременно. Среди прочего, решаются проблемы реализации таких задач, как классификация лиц, занимающихся адаптивными видами спорта, устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний, функционально-компенсаторных функций, устранение функциональных нарушений, где при подготовки обеспечиваются особенности составления и проведения комплексов индивидуальной гимнастики с учетом профиля заболевания. Эти проблемы лишь поверхностные из многочисленных трудностей, с которыми можно столкнуться в системе адаптивного спорта. [4] [1]

Можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура в целях оздоровления должна быть комплексной. Разрешение данных вопросов потребует постановки глубоких тем по части содержания и инфраструктуры. Также при разработке программы и содержания каждого занятия, с целью построения методики обучения учащихся, отнесенным к специальной медицинской группе здоровья, необходимо будет провести научные исследования.[4]

### Литература и источники

1. Махов А.С., Карпов В.Ю., Сесёлкин А.И., Корнев А.В. Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: монография / Под общей редакцией А.С. Махова, В.Ю. Карпова. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017. – 203 с.
  2. Навойчик А.И. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей- [Электронный ресурс] / А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. – Москва: Директ-Медиа, 2013.–122с.– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> (дата обращения 04.04.2021)
  3. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов. — [Электронный ресурс] / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова// Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607.– Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/47/5856/>(дата обращения 05.04.2021)
  4. Махов, А. С. Проблемы управления развитием адаптивного спорта в России - [Электронный ресурс] / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12(58). – С. 67-71. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12980909> (дата обращения 05.04.2021)
  5. Козловских, И. С. Роль физического воспитания и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья - [Электронный ресурс]/ И. С. Козловских // Colloquium-journal. – 2019. – № 2-4(26). – С. 78-79 - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36851765>(дата обращения 05.04.2021)
  6. Моисеева, И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования - [Электронный ресурс]/ И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 30-31.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.012

### ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Жеребцова Е.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[kate230400@mail.ru](mailto:kate230400@mail.ru)

Потеря слуха занимает третью позицию по распространенности заболеванием, уступая сердечно-сосудистым и артритам. Четыреста шестьдесят шесть миллионов человек в мире страдает от потери слуха, тридцать четыре миллиона из них - дети. По оценкам экспертов, к 2050 году эти цифры увеличатся в два раза.

Есть пять степеней тугоухости, последняя из которых глухота. Первая степень характеризуется восприятием 26-40 дБ, слышат шепотную речь до 3 метров, а разговорную до 6 метров. Вторая, восприятие 41-55 дБ, слышимость шепотной речи до 0,5 метров, разговорной до 3 метров. Третья степень воспринимают 56-70дБ, шепотную речь не слышат, разговорную до 0,5метров. Четвертая характеризуется восприятием 71-90дБ, шепотная речь не слышна, разговорная воспринимается только громкая около ушной раковины.

Причинами врожденной тугоухости могут быть: пороки и аномалии развития уха (внутреннего, среднего, наружного), преждевременные роды, гипертония у беременной, употребления алкоголя и наркотиков во время вынашивания, несовпадения по резус-фактору крови плода и матери[1].

Причины приобретенной тугоухости: долгое высокочастотное акустическое воздействие, внезапный громкий шум, новообразование в головном мозге, аутоиммунные и аллергические

заболевания, отиты, менингококковые инфекции, повреждение барабанной перепонки [1].

Некоторые авторы утверждают, что для детей с патологией слуха характерносоматическая ослабленность, отставание в физическом и моторном развитии. Полное отсутствие функциональности слухового анализатора приводит к пассивности двигательного анализатора. Видимыми особенностями данного процесса выступает резкое снижение двигательной активности и непрерывный контроль каждого своего движения.[3]

По утверждению Королевой С.А.(2004г), у тугоухих детей часто наблюдается отставание в развитии двигательной памяти, так же имеются проблемы, как со статическим, так и с динамическим равновесием.

Нарушения в опорно-двигательном аппарате оказывают отрицательное влияние на показатели в скорости и выносливости, в проявлении максимальной силы и гибкости [3].

Целью работы является изучение показателей физических качеств: выносливости, силы, координации, гибкости у детей 11-13 лет с нарушением слуха.

Согласно с целью исследования с сентября 2020 по январь 2021 года осуществлялась оценка исследуемых показателей у детей с нарушением слуха (тугоухость 2 степени) в возрасте 11-13 лет обоего пола в количестве 12 человек (6 девочек,6 мальчиков) на базе МАФСУ «СШОР№7».

В ходе эксперимента достоверно вырос показатель общей выносливости, как у девочек, так и у мальчиков ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует об эффективности педагогических воздействий (таблица 1 и 2).

Таблица 1 - Средние значения выполнения тестов и проб в начале и конце эксперимента у мальчиков 11-13 лет с нарушением слуха

Название теста	Показатели до эксперимента M±m	Показатели после эксперимента M±m	Достоверность
Тест Купера 6 мин (м)	997±44	1086±27	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	6,0±2,1	6,0±1,5	>0,05
Проба Ромберга (с)	2,5±1,4	4,4±1,1	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	17,0±2,1	22,0±3,6	<0,05

Таблица 2 - Средние значения выполнения тестов и проб в начале и конце эксперимента у девочек 11-13 лет с нарушением слуха

Название теста	Показатели до эксперимента M±m	Показатели после эксперимента M±m	Достоверность
Тест Купера 6 мин (м)	961±23,40	1021±29,70	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	11,0±1,8	11,0±2,2	>0,05
Проба Ромберга (с)	2,3±0,34	3,3±0,37	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	16,3±2,6	22,0±3,6	<0,05

Достоверных изменений результатов в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в процессе эксперимента не обнаружилось у обоего пола (таблица 1 и 2).

Результаты оценки уровня развития координационных способностей (оценивалась способность к статическому равновесию по пробе Ромберга) девочки и мальчики с тугоухостью 2 степени 11-13 лет показали достоверные различия исходных и итоговых значений ( $p < 0,05$ ) (таблица 1 и 2).

Изменения результатов кистевой динамометрии в процессе педагогического эксперимента носят достоверный характер у девочек и мальчиков ( $p < 0,05$ ) (таблица 1 и 2).

В процессе исследования осуществлялась оценка физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации, которая помогла выявить, что у детей 11-13 лет с нарушением слуха, лучше и быстрее развиваются сила и выносливость. Координация хотя и достоверно улучшилась, но не достаточно, для освоения сложных координационных упражнений. Гибкость за время эксперимента не улучшилась. Поэтому необходимо в образовательных, коррекционных, а также в учреждениях дополнительного образования детей с нарушением слуха обращать большее внимание именно на координацию и гибкость.

#### Литература и источники

1. Барабанов, Р. Е. Этиология нарушения слуха и речи у глухих и слабослышащих детей // Молодой ученый. — 2011. — №5. Т.2. — С. 198.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова, – М.: Издательский центр «Академия» 2013-378с
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова, С.П. Евсеев, Л.М. Шипицына. — М.: «Советский спорт», 2003. — 464 с.  
*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ И ФИНЛЯНДИИ

*Жукова А.В.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[itsmealina77@gmail.com](mailto:itsmealina77@gmail.com)

**Аннотация:** в данной статье автор рассматривает основные черты внедрения адаптивной физической культуры в России и Финляндии. Также определена актуальность изучения данной темы. Помимо этого, были определены основные позитивные черты развития адаптивной физической культуры в Финляндии, внедрение которых окажет положительное влияние на сферу спортивной реабилитации в России.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, спорт, реабилитация, спортивная адаптация, Россия, Финляндия.

С развитием технологий и промышленности в мире все чаще появляется множество проблем, связанных с уменьшением активности населения, а также с ухудшением здоровья популяции. Наша страна, к сожалению, не является исключением, и проблема развития здорового образа жизни среди основной массы становится особенно актуальной. Особенно важно учесть состояние людей с ограниченными возможностями, на которых также пагубное влияние могут оказать негативные факторы [1].

В данной работе рассматриваются вопросы социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры (АФК). Исходя из этого, автором проводится исследование, которое поможет выявить позитивные стороны развития адаптивной физической культуры в Финляндии, опыт которой позволит улучшить условия реабилитации людей с ограниченными возможностями.

В Финляндии количество людей с ограниченными возможностями составляет значительную часть населения (около 10%) – примерно 500 тыс. чел. Исходя из этого, выделяют три специальные группы: пенсионеры, люди с инвалидностью и страдающие хроническими болезнями.

Финские специалисты считают, что финансовая поддержка спорта и отдыха должна также включать в себя статью расходов, связанных с осуществлением АФК.

Около 50 тыс. из 600 тыс. детей в школах Финляндии имеют проблемы со здоровьем, но правительство не ограничивает их от занятий физкультурой, так как администраторы поняли, что упражнения необходимы для таких учеников. Важной задачей финского правитель-

ства является и то, что государство старается улучшить доступ инвалидов в спортивные и рекреационные объекты. Таким образом, в Финляндии создают множество мест спорта и отдыха доступными для инвалидов. Это требует, в частности, создание необходимой инфраструктуры: широкие двери, подъемники, в дополнение к лестницам, туалеты для пользователей с ограниченными возможностями и т.д.

Особую роль в сфере адаптивного физического воспитания играют преподаватели. Так, в программе обучения физкультурного образования учителей в университете Ювяскюля каждый учащийся завершает базовый курс АФК. Также каждый год специалисты в сфере спортивного обучения проходят курсы по спортивной адаптации.

В данной проблеме уделяется и внимание научным разработкам в сфере спорта и физического воспитания. В последнее время в Финляндии было создано около 15 исследовательских проектов по АФК. Следует выделить ряд направлений в исследованиях: профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний с помощью лечебной гимнастики, определение норм физической нагрузки для пожилых людей, использование физических упражнений в профилактике и лечении диабета, помощь детям-инвалидам с помощью развития физического воспитания и создания спортивных школ [2].

В России, как и Финляндии, государство обращает внимание на проблему адаптации людей с ограниченными возможностями, тем не менее существует ряд проблем, которые можно решить в том числе с помощью зарубежного опыта. Так, можно сказать, что уровень инвалидов, занимающихся физической культурой достаточно низок. Например, если в Хабаровском крае около 8% инвалидов занимаются физической культурой, то в республике Алтай данная цифра занимает всего 0.3%. Это говорит о том, что в государстве пока не расширен доступ к спортивным организациям, не популярен метод АФК, нет должного финансирования спортивной адаптации [2].

Государство начинает все больше влиять на сферу спортивной адаптации населения с помощью ряд организаций, к примеру, Министерства спорта, образования, труда и социальной защиты Российской Федерации влияют на Паралимпийский Комитет России, федерацию спорта, различные региональные спортивные организации и т.д. Большое значение имеет и помощь учащимся с ограниченными возможностями, где важно иметь новейшее оборудование, объемную материальную базу, психологическую и педагогическую помощь [2].

В итоге, можно сказать, что в Российской Федерации должны учесть опыт Финляндии. Стоит выделить ряд позитивных стороны развития АФК в соседней стране. Во-первых, важной задачей является определение групп населения, которым требуется оказать не только материальную помощь, но также способствовать развитию физической активности. Во-вторых, необходимы увеличить размер финансирования отрасли АФК, а также создать условия для более свободного доступа к спортивным организациям. В-третьих, государству стоит нацелиться на оптимизацию системы развития спортивной адаптации среди учащихся с ограниченными возможностями, необходимо не ограничивать занятия спортом, а наоборот внедрять методы физического воспитания для данной группы населения.

### **Литература и источники**

1. Бальчюнене Н. И. Некоторые аспекты развития адаптивной физической культуры в Финляндии. Инженерный вестник Дона, 29 (2), 2014. – С. 115.
  2. Избыточный вес и ожирение // Всемирная организация здравоохранения URL: [://www.who.int/topics/obesity/obesity-final.pdf?ua=1](http://www.who.int/topics/obesity/obesity-final.pdf?ua=1) (дата обращения: 19.03.2021)
  3. Касмакова Л.Е. Адаптивный спорт в России и зарубежных странах // Проблемы современного педагогического образования. 2017. – № 57-13. – С. 29-35.
  4. Шеина Л.А., Бровиков Д.В. Адаптивная физическая культура в России. Проблемы и перспективы развития образования в России, (31), 2014. – С. 151-152.
  5. Щенкова И. П. Содержание адаптивной физической культуры в России. Международный журнал гуманитарных и естественных наук, (3-1), 2020. – С. 164-167.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Жуков Р.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**РАЗВИТИЕ RDS В РОССИИ***Горлов Д.А., Тенаев С.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[dan.gan.83@mail.ru](mailto:dan.gan.83@mail.ru), [of909@list.ru](mailto:of909@list.ru)

RDS - Российская Дрифт Серия (англ. Russian Drift Series, сокращенно RDS) – всероссийские соревнования по дрифту [1]. Соревнования по дрифту. Соревнования по дрифту возникают в 00-х в Японии под названием D1. В России первые нелегальные соревнования по дрифту возникли в 2005 году, во Владивостоке. Однако точкой отсчета в истории профессионального российского дрифта принято считать 2007 год, когда в подмосковных Сорочках прошел первый этап серии «Формула Дрифта». Данный проект не увенчался успехом, т. к. серьезные спонсоры не пришли в проект, у главного инвестора кончились средства и проект заморозили. Но в 2010 году на арене Русского дрифта, возник RDS, создатели проекта стали Тимофей Кошарный, Александр Смоляр. Поддержали проект такие спонсоры как «Мегафон» и «Аimol». Так же в России существует ещё один вид дрифта, это RDS Ice Carting. Зимний дрифт более доступный в Сибири из-за климатических условий и доступности в виде автомобилей. Намного чаще встречается “Боевая классика” российского автопрома, чем японские заднеприводные авто. Потому что пустить в управляемый занос на скользкой поверхности хватает и меньшей мощности двигателя, что не требует больших денежных вложений. В регионах каждый зимний сезон проходят различные соревнования по парному дрифту, гонки преследования и т.д. Готовят трассу следующим образом - укладывают снег и поливают водой для создания ледяной подушки. На Кузбасском автодроме состоялся заключительный этап зимней серии «Challenge D» 2021 по дрифту на Кубок главы Топкинского муниципального района. А так же в Промышленновском районе состоялся PRMRING Ice Drift 2021 на озере. Но первые соревнования в России проводились за долго до основания RDS, в 2005 году на картодроме «Змеинка». Правила выдумывались на ходу, допускались все желающие на авто с любым приводом. Такое тяжелое было начало, но участников всегда хватало 18-20 человек примерно. «Технических требований никаких не было на тот момент», - рассказал Дмитрий Семенюк, один из основателей Российской дрифт серии, организатор РДС-Восток и один из самых известных российских пилотов[2]. В 2005 году в RDS не было таких регламентов, как сейчас, сейчас стать успешным пилотом дрифт серии нужно обладать не только силой и волей, но и немалыми суммами. Но RDS можно считать доступным видом спорта, известный пример такого пилота как Бартек Осталовски, который в результате ДТП потерял руки. Но сейчас Бартек входит в 10 лучших пилотов дрифта во всем мире. В автомобилях должен быть установлен каркас безопасности, который образует возле пилота своеобразную капсулу безопасности. Стандартные водительские сиденья заменяются на специальные спортивные ковши, с ремнями, которые в обязательном порядке должны иметь не менее 5 точек крепления с корпусом. К заездам не допускаются пилоты без шлемов и специальных комбинезонов. Для соревнований по дрифту подходят только заднеприводные автомобили. Машины из Японии более популярны в этом автоспорте. В основном это Nissan Silvia, 350z, Skyline и Toyota Supra, Gt86, Mark 2, Levin и т.д.

Одним из лучших дрифтеров России можно назвать Георгия Чивчян “Гоча”. Георгий родом из Красноярска и выступает в чемпионате Сибири с 2011 года. Его эпичные сражения против Аркадия Цареградцева очень сильно продвигали дрифт и за пределами региона, пока они не поехали покорять японскую лигу D1GP. Эта японская лига является одной из лучших в мире, и “Гоча” показал хорошее выступление и занял топ-5. Благодаря этому у родоначальников дрифта сложилось хорошее впечатление о RDS и российских пилотах. Самый уважаемый пилот — это Аркадий Цареградцев. Три раза выигрывал чемпионат Сибири, участвовал в японской лиге D1GP. Он привлек и обучил множество людей. Также он проводит в Сочи тренировочные заезды для всех желающих. Еще Аркадий занимается видеоблогом, где понятным языком рассказывает о подготовке автомобиля и всех азах их использования. Ему не нужны титулы для того, чтобы его уважали и любили.

Вывод: мы считаем, что данный вид спорта очень перспективный и его развитие в нашей стране идет малыми темпами, но в 2020 году известный телеканал «Матч ТВ» заметил перспективу в нем и выкупил лицензию на трансляции RDS/РДС по телеканалу, однако из-за эпидемиологической ситуации в стране, турниры пришлось отменить[3]. Стоит также отметить, что один из этапов RDS в 2019 году набрал около 19 тысяч зрителей, что можно сравнить с количеством зрителей на стадионе во время футбольного матча. В нашей необъятной стране данный вид спорта только начинает набирать обороты, даже не смотря на все препятствия.

#### Литература и источники

1. ([https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Российская\\_Дрифт\\_Серия](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Российская_Дрифт_Серия))
2. (<https://slenergy.ru/news/post/1328-drift-v-primorskom..>)
3. (<https://secretmag-ru.cdn.ampproject.org/v/s/secretmag..>)

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шанышина Г. А. «ФГБОУ ВО Кемеровский Государственный университет»*

УДК 793.38

### СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ: ВОЗМОЖНОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА

*Казанцева Р.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[r.a.d.a.07.02.02@gmail.com](mailto:r.a.d.a.07.02.02@gmail.com)

О стремлении ввести спортивно-бальные танцы в программу Олимпийских видов спорта сообщают с 8 сентября 1997 года, когда МОК объявил полноправным членом Международного Олимпийского Комитета(МОК), однако по настоящий период спортивно-бальные танцы не были введены в программу олимпийских игр. Основной вопрос состоит в объективности судейства. Так как танцы постоянно приравнивались к искусству, нежели спорту, но почти все танцоры так не считают, а заявляют о том, что танцы – это изнуряющий труд. Танцевальное сообщество полагает, что спортивные танцы необходимо считать видом спорта. Потому что танцору требуются такие качества, которые свойственны большему числу высококвалифицированных спортсменов. [1]

Танцоры приводят собственные аргументы в пользу признания спортивно-бальных танцев становления признанной Федерацией. Интенсивность поддержек также сложность элементов имеют шансы, вполне, приравниваться к фигурному катанию, так как многие связки были переняты из танцев. Таким образом, сходство с видом спорта – гимнастика, сближает спортивно-бальные танцы к становлению олимпийским видом спорта. Разъясняется это тем, что исполнение фигур, маневрирование на паркете и выполнение линий требуют от спортсмена развитых качеств таких как координация и гибкость. Восприятие ритма также музыкальных произведений, тоже требуется в художественной гимнастике. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров, исходя из этого танцоры обязаны быть очень выносливыми. Слова танцевального сообщества доказывает исследование, проведенное в 1996 году, которое свидетельствует о том, что мускулы танцоров и частота их дыхания за один двухминутный танец соответствуют показателям легкоатлетов на средние (за тот же промежуток времени). Но тем временем финалист Чемпионата мира по танцам выполняет за весь период турнира около 30 танцев. [2]

Однако при большом количестве аргументов за то, чтобы спортивно-бальные танцы стали признанной федерацией, есть и противоположные мнения. Дело в том, что помимо субъективной оценки судей есть и субъективная оценка. Так в бальных танцах основное оценивание судей – это зачет(крест) или незачет(прочерк), помимо финала. Так же критерии, по ко-

торым судьи ставят оценки очень сомнительны, так как оценивается: эмоциональность пары, энергия танца, стиль пары.

В случае если спортивно-бальные танцы станут олимпийским видом спорта, в таком случае остается неясным допуск до соревнований. Принимая во внимание, то что существуют множество возрастных категорий, начиная с «Дети 0» — старшему в паре в данном году исполняется 6 и менее лет, завершая возрастной категорией «Сеньоры» — старшему в паре в данном году исполняется 35 и более лет. В частности, все танцоры делятся на классификации, которые затрудняют подбор спортсменов. Потому что при объявлении спортивно-бальных танцев олимпийским видом спорта, система присуждения классификаций танцорам скорее всего более субъективной и несправедливой. [3]

Но количество бы не было «за» и «против» введения спортивно-бальных танцев в Олимпийские игры, Международный Олимпийский Комитет на 2020 год предоставил отказ. Но в случае если МОК все же пересмотрит собственные взгляды, в таком случае спортивно-бальные танцы сумеют принять участие в Олимпийских играх только лишь в 2024 году. У Танцевального спорта есть возможность дать яркие эмоции и многое вложить в людей. Он будет когда-нибудь олимпийским видом спорта. Можно надеяться, что МОК изменит свое заключение, если все танцевальное сообщество сделало все, чтобы соответствовать Олимпийской хартии. И важно отметить, что Олимпийским видом спорта становится тот, который более привлекателен для молодежи и рекламодателей исходя из угасания интереса к Олимпийским играм.

#### **Литература и источники**

1. <http://solo-plus.ru/novosti2/287-sportivnye-balnye-tancy-vkljucheny-v-programmu-letnikh-olimpijskikh-igr.html>
2. <https://a-dance.ru/articles/priznanie-mok-tantsev-vidom-sporta/>
3. [https://yandex.ru/q/question/pochemu\\_ne\\_vkliuchaiut\\_v\\_programmu\\_igr\\_02afb4f3/?answer\\_id=451186](https://yandex.ru/q/question/pochemu_ne_vkliuchaiut_v_programmu_igr_02afb4f3/?answer_id=451186)

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.032**

### **ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

*Кузнецова В.А*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[veronika.kuznecova2001@mail.ru](mailto:veronika.kuznecova2001@mail.ru)

Впервые тема допинга в спорте зазвучала в первой половине XX в, именно тогда произошёл мощнейший скачок в медицине и фармацевтической промышленности. [1] Были созданы новые правила, которые ограничивали употребление на тот момент запрещённых препаратов. Но эти ограничения повели за собой частое употребление допинга у спортсменов, и громкие допинговые скандалы. С каждым годом количество допинговых скандалов и острых конфликтов в разных олимпийских видах спорта только возрастает, обвинениям и наказаниям подвержены не только спортсмены, но и их тренеры, врачи, обслуживающий персонал, чиновники. Интересно то, что проблема допинга является более острой в сфере олимпийского спорта, нежели в самых популярных и профессиональных игровых видах. Таких, как футбол, баскетбол, хоккей. Игры и матчи этих видов спорта иногда во много раз превосходят Олимпийские игры. Они остаются одними из самых чистых и незапятнанных в допинговых скандалах. Однако и здесь не обошлось без упоминания слова «допинг». Известно много случаев, в которых были подтверждены незаконные действия спортсменов по отношению к

честной игре. Например, футбольный полузащитник сборной Гаити Эрнст Жан-Жозеф на чемпионате мира по футболу в 1974 году, был с позором отправлен домой. Так как в его крови нашли эфедрин. Футболист утверждал, что таким образом он лечил астму, однако вскоре футболист неожиданно закончил с футбольной карьерой. [3] Ещё один из случаев с допингов был отмечен в баскетболе. Российский форвард Роман Баландин, был дисквалифицирован на четыре года. В одной из его проб специалисты обнаружили запрещённую субстанцию, которая стала веской причиной для отстранения спортсмена. Из истории хоккея, можно привести в пример Даниса Зарипова, единственного четырёхкратного обладателя кубка Гагарина. Было доказано применение спортсменом запрещённых веществ, поэтому он также был дисквалифицирован. На данный момент в этих видах спорта ведётся такая же активная борьба с запрещёнными препаратами, как и в любом другом спорте, однако количество скандальных происшествий и наказаний в разы меньше и не настолько масштабнее, чем в олимпийских видах спорта. Сейчас, препараты, которые включены в список WADA, не запрещены для использования в повседневной жизни. Они могут применяться, как профилактическое лекарство, а также как препарат, который поможет пациенту вылечиться. Поэтому борьбу с допингом ведут не правоохранительные органы, а специально уполномоченные спортивные организации, имеющие статус общественных. Допинг скандалы ежегодно сотрясают мировой спорт. И в последние десятилетия о них говорится чаще, чем о выдающихся победах атлетов. Международный Олимпийский Комитет в очередной раз грозит не пустить спортсменов на соревнования. Для большей эффективности в борьбе с допингом в 2003 году был принят всемирный антидопинговый кодекс, который позже, после всех замечаний и негативных оценок, совершенствовались. Процесс доработки кодекса идёт и в настоящее время, так как проблем появилось ещё больше. К сожалению, подвергавшиеся постоянной критике положения не были доработаны. Были внесены изменения исключительно в интересах антидопинговой системы. Сохранилась твёрдость и жестокость антидопинговой политики, и даже некоторые положения отмечались большей строгостью, нежели в предыдущей версии кодекса. Все эти изменения не стали отображать стремление к заботе о здоровье спортсменов, не были учтены их интересы и качество подготовки атлетов. Не все считают, что контроль за местонахождением спортсмена, а также предоставление точного графика о том, где будет находиться спортсмен в ближайшие три месяца, является плюсом. Такой своеобразный подход к совершенствованию борьбы с допингом вызвал множество споров и критики, а также новые требования, над улучшением антидопингового кодекса. Постепенно начало проявляться ужесточение санкций в правилах доступности спортсмена и в расширении Запрещенного списка. Все эти изменения и ужесточения повлекли за собой ужасные последствия. Вскоре, в 2019 году, WADA поддержал санкции против России. И лишили российских спортсменов возможности выступать под флагом страны. На сегодняшний день вопрос допинг-контроля превратился в глобальную проблему спорта. Предложение «запрещать и не пускать», завело Российский спорт в тупик. Существует множество причин употребления допинга в современном спорте. Именно специфика спорта и его требование на достижение наивысших результатов, на установление мировых рекордов и соперничество, что стимулирует спортсменов и тренерский состав на покорение пьедестала любой ценой, даже при помощи допинга. Многие тренеры и спортсмены убеждены в том, что без применения запрещённых веществ и методов невозможно достичь серьезных спортивных результатов. Очевидно, что множество медалей, завоёванных на олимпиадах, было выиграно благодаря использованию допинга. Но в 2018 году, накануне Зимних Олимпийских игры более ста Российских спортсменов не получили приглашение на участие в этой Олимпиаде. Это было объяснено тем, что МОК сомневался в «чистоте» спортсменов. Однако к участию были допущены атлеты, использовавшие запрещённые препараты из списка WADA, на основе терапевтических исключений. Разрешение выдаётся в том случае, если медкомиссия установит, что без применения запрещённого вещества состояние спортсмена ухудшится, а найти альтернативную замену этого препарата нельзя. В 2017 году было выдано 398 TUE спортсменам из США, Италии 372, Франции 207, Австралии 133, Германии 75, а Российское антидопин-

говое агентство выдало лишь 22 TUE. [2] Можно заметить, что агентства других стран гораздо активнее пользовались данной возможностью. На сегодняшний день большинство спортсменов отстраняют от выступления на международных стартах, атлетов обвиняют в употреблении допинга. Например, российские легкоатлеты даже не имеют возможности показать свои результаты на международных соревнованиях. Но ведь спортсмены не должны нести ответственность за конфликты, которые происходят в ВФЛА. Пропущено множество соревнований, а ведь спортсмены ни в чем не виноваты. Сейчас нельзя сказать, можно ли решить проблему с употреблением допинга в спорте, и будет ли она вообще решена. Комитеты, политики, председатели и врачи ищут различные способы борьбы в распространении допинга и его употреблении. Возможно, если не придавать многим ситуациям огласки и не превращать все проблемы в хаос, то возможно удастся найти их правильное решение. Сейчас МОК старается принимать радикальные меры в путях борьбы с допингом в спорте. Ведь без развития антидопинговой системы, эта проблема останется нерешённой. В настоящее время вносятся предложения, связанные с кардинальным изменением самого подхода к проблеме. Специалистами укрепляется точка зрения, согласно которой проблема допинга в спорте должна решаться с учетом изучения и внедрения биотехнологий, направленных на совершенствование способностей человека.

### Литература и источники

1. Мадс Дранге. Альпина Паблишер. «Другая сторона медали» 2019г. 338с.
2. <https://www.rbc.ru/research/>
3. <https://sport.tut.by/>

*Научный руководитель - преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.839**

### **ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ПРИЗЕРАМ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ИХ КАРЬЕРЫ.**

*Лемешев С.И., Лехман А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[lehman\\_sasha@mail.ru](mailto:lehman_sasha@mail.ru), [svyat291002@mail.ru](mailto:svyat291002@mail.ru)

Вячеслав Иванович Лемешев родился в 1952 году в Москве. В 14-ти летнем возрасте Вячеслав записался на секцию бокса, и начал заниматься под руководством тренера Льва Сегаловича, который практиковал технику довоенной школы бокса, что и отличало Вячеслава в дальнейшем от многих других боксеров его поколения. В 1969 году Лемешев стал победителем юношеского чемпионата СССР в 1-м полусреднем весе. Уже в то время у молодого Вячеслава был виден стиль контратакующего нокаутера. В 1970 и 1972 годах был чемпионом Европы среди юниоров, при этом на обоих турнирах советский боксер признавался лучшим боксером турнира.[3]

В 1970 году Вячеслав начал тренироваться под руководством главного тренера ЦСКА, а в будущем и главного тренера сборной СССР Юрия Радоняка. Но при этом Лемешев показал себя благородным человеком и всегда и везде говорил, что тренируется под руководством сразу двух тренеров, благодаря чему Л.М. Сегалович (первый тренер Вячеслава) был удостоен звания заслуженного тренера СССР.[2]

1972 год стал одним из самых важных годов в карьере боксера, ведь на чемпионате СССР Вячеслав даже не вошел в число призеров турнира. Но на олимпиаду 1972 года в Мюнхене Лемешев все же поехал, так как на предолимпийских сборах показал себя хорошим боксером и научно-исследовательские тесты показали что ни у одного боксера того времени не было такой скорости рефлексов. Наконец олимпиада 1972 года (Мюнхен), звездный час

Лемешева. Именно тогда весь боксерский мир познакомился с сокрушительным правым прямым советского боксера, Лемешевым был установлен своеобразный рекорд, ведь четыре из пяти боев Вячеслав закончил нокаутом, в том числе и финальный бой. Вячеслав Лемешев является самым молодым олимпийским чемпионом по боксу, также очень символичным стало то, что Вячеслав принес советской сборной 50-ю олимпийскую медаль в год 50-ти летнего юбилея СССР. После триумфа в Мюнхене Лемешев становился чемпионом Европы в 1973 и 1975 годах. Но важнейшим достижением в карьере был триумф в Мюнхене, после которого Вячеслав стал буквально национальным героем, его узнаваемость была на высочайшем уровне наравне с легендарной сборной СССР по баскетболу, которым удалось победить, казалось, непобедимую сборную США. Вячеслав Лемешев был вхож в высшие круги общества, был лично знаком Владимиром Высоцким, каждый мальчишка того времени стремился быть похожим на прославленного боксера.[2]

Но ни один успех не проходит бесследно, дело в том, что на олимпийских играх Вячеслав получил сильнейшую травму руки и даже операция не смогла исправить труднейшее положение, но Вячеслав не тот человек, который будет жаловаться и опускать руки, поэтому он продолжил тренироваться и выступать, Лемешев тщательно скрывал травму на медкомиссии перед чемпионатом Европы 1973 года, но боль была такая что ни один обезболивающий препарат того времени не помогал и Вячеслав по ночам даже не мог спать. Вячеслав все же смог с травмой выиграть чемпионат Европы 1973 и 1975 годов, но, к сожалению, ресурсы человеческого организма конечны, и на олимпийские игры 1976 года Вячеслав отобраться не смог, это подломило спортсмена, особенно после того, как люди стали отворачиваться от боксера, большинство окружения Лемешева бросило спортсмена, тогда у Вячеслава Лемешева и появились проблемы с алкоголем, хоть Лемешев и выступал и его кандидатуру даже рассматривали на олимпийские игры в Монреале, но на свой пик боксер так и не вышел. И после развала СССР Лемешев оказался в крайне тяжелом финансовом положении, он не успел накопить денег пока был на пике своей популярности, он не ушел не в бизнес, не в криминал, как многие в то время, а здоровья уже совершенно не хватало чтобы кормить семью. Лемешеву помогали лишь бывшие коллеги по сборной, а больница стала для Вячеслава вторым домом, количество поставленных мужчине диагнозов было ужасающе: провалы в памяти, практически полная слепота, приступы эпилепсии, псориаз. В 1955 году Вячеславу пришлось делать трепанацию черепа. Мужчина все эти годы буквально находился на грани жизни и смерти, после трепанации Вячеслав восемь дней находился в коме, но благодаря невероятной воле Лемешеву удалось вкарабкаться. Но уже через несколько месяцев Вячеслав снова оказался в больничных стенах и получил новый устрашающий диагноз: прогрессирующая атрофия сосудов головного мозга, врачи не брались давать даже какие-то прогнозы, о лечении речи даже не шло, в то время не было ни одного лекарства, которое хоть как-то могло бы помочь. 27 января 19996 года олимпийский чемпион 1972 года, прославленный боксер и любимец публики скончался, ему было всего лишь 43 года.[3]

К сожалению, данный пример того, что спортсмен после пика становится абсолютно никому не нужен и не может найти себе место в жизни, далеко не единственный и эта проблема актуальна и на сегодняшний день. Можно наблюдать, как спортсмены после многочисленных олимпиад получают травмы, из-за которых они больше не могут приносить медали, а значит и пользу для государства. Не у всех получается найти себя после того, как они посвящают целую жизнь спорту. Конечно, есть исключения.[1]

Но если профессиональные спортсмены получают достойную пенсию, то непрофессиональные спортсмены даже не имеют во время карьеры такой тренерский состав, в отличии от профессионалов. Безусловно, спортсмены подвержены большому стрессу, что негативно влияет на их психологическое здоровье. О пенсии и говорить не стоит, ведь если всю жизнь занимался, пусть и не профессиональным сортом, то его трудовая книжка пуста, соответственно, получать пенсию не от чего.[1]

Данную проблему можно решить следующим образом, спортсменов, которые достигли мастера спорта записывать, как государственных служащих, так после окончания карьеры спортсмена он не останется с «пустыми руками».

## Литература и источники

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун ; под общ. ред. В. В. Столбова ; пер. с венг. И. П. Абоимова. – М. : Радуга, 1982. – 398 с.
2. <https://zvezda-fc.ru/49573-tragicheskaya-istoriya-mastera-nokauta-vyacheslava-lemesheva.html>
3. «Вячеслав Лемешев. Тотальный бокс». — Москва: Терра-Спорт, 2000. — 143 с. — <https://ru.wikipedia.org>

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно - оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.31.32

## РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА

*Ляпунов М. М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[lyapunov.maksim1@mail.ru](mailto:lyapunov.maksim1@mail.ru)

Баскетбол – это командный, олимпийский вид спорта, основная задача которого заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо большее количество раз чем соперник, за отведённый промежуток времени.[1]

Появился баскетбол в США, в конце девятнадцатого столетия(1891 году), когда молодой преподаватель из Канады Джеймс Нейсмит, в попытке разнообразить досуг детей, прикрепил две корзины к перилам расположенных друг напротив друга балконов и предложил детям забрасывать в них футбольные мячи. Разумеется, ни о каком ведении мяча речи быть не могло, ученики лишь перебрасывали друг другу мяч и пытались забросить его в корзину. Победителями была команда, забросившая наибольшее количество мячей.

Позже Джеймс Нейсмит начал развивать свою задумку и создал первые правила баскетбола, которые совершенствовались с каждой игрой.

Постепенно этот новоиспечённый вид спорта начал перебираться из Соединённых штатов на Восток, а после в Европу и Южную Америку. Уже в 1925 году создаётся Американская Баскетбольная Лига(АБЛ), которая объединяла в себе все команды северо-востока Америки. А в 1932 году создаётся Международная федерация баскетбола (ФИБА).

Путём объединения двух лиг: Баскетбольной ассоциации Америки и Национальной баскетбольной лиги, образуется НБА(Национальная баскетбольная ассоциация), которая до сих пор является одной из наиболее влиятельных и знаменитых лиг.

В середине двадцатого столетия баскетбол представляет собой очень жёсткий и травмоопасный вид спорта, игроки нередко получали травмы, с которыми невозможно было больше продолжать свою карьеру в этом спорте. Однако с развитием баскетбола менялись его правила, а как следствие и манера игры спортсменов, что благоприятно сказывалось на здоровье играющих.[3]

Разумеется, баскетбол за немалую историю своего развития накопил немало удивительных рекордов. Например: самый большой счёт зафиксирован между командами Ирака и Йемена(251-33). Рекорд, по наибольшему количеству забитых очков установленный шведским спортсменом в юношеском турнире до сих пор не побит. В тот матч он забил 272 очка. Наивысшей отметки в женской лиге добилась Мари Бойд, чей счёт составил 156 очков. Рекорд суммарного счёта матча в 370 очков был установлен в 1983 году, в лиге НБА между командами ДетройтПистонс и Денвер Наггетс (186:184).[2]

В настоящее время баскетбол является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта. Но наибольшую популярность он обрёл в США, Бразилии Аргентине, Мексике, Уругвае.

В заключение, баскетбол имеет огромное значение в современном спорте и среди любителей. Он очень зрелищен, эстетичен и красив. И в современном мире он продолжает своё развитие через людей, который играют в него.

### Литература и источники

1) <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

2) <https://ru.wikipedia.org>

3) <https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-basketbola/>

*Научный руководитель - преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.921**

### **АЛЕКСАНДР БЕССМЕРТНЫХ: АВТОБИОГРАФИЯ**

*Малуева А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

[annamalueva65@gmail.com](mailto:annamalueva65@gmail.com)

Александр Андреевич Бессмертных – один из немногих лыжников, кто продолжает на данный момент активную карьеру и берет международные награды после олимпиады в Сочи в 2014 году. Известный российский лыжник завоевал серебряную медаль в эстафете на зимних Олимпийских играх 2014 года в Сочи, призер чемпионата мира среди молодежи и нескольких этапов Кубка мира по лыжным гонкам, заслуженный мастер спорта РФ. Александр Бессмертных появился на свет 15 сентября 1986 года в г. Березовский Кемеровской области.

Начало карьеры лыжника. Так как город Берёзовский небольшой, огромного выбора видов спорта не было. Была тяжелая атлетика и лыжи были в раннем возрасте чемпиона. Спортсмен перепробовал все, что можно было себе позволить в городе. Александр сообщает, что его отец сам занимался лыжным спортом. Детство призера Олимпийских игр пришлось на девяностые, когда всю страну «лихорадило». Родители Александра тянули его, поэтому так и вышло. Первые лыжи спортсмена были – «Снегири», а на лыжи Александр встал в 4-5 лет. Первый свой чемпионат страны спортсмен выиграл на ботинках, которые ему продал друг за немалые деньги. У них была дыра на носке, которую он заклеил пластырем и на них бежал.

Цена победы. Александр на интервью рассказывает, что на первые серьезные лыжи не было у его семьи денег, отцу пришлось брать кредит, но потом он выиграл на них первенство мира. Отец Круглова медаль заложил, чтобы отправить на соревнования сын. Этот эпизод потом вошёл в фильм «Чемпионы».

Александр Бессмертных решил, что спорт должен стать в его жизни профессией, поэтому после 9 класса он покинул школу и ушел в училище олимпийского резерва. Образование тоже важно для спортсмена. «Но учёба должна быть настоящей учёбой, а не «ты спортсмен, пробежишь – ставим зачёт»» - говорит Александр. Семь лет спортсмен обучался в Омском университете физической культуры и спорта. Чемпион знает не только практику, но и теорию. Такие навыки необычайно помогут, если Бессмертных решит пойти на спортивно-административную работу после карьеры. «Ведь все идеи связаны с развитием лыжных гонок в Кемеровской области, но не в городе Кемерово или Берёзовском, а по всей области» - отмечает чемпион.

На олимпиаде в Сочи Александр стал седьмым в классической гонке с раздельного старта на 15 км. Спортсмен выполнил лучший результат в 2013 году на гонке 50 км, после чего был признан чемпионом России. На гонках 15 км классикой в 2011 году и 70 км классикой в 2012 году спортсмен занял вторые места. Также 27 февраля 2019 года чемпион принес России серебряную медаль чемпионата мира в австрийском Зеефельде. Он стал вторым в гонке классическим стилем на 15 км. Александр преодолел дистанцию за 38:52,5 секунды.

Несправедливая дисквалификация. 2017 года в декабре Международный олимпийский комитет озвучил свое решение, что Александр Бессмертных пожизненно отстранен от участия в Олимпийских играх, лишен серебряной медали Олимпийских игр в Сочи в 2014 году из-за нарушений антидопинговых регламентов. Но чемпион был уверен, что это решение

было неверным, ежедневные тренировки, много потраченных сил, постоянные перелеты – это путь к победе, а не допинг. Спортсмен, не раздумывая, сразу же подал заявление на обжалование принятых постановлений. В феврале 2018 года спортсмен был оправдан решением спортивного арбитражного суда. Причиной стало отсутствие допинговых веществ, а значит, что нарушение правил нет. Результаты Александра были вновь возвращены на свои места.

Каждую осень знаменитый Березовский спортсмен проводит забег там, где начиналась его карьера. Ежегодно на старте стоит около 200 желающих пробежать дистанцию с чемпионом. Это спортивное событие всегда привлекает внимание людей разных возрастов. Для Александра забег – это важное событие, которому спортсмен придает особое значение. Березовская трасса – это место старта в лыжной карьере для чемпиона.

Александр отмечает, что целью забега является - пропаганда здорового образа жизни. После пройденной дистанции, традиционно желающие могут пройти на чаепитие. Событие заканчивается общей сделанной фотографией и розыгрышем призов. Каждый участник регистрируется перед забегом, приобретает номер. После преодоления трассы, случайным образом определяются счастливицы. Каждый год выигрыши разные.

### Литература и источники

1. [gazeta.a42.ru/lenta/articles/6137-lyzhnik-aleksandr...ne-nomer-ya-chelovek](http://gazeta.a42.ru/lenta/articles/6137-lyzhnik-aleksandr...ne-nomer-ya-chelovek)
2. [mayfairclub.ru/lyzhnye-gonki-bessmertnyh-biografii...y-fotografii-skazki/](http://mayfairclub.ru/lyzhnye-gonki-bessmertnyh-biografii...y-fotografii-skazki/)
3. <https://ru.buy-us.net/4346961/1/bessmertnykh-aleksandr-andreevich.html>

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры оздоровительно-спортивных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.41

## ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕТЧИНГА

*Мартынова П.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[mpdkem@mail.ru](mailto:mpdkem@mail.ru)

Подход к теме стретчинга (или растяжки) и гибкости за последние 15-20 лет заметно изменился. Канули в лету те дни, когда тема стретчинга умещалась на паре страниц в самом конце учебника о здоровом образе жизни и фитнесе. Сейчас растяжка становится очень актуальной в связи с пользой, которую несут занятия.

Стретчинг-это система, в которую входят упражнения для растяжки и укрепления мышц, развития гибкости и подвижности в суставах. Занятия применяются как самостоятельный вид оздоровительной гимнастики или как составляющая часть других видов фитнеса, входят в программу для подготовки профессиональных спортсменов. Польза растягивания подтверждена трудами американских и шведских учёных и уже не вызывает сомнений ни у одного современного тренера или спортивного врача. [2]

История стретчинга уходит глубоко корнями в историю: растяжка использовалась еще древнеримскими спортсменами, принимавших участие в различных состязаниях. Упоминания о них имеются в исторических хрониках иных цивилизаций. Но несмотря на оставленные следы в истории, данное направление не имеет создателя или даты основания. Большинство специалистов считает, что растяжка берёт свои корни в медицине, которая еще в древности установила тесную связь между состоянием мышц, суставов, кожей и общим здоровьем человека. Спортивным направлением стретчинг стал относительно недавно: в 50-х годах в Швеции спортсменами был впервые продемонстрирован комплекс на растяжку и мир увидел растяжку как систему упражнений, которая несет огромный вклад в конечный результат физической подготовки любого спортсмена (в первую очередь избегание травм). Через 20 лет её стали активно внедрять в спорт, а в 80-х уже все спортсмены тренировались с системой стретчинга.

Преимущества стретчинга огромны, так как эта простая, но эффективная деятельность помогает улучшить спортивные показатели, снизить вероятность травмы и минимизировать боль в мышцах.

Стретчинг увеличивает амплитуду движений путем увеличения длины мышц, что дает повышенный комфорт человеку, более свободное передвижение и снижение предрасположенности к растяжению мышц и сухожилию (получению травм).

Стретчинг помогает снизить боль в мышцах после тренировок путем удлинения отдельных мышечных волокон, повышения циркуляции крови и избавления от продуктов жизнедеятельности.

Стретчинг, увеличивая длину мышц, увеличивает и расстояние, на которое способны сокращаться мышцы, что приводит к вероятному возрастанию силы в мышцах, и, как следствие, улучшение спортивных показателей.

Стретчинг снижает усталость: повышенная гибкость может предотвратить влияние усталости, снимая с мышц-агонистов напряжение. Если мышцы-антагонисты являются более гибкими, рабочим мышцам не придется генерировать слишком много силы, чтобы создать им сопротивление. Таким образом, движение мышц-агонистов требует меньше усилий.

Помимо преимуществ стретчинга, описанных выше, можно упомянуть о таких преимуществах, как улучшение осанки и координации, повышение энергии и ускорение восстановительного периода, обеспечение гармонии психического состояния, «омолаживание» кожи и замедление процессов старения. Стретчинг так же выступает как форма реабилитации.

Существует два типа стретчинга: статический и динамический. Статический стретчинг предполагает те упражнения на растяжку, которые не предполагают движения (удерживать определённое положение растяжки в течение определённого периода времени). Динамический же – упражнения на растяжку, которые выполняются при помощи движения (пружинистые или раскачивающиеся движения для увеличения амплитуды движения и гибкости).

Каждый из них подразделяется на подтипы в зависимости от цели растяжки и уровня гибкости занимающегося.

За последние 5-7 лет развитие стретчинга возросло в разы: изучение растяжки с точки зрения анатомии, химии и биологии дает все больше знаний о пользе растяжки, о правилах безопасной растяжки, о типах растяжки и применении тех или иных типов для своих целей (улучшение здоровья, профилактика заболеваний, развитие гибкости и эластичности мышц и связок, предотвращение травм и т.д.). Знания о стретчинге дают понимание, когда эффективнее и полезнее включать комплекс растяжки в тренировочный процесс. Какие типы растяжки лучше использовать для реабилитации, а какие для улучшения гибкости. Как правильно выполнять те или иные упражнения без вреда для здоровья. Также стретчинг в разы увеличил профессиональный уровень не только спортсменов, но и танцовщиков, балерин. Намного зрелищнее и эстетичнее стали такие виды спорта, как фигурное катание: спортсмены с изяществом и грацией выполняют новые элементы с шпагатами, получая высокие баллы. Стретчинг также внедрился и в отрасль фитнеса.

Но, несмотря на то, что стретчинг активно развивается, не было еще проведено достаточных исследований по его изучению. Стретчинг-довольно молодое направление, которое только встало на путь своего развития. Но уже очевидно, что он несет огромную пользу как для спортсменов для улучшения своих спортивных достижений, снижения вероятности травм, применения в разминке/заминке, так и для обычных людей для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, развития гармоничного тела, реабилитации после травм или же профилактики получения травм.

Подводя итог, хочется сказать, что история стретчинга молода- она только начинается. Возникший как отдельная единица, он внедрился в спорт, танцы, балет, фитнес. Стретчинг имеет эстетическую, оздоровительную, предупреждающую (травмы) и спортивную (спортсмены вышли на новый соревновательный уровень благодаря растяжке) функции. С годами стретчинг приобретет еще большую значимость и распространенность.

## Литература и источники

1. Бред Уокер. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н. А. Татаренко ].-Москва: Эксмо, 2020.-224с.
2. <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-stretchinga>
3. <https://vesanet.com/content/stretching>

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»*

## ПЕРСПЕКТИВЫ БИЛЬЯРДА «АМЕРИКАНКА» В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

*Майер В.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vladykshokoladyk@gmail.com](mailto:vladykshokoladyk@gmail.com)

Олимпиада - очень масштабное и зрелищное мероприятие, которое проводится каждые четыре года и которое многие люди ждут с нетерпением. В программу современных Олимпийских игр входят 28 летних (42 дисциплины) и 7 зимних (15 дисциплин) видов спорта. [1]

Но, спорт, о котором сегодня пойдет речь, к сожалению, не входит в программу современных Олимпийских игр, называется он бильярд. В статье будут перечислены причины и способы пути решения данной проблемы.

Бильярд-одна из самых древних игр, которая до сих пор остается популярной и в наше время. Данная игра является сложной, требующей высокой концентрации и одновременного учета нескольких параметров. Как самостоятельные полноценные виды, в мире плотно устаканились такие разновидности бильярда как: Американский Пул, американка, русский и карамболь. У всех этих видов разные правила, но суть одна, закатить шар в лузу. В качестве кандидата на Олимпийские игры рассмотрим «Американку», ведь это особенно любимый всеми вид игры в бильярд, так как в нем даются очки за любой закатанный шар. Как уже было озвучено, суть заключается в том, чтоб закатить все шары в лузу, но есть свои правила:

- Нужно забить всего восемь шаров.
- Играть разрешено любым из 16 шаров без заказа и независимо от номера.
- Первый удар делается по жребью, при этом биток располагают в любом месте на столе.
- Если игрок закатил шар в лузу, ему предоставляется право на новый ход, так продолжается до тех пор, пока бильярдист не промахнется.

В бильярде «Американка» начисляются и штрафные очки, начисляют их, если в процессе удара шар не соприкоснулся ни с одним из шаров на поле, сам удар был «не чистым», то есть игроком была применена дополнительная сила. Еще снижает очки некачественное катание, например, когда отсутствовало соприкосновение рабочего шара с бортом или шар выскочил за пределы. [2]

Стоит сказать, что данная дисциплина на данный момент не является олимпийской, по ряду причин. Каждый вид спорта, который включается в Олимпийскую программу, должен соответствовать определенному ряду правил Олимпийской хартии:

1) Спортивная дисциплина должна быть распространена минимум на 4 континентах и в 75 странах.

2) Обязательным условием для заявок, подаваемых членами международных спортивных федераций для рассмотрения в МОК, является указание в них наличия антидопингового кодекса.

3) Если дисциплина соответствует всем выше перечисленным требованиям, то Олимпийская хартия начинает голосование.

Надо отметить, что в последние годы выбирают чаще всего те дисциплины, которые более привлекательны для молодежи и рекламодателей. В этом и кроется вся загвоздка, молодежь отдает предпочтение более зрелищным видам спорта, таким как футбол, борьба, хоккей, так как там достаточно просто наблюдать за процессом особо не напрягая ум, смекалку и фантазию. [3]

Да, бильярд очень распространенный вид спорта, но в последнее время он используется как досуг, дело в том, что большинство бильярдных столиков находятся в барах и клубах и служат они только для развлечения клиентов, поэтому он больше распространен среди взрослого населения.

Определено, что один из главных факторов, привлекающих детей в спорт, - прежде всего общественное мнение, складывающееся благодаря воздействию средств массовой информации, а также, что очень важно, влиянию родителей.

По мнению Сергея Баурова (старшего тренера высшей категории и основателя школы бильярда) для завлечения молодежи в бильярдный спорт нужно провести ряд внеклассных мероприятий, классные часы или мастер классы, на которых детям и родителям подробно расскажут о бильярде как о спорте, расскажут об истории зарождения, правилах и о пользе для умственного и физического здоровья. Так же, будет не лишним открытие в каждом городе хотя бы пары клубов из которых будут сделаны полноценные секции, со своими тренерами и тренировками, в которых будут проводиться местные соревнования. [4] Если не изменить отношение молодежи к бильярдному спорту, то перспективы стать Олимпийским видом спорта у него крайне малы. И очень жаль, ведь бильярд - прекрасный вид спорта, который пропагандирует интеллектуальное общество, ведь в бильярде всесторонне проявляются умственные, интеллектуальные и физические способности человека.

### Литература и источники

- 1) <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бильярд>
- 2) <https://legkonauchim.ru/sport/kak-nauchitsya-igrat-v-russkij-bilyard-s-azov>
- 3) <https://www.goprotect.ru/blog/kak-vidy-sporta-stanovyatsya-olimpijskimi>
- 4) <https://billiard.school/blog/deti-prikhodyat-v-bilyard/>
- 5) <https://www.bilyardia.ru/info.read.phtml?info=300>

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.799

### СПОРТ ПРОТИВ РАССОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ

*Полозков В.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[victor.pozokov@gmail.com](mailto:victor.pozokov@gmail.com)

В наше время мы привыкли, что в любом виде спорта, будь то баскетбол, лёгкая атлетика, футбол, в команде имеются игроки разных национальностей, мы относимся к этому, как к чему-то должному, но так было далеко не всегда. Долгое время расизм был проблемой, стоявшей на пути многих спортсменов, и не давал им участвовать во многих видах спорта и в большинстве престижных лиг.

Взять, например, баскетбол, сейчас нельзя представить этот вид спорта без темнокожих игроков, но изначально он предназначался именно для белых. Белые создавали команды, тренировались и играли в них. Первой суперзвездой в баскетболе был белый центровой Джон Майкен. Во многом это связано с тем, что в начале 20 века многие теоретики высказывались о темнокожих игроках, как о слабых и неподготовленных для командных видов спорта. Так же баскетбол начал развиваться как дворовый вид спорта и если сначала он был популярен среди эмигрантов из Европы, темнокожая ребятня быстро их вытеснила, сделав баскетбол частью своей культуры. В середине 20-годов прошлого века появилась гастрольная команда Гарлем Глоброттерс, существующая и по сей день. В то время эта команда состояла исключительно из афроамериканцев. Профессионализм в игре этой развлекательной команды заставил владельцев клубов пересмотреть своё мнение на счёт

темнокожих игроков. Высшие руководители НБА так же были вынуждены разрешить афроамериканцам играть в своей лиге. На драфте 1950 года Уолтер Браун, владелец "Бостона" выбрал первого в истории НБА темнокожего игрока. Именно с того момента количество темнокожих игроков сильно выросло и сейчас в НБА более 80% игроков именно темнокожие, таким количеством афроамериканцев не может похвастаться не одна лига в мире.

В 1936 году состоялась Олимпиада, которая по сей день считается одной из самых худших за всё время проведения олимпийских игр. Олимпиада проходила в Берлине, её символом была свастика, это было откровенное вмешательство политики в спорт. Хотя немцы и выиграли общий зачёт с отрывом от второго места в 33 медали, главным открытием этой олимпиады были не они, а темнокожий американский легкоатлет Джесси Оуэнс, он смог завоевать рекордные 4 золотых медали на дисциплинах в 100 и 200 метров, на эстафете 4 по 100, и в прыжках в длину. Самое страшное, что с расовой дискриминацией Оуэнс столкнулся отнюдь не на Олимпиаде, поскольку, по словам очевидцев, сам Гитлер удостоил оваций американского атлета. Именно приехав на родину, он столкнулся с настоящей расовой дискриминацией. В день приезда он не смог заселиться в отель, и чуть не остался ночевать на улице, поскольку все отказывались его заселять к себе. Президент США Франклин Рузвельт, так же не поздравил его с победой. Несмотря на все свои многочисленные заслуги для спорта и в частности для своей страны, он оставался для всех человеком «второго сорта». Являясь одной из немногих афроамериканских звёзд спорта, он смог создать прецедент, который лёг в основу борьбы с расовой дискриминацией в спорте.

Не смотря на то, что в профессиональном бейсболе афроамериканцы играли ещё в 1880-е годы, постепенно темнокожих игроков начали исключать из основного состава в плоть, до того, что им пришлось создавать свои лиги. Полностью расизм в этом виде спорта получилось искоренить только после Второй Мировой войны.

В заключение хотелось бы сказать, что в современном спорте нет места дискриминациям, и каждый человек имеет право заниматься тем или иным видом спорта, независимо от своего цвета кожи и национальности. В древней античности во время Олимпиады прекращались войны, тогда не было допинговых скандалов, спортсменов не заставляли выступать под нейтральным флагом, тогда спорт был вне политики, именно этого и пытался добиться президент Олимпийского комитета Пьер Де Кубертен, честной борьбы и уважения друг к другу в спорте.

### **Литература и источники**

1. Рапси (Электронный ресурс) <http://rapsinews.ru/>

2. Тасс (Электронный ресурс) <https://tass.ru/sport>

3. Википедия (Электронный ресурс) [ru.m.wikipedia.org](http://ru.m.wikipedia.org)

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.921**

## **РОЖДЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ КОНЬКОВОГО ХОДА В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

**Яворский Ф. В.**

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[iavorskifiodor@yandex.ru](mailto:iavorskifiodor@yandex.ru)

Человек начал ходить и кататься на лыжах еще в то время, когда носил шкуры убитых им на охоте животных. Первые наскальные рисунки с этим «спортивным инвентарем» датируются Каменным веком. Лыжный спорт зародился в скандинавских странах. Еще в записях 1700 года рассказывается о бегах на лыжах вперегонки после заключения пари. Это были, наверное, первые соревнования. [3]

История лыжного спорта, началась в Норвегии и получила стремительное развитие во всех больших мировых государствах. Однако лыжный спорт был не развит в техническом плане. Лыжники вынуждены были бегать исключительно классическим стилем. Связано это было с отсутствием хорошего спортивного инвентаря и не подготовленности лыжных трас, что не позволяло прогрессировать данному направлению спорта. И только спустя долгие годы благодаря появлению более лёгких и манёвренных лыж, а также скользящих мазей, лыжный спорт вышел совсем на новый уровень.

Коньковый ход не так уж нов, как можно подумать. Элементы конькового хода лыжники начали использовать с незапамятных времён. Это было необходимо при подъёмах на гору, во время прохождения поворотов и на этапе разгона в горных лыжах. Но целиком всю дистанцию никто таким способом не бегал. В середине 70-х годов появились пластиковые лыжи, которые позволяли бегать не только классическим ходом. [1]

Финский полицейский Паули Ситтонен первым понял преимущество скользящего хода и начал его тренировать. А впервые применил на официальных соревнованиях 1981 года в гонке на 55 километров в финском Симпеле и понятное дело, победил.

Но это был не чистый коньковый ход, он толкался одной ногой, а вторая оставалась в накатанной лыжне. Когда одна нога уставала, он переходил на отталкивание другой ногой. Это получило название "шаг Ситтонена". В вопросе, кто в лыжном спорте первым стал применять коньковый ход, спор порой разгорается не менее сильный, чем в вопросе о первом изобретателе радио. Некоторые отводят роль пионера нового стиля великому шведу Гунде Свану. Четырёхкратный олимпийский чемпион знаменит не только своими победами, но и постоянным стремлением к совершенству техники хода. В частности, в начале 1980-х он пробовал бегать не с двумя, а с одной длинной палкой, отталкиваясь ей по очереди на манер весла в каноэ. Но эта инновация не принесла прибавки в скорости, чего не скажешь о коньковом ходе. В то же время независимо от Свана развивали технику конькового хода по другую сторону океана. Американец Билл Кох, астматик и серебряный призёр ОИ-1976, хотя и не сумел выиграть домашние Игры в Лейк-Плэсиде, не справившись с давлением прессы и родных зрителей, зато благодаря коньковому стилю смог завоевать Кубок мира. В конце концов FIS, поняв, что новый стиль даёт слишком большое преимущество, разграничила коньковые и классические гонки. [2]

Почему ее раньше не изобрели? Чтобы идти коньковым ходом нужна, во-первых, широкая ровная трасса (а раньше были для классики только 2-3 параллельные лыжни), и, во-вторых, хорошее скольжение, которое появилась только после изобретения в середине 70-х пластиковых лыж (по себе знаю, на деревянных коньком по снегу далеко не уйдешь).

Можно официально заявить, что эти три спортсмена не смотря на запреты и упреки в их адрес, смогли изменить такое старое направление спорта. Да, техника конькового хода в то время сильно отличалась от того, как спортсмены бегают сейчас, но всё же они сделали огромный прорыв в данном спорте. Не имея соответствующего инвентаря, не имея никаких шаблонных движений, опираясь на свой спортивный настрой и желания быть лучшими они смогли придумать и развить такую сложную технику, сейчас многие люди видя и зная, чего от них требуют, не могут повторить данные движения.

Так небольшая группа людей с разных стран, не взаимодействуя друг с другом создали практически новое направление в спорте. С появлением конькового стиля изменился и спортивный инвентарь, лыжи стали делать короче с более пологим носком, а палки на против стали использоваться более высокие чем при беге классическим стилем. Лыжные ботинки тоже различаются. Сейчас используется и коньковый и классический стиль в равной мере. Однако коньковый стиль более интересен как болельщикам, так и спортсменам, так как он координационно и технически более сложный, но при этом позволяет развить большую скорость. И даже сейчас нет точного идеала техники конькового хода, движения у всех спортсменов очень похожи, но каждый спортсмен или тренер привносит что-то своё. Результаты спортсменов растут каждый год, меняется структура лыж, мази, парафины и порошки. Навыки спортсменов тоже растут. Так с каждым годом мы видим, как прогрессирует лыжный спорт в общем и особенно гонки на лыжах вольным стилем. Появилось большое разнообразие дис-

танций лыжных гонок и огромное разнообразие лыжных трас для прохождения. Например, начиная с 2006 года на этапах кубка мира Тур де Ски, проводится знаменитая гонка в гору, проводится она Вальди-Фьемме. Суть гонки заключается в том, что спортсмены должны забегать в гору, без существования конькового хода проведение такой гонки было бы невозможно. Лыжники и на сегодняшний день пытаются придумать что-то новое, например в 2016 году многие лыжники бегали с изогнутыми палками, полагая что это создаст большую обтекаемость и за счёт этого улучшится их время. Однако время это не улучшило, а только увеличило риск перелома палок, также появился дискомфорт при отталкиваниях. В 2019 финские изобретатели предложили новый вариант креплений с приподнятым носком. Спортсмены после первых тренировок на таких креплениях сразу отказались от них. Так как приподнятый носок изменяет угол в ногах при отталкивании, что сильно нагружает ногу и усложняет движение.

Сейчас кажется, что в лыжном спорте уже нельзя придумать что-то новое в плане инвентаря или техники движения. Наверняка много лет назад, когда ещё не был изобретён коньковый ход люди думали также. Но простые спортсмены того времени доказали, что нет ничего невозможного и нет никаких ограничений в плане возможностей. Всегда и во всём можно добиться чего-то нового, главное не сдаваться и всегда стремиться к лучшему. Не только в лыжном спорте, но и в любом другом всегда можно внести что-то своё.

### Литература и источники

1. [<https://2otvet.y.wiki/questions/4176236-razvitiye-lyzhnogo-sporta-v-rossii-kratko.html>]
2. [<https://www.championat.com/other/article-3260057>]
3. [<http://rcsptey.ru/sport/skiing>]

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.799**

### ИСТОРИЯ «ТУР ДЕ ФРАНС»

*Зардарян М.Г*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[martinz5301@mail.ru](mailto:martinz5301@mail.ru)

В конце 19ого века Франция раскололась, капитана генштаба Альфреда Дрейфуса осудили за шпионаж в пользу Германии, доказательства были откровенно слабыми, и многие решили что Дрейфус попал под суд из-за своего еврейского происхождения. Из-за разного отношения к Дрейфусу распадались семьи, ссорились политические партии и газетные редакции. Сотрудники анти Дрейфуссорских взглядов основали свою газету под названием «Льё То», его главным редактором стал спортивный журналист Анри Дегранж. Но продавалось новое издание плохо и в 1903 году возникает идея прорекламировать газету организовав многодневную велогонку по всей Франции.

Маршрут первой гонки составлял 2428 километров состоящий из 6 этапов , средняя протяженность каждого этапа около 400 километров. Гонка имела ошеломительный успех, продажи газет выросли в два раза а конкуренты закрылись.

Первым победителем гонок стал трубочист Морис Гарен, и объяснил свою выносливость долгими переходами между домами на горных перевалах. Он получил приз 22.000 евро , что сравнялось с 6 летней зарплатой среднего жителя Франции.

Второй «Тур де Франс» чуть не стал последним из-за жульничества участников: использование вспомогательного транспорта, установка колючих заграждений на пути у соперников, в также вмешательство агрессивных фанатов.

Таким образом, поменяли правила гонок: этапов гонки стало больше и стали они короче, также участником не приходилось больше ездить ночью и за ними легче было следить. С 1905 на маршруте стали появляться горные этапы, которые включали внушительные подъемы.

Самым brutальным маршрутом считают тур 1910. Длина гонки составляла 4734 километра, по середине этого пути настоящий этап-убийца. Состоящий из более 300 километров в пиренейских горах с ужасной грунтовой дорогой, опасными поворотами и подъёмами. Ни один из участников не смог преодолеть данный этап, и даже фаворит гонки толкал велосипед в гору, а когда добрался до вершин и увидел организаторов, громко закричал-убийцы!

Сейчас на «Тур де Франс» существуют команды, которые могут всячески помогать друг другу, а первые участники гонок могли надеяться только на себя. На дороге механиков не было и если что то сломалось – чини всё сам. Один из ярких случаев был во время горного этапа тура 1913 года. Ежен Кристоф значительно оторвался от соперников и казалось, что победа близка. Но на спуске у его велосипеда сломалась вилка, Кристофу пришлось таскать велосипед на плечах, пока соперники пронеслись мимо. Через 14 километров он дошел до деревни и нашел кузнеца, но попросить его о помощи не мог, так как это против правил и чинить вилку ему пришлось самостоятельно. Эта задержка в итоге стоила ему победы.

Таким образом «Тур де Франс» довольно доступный вид спорта, так как даже обычный трубочист и другие обычные рабочие смогли позволить купить себе велосипеды, занимать похвальные места или даже выигрывать тур.

Тур, проводящийся во Франции в близлежащем зарубежье, проходит ежегодно в течение трёх недель в июле. Только во время Первой и Второй Мировой войны тур был отменен.

### Литература и источники

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тур\\_де\\_Франс](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тур_де_Франс)
2. <https://marathonec.ru/tour-de-france-vse-o-gonke/#i-8>
3. <https://www.eurosport.ru/cycling/tour-de-france/>

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.799

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕДОЛАЗАНИЯ

*Зиновьев Е.Г.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Zinovyevegor@mail.ru

Началом Ледолазания как отдельного вида спорта считается Альпинизм он является началом таких видов спорта как Скайранинг, Скалолазание и сам Альпинизм делиться на много категорий. Ледолазание как отдельный вид начали выделять с XIX века. Альпинисты всего мира покарали замёрзшие водопады на скорость и сложность. Изначально всё проводилось в фестивальном формате, но с каждым годом рос уровень участников, и улучшалось снаряжение[2]. Из фестивального формата все начинало переходить в соревновательный, и спортсмены придумывали себе усложнения виде ограничительных коридоров, которые заранее наносились краской[3]. Так продолжалось почти до конца XX века. Главной сложностью стало место проведения соревнований натуральный рельеф (водопады), они не давали равных условий для каждого участника, так как после каждого спортсмена из-за ударов ледорубами или «фифами» он откалывался. Начали задумываться о искусственном рельефе и выпор упал на фанерные сооружения поверх которых накручивались зацепы (каменные слепки скалы) которые были достаточно прочными что бы не ломаться в течение соревнований и не менять свою форму и назвали этот вид трудностью. Вторым видом соревнований стала скорость, это также остался «водопад», только сделанный уже человеком, сначала водой заливали скалу около 15 - 18 метров потом начали строить отдельную вышку и заливать водой её, чтобы лед получался более ровный без пологих изгибов. Самостоятельным видом спорта ледолазание признано в сентябре 2002 года. Тогда же оно было зарегистри-

стрировано в UIAA – Международном союзе альпинистских ассоциаций[1]. С этого момента начали проводиться международные соревнования: Этапы кубка мира, Чемпионаты Мира и Европы. Соревнования проводились, и проводятся до сих пор во: Франции, Италии, Швейцарии, Китае, Корею, Финляндии и России. Российское ледолазание упорно развивается во многих городах нашей страны: Томск, Тюмень, Кемерово, Анжеро-Судженск, Владивосток, Москва, Санкт-Петербург. Столицей Российского ледолазания считается Киров на данный момент там самая универсальная конструкция, которая подходит под все требования UIAA. В нашей области выросло много спортсменов мирового уровня такие как: Павел Батушев, Владимир Карташев, Кирилл Колчегосhev, Павел Гуляев, Немов Антон, Наталья Савицкая. Наши Кемеровские спортсмены являются Победителями и обладателями Кубков мира, Чемпионами Мира и Европы, Чемпионами России. Ледолазание хоть и молодой вид спорта но он быстро развивается и в скором времени может попасть в олимпийскую семью.

#### **Литература и источники:**

- 1) <https://alpinist.biz/archives/14367>
  - 2) <https://www.ski.ru/az/blogs/post/ledolazanie-istoriya-razvitiya-tekhnika-oborudovanie-lokacii/>
  - 3) <http://www.extremal.ru/ski/1139060341/articles/1154081598.htm>
- Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796**

#### **К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

*Зуева К.И., Строгова Н.Е.*

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
[kristina\\_zueva1198@mail.ru](mailto:kristina_zueva1198@mail.ru), [strogowa.nataliya@yandex.ru](mailto:strogowa.nataliya@yandex.ru)

В настоящее время олимпийское движение представляет собой всемирное общественно-социальное движение, стержень которого – принципы, идеи и идеалы, соединяющие организации и людей, вне зависимости от их социального положения, политических и религиозных взглядов и убеждений, расовой принадлежности, пола и возраста, парастатические развитию спорта.

Глобальный замысел барона де Кубертена, связанный с возрождением Олимпийских игр и олимпийского движения, состоял не только в интенсивном стимулировании интереса к спорту и развитию его в международном масштабе, как полагают многие, но и в том, чтобы последовательно, систематично и эффективно внедрять спорт как средство решения широкого спектра социальных, а вместе с ними и образовательных задач.

По мнению самого Кубертена, для успешной реализации Олимпийских игр и олимпийского движения необходимо претворение в жизнь следующих принципов [1], считающихся сегодня ценностями олимпизма:

1) стремление к совершенству, желание победить и добиться высоких достижений, что наглядно демонстрирует олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!» («Citius, Altius, Fortius»);

2) проявление, демонстрация отваги и мужества в ходе борьбы – спортсмен должен знать и всегда помнить о том, что главное заключается в духе самой борьбы за победу, который побуждает человека к активному совершенству и совершенствованию, к превозмоганию своих сил и резервов, к преодолению самого себя, своих страстей, слабостей и недостатков, а не победа над соперником;

3) соблюдение принципов «Фэйр-Плей» («честная игра») – спортсмен должен обладать развитым чувством собственного достоинства, уважать своего соперника, соблюдать правила

проведения Олимпийских игр, принимать решения судей и не должен стремиться к победе любой ценой. Воспитательная функция Игр будет реализована лишь тогда, когда поведение спортсмена будет безупречно и нравственно;

4) гармоничное развитие личности – в истинном Олимпийце (именно с большой буквы) должны гармонично сочетаться и спортивное мастерство, и физическое совершенство, и здоровье, и красота физически развитого тела с такими моральными и нравственными качествами, как честность, великодушие, бескорыстие, высокая культура общения;

5) мир, дружба и взаимопонимание – Олимпийское движение на основе спорта призвано содействовать укреплению мира, выстраивать позитивный и продуктивный диалог, помогать найти взаимопонимание между людьми и целыми народами, невзирая на всякого рода различия и разногласия.

Современное же олимпийское движение, в сравнении со временем его возрождения в конце XIX в., изменилось существенно: получили статус олимпийских новые виды спорта, появились новые спортивные федерации, растёт количество стран, участвующих в Олимпийских играх, значительно поднялся и продолжает расти уровень олимпийских рекордов, обострилось соперничество (иногда переходя в открытый конфликт) как между отдельными спортсменами, так и странами-участницами Игр. Всё чаще стали проявляться и активно обсуждаться отрицательные стороны, такие, как несправедливое судейство соревнований, предвзятое отношение к некоторым спортсменам и сборным командам, введение двойных стандартов по допуску спортсменов на Игры, недопуск спортсменов без объяснения причин, финансовые скандалы, политические интриги, нарушения международного права и др. [2]. Получается, то, что сегодня способствуют прогрессирующему разрушению олимпийского спорта, – это глобальные и международные проблемы мирового сообщества, которые ведут к проблемам в политической сфере, ведь спорт является важной составной частью политики любого государства.

Между тем на сегодняшний день олимпийское движение обречено находиться в состоянии глубокого и антигуманного кризиса в виду того, что настоящий момент его развития также характеризует коммерциализация и доступность для спортсменов-профессионалов, что однозначно «испаряет» гуманизм из системы олимпизма. Коммерциализация приводит к тому, что создаётся благодатная почва для неспортивного, безнравственного и аморального поведения, для употребления допинга и придумывания юридически грамотного обоснования для его применения, для погони за первым местом и получением коммерческой выгоды, для жёсткой и порой жестокой конкуренции – то, что сейчас называется «победа любой ценой», то, чего не хотел Пьер де Кубертен в олимпийском движении, и что привело в конечном итоге к формированию потребительского мышления у спортсменов, участвующих в Олимпийских Играх.

С горечью можно констатировать, что Олимпийские игры трансформируются из символа гуманизма в игрища «Ставки на спорт», а олимпизм уступает своё место «постолимпизму» – состоянию, когда спорт становится ареной для СМИ и политики и выступает средством обогащения, а также контроля за массовым сознанием людей.

#### **Литература и источники**

1. Паршиков, А. Т. Концепция современного олимпизма и олимпийское образование / А. Т. Паршиков. Режим доступа: URL: [http://sportguardian.ru/article/3678/olimpizm\\_i\\_olimpiyskoe\\_obrazovanie](http://sportguardian.ru/article/3678/olimpizm_i_olimpiyskoe_obrazovanie) (дата обращения 10.04.2021)
  2. Собянин, Ф. И. Современный олимпийский спорт: кризис ценностей / Ф. И. Собянин, В. Н. Ирхин, Т. В. Никулина, А. П. Пересыпкин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 94-95.
- Научные руководители – д.п.н., профессор Сидоров Л.К., д.п.н., профессор Адольф В.А., ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»*

## ВЛИЯНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Барбашова С.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Snezha.drk@icloud.com](mailto:Snezha.drk@icloud.com)

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению влияния занятий физической культуры на выносливость студенческой молодёжи в повседневной жизни в различных ситуациях.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая культура, физическая активность, студенты, выносливость, физическое здоровье, работоспособность, физические нагрузки, нервная система.

**Актуальность** данной темы, несомненно, по сей день обращает на себя внимание, так как обучение в вузе требует больших как умственных, так и психических напряжений. К тому же эти напряжения могут приводить к различным эмоциональным срывам.

**Цель исследования:** определить, насколько сильно физическая активность студентов во время занятий физической культурой помогает им справиться со сложностями повседневной жизни посредством выработки выносливости с помощью физических нагрузок на молодой организм.

Возрастающие требования к труду требуют обладания быстротой в принятии решений, самоконтроля, коммуникативности и умения сконцентрироваться на работе. Стрессовые ситуации, в свою очередь, требуют стойкого здоровья как физического, так и психического, а также высокой работоспособности. Все вышперечисленные факторы ведут к сильным нагрузкам на организм и появлению нервно-психической усталости, снижению работоспособности и возникновению заболеваний различного характера [2].

Несомненно, всё это относится к учебному труду студентов. Скучная двигательная активность усложняет процесс обучения и подготовку будущего специалиста. Со слов академика В.В. Парина, плохая двигательная активность развивает физическую детренированность, которая, в свою очередь, влияет на весь организм.

С помощью множества исследований доказано, что недостаточная двигательная активность негативно сказывается на нервной системе человека: умственная работоспособность стремительно ухудшается, время реакций увеличивается, снижается внимание, ухудшается память, резко падает эмоциональная устойчивость, замедляется мышление. Нельзя забывать о том, что ограничение движений также является одной из основных причин тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов [1].

Следуя словам И.А. Аршавского, энергетический потенциал и функциональное состояние всех органов и систем организма человека зависят от характера деятельности скелетных мышц. “Если бы не работа мышц, энергетические потенциалы не накапливались бы, не создавалась бы протоплазма - живое вещество клетки, а значит, сам процесс роста и развития был бы невыносим” [3].

По моему субъективному мнению, регулярная и активная физическая деятельность, как минимум в рамках вуза, вырабатывает выносливость у студентов, которая распространяется не только на занятия физической культурой, но и на их повседневную жизнь, укрепление ментального здоровья, которое идёт лишь на пользу в учебном процессе.

Во время тренировок у студенческой молодёжи развивается уверенность в себе и собственных силах, целеустремлённость, самодисциплина и адекватная самооценка. Нельзя не отметить, что во время занятий командными видами спорта у человека развивается умение общаться с другими людьми и умение работать в команде [4].

Таким образом, занятия физической культурой, как минимум в учебное время, положительно влияют как на физическое, так и на ментальное здоровье, воспитывают в студентах самодисциплину, выносливость, чувство ответственности, а отношение к жизни становится более оптимистичным. Кроме того, улучшается сон и стремительно снижается уровень раздражимости. Подводя итоги вышесказанному хочется отметить, что спорт - то занятие, кото-

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы  
рое должно присутствовать в жизни каждого человека, а не только студента, так как за здоровьем необходимо следить всем нам без исключения, в чём нам очень сильно помогает физическая активность.

### Литература и источники

1. Гриненко М.Ф. Труд, здоровье, физическая культура / М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян, 1974. - 287-289 с.
2. Виленский М.Я., Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России / Виленский М.Я., С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева, А.В. Лотоненко, С.И. Филимонова, 2017. - 229-231 с.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский, 1967. - 356-357 с.
4. Майбородин С.В., Габибов А.Б., Губанов И.С., Пономарёва Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания. // Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2018. - 104-108 с.

*Научный руководитель - канд.пед.наук доцент Иванова С.Ю. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК796.012.61**

### **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Филатова Д.П., Сидорова Е.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[d.filatova18@mail.ru](mailto:d.filatova18@mail.ru), [sidorova142@mail.ru](mailto:sidorova142@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлена обобщенная информация о результативности и степени целесообразности занятий с оздоровительной направленностью студентов специальной медицинской группы. Представлены ответы студентов, участвующих в анонимном опросе, о том, как изменилась их жизнь после занятий оздоровительной физической культурой.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура (ОФК), специальная медицинская группа, оздоровительные тренировки, физические упражнения, физическое воспитание, студент.

**Актуальность.** В современном мире занятия физической культурой и спортом весьма актуальны и являются неотъемлемой частью жизнедеятельности многих людей. На современном этапе развития общества к студентам вуза как к будущим конкурентоспособным специалистам выдвигаются повышенные требования [4]. Анализ литературных источников показал, что число учащихся, имеющие отклонение в состоянии здоровья различного характера, имеет тенденцию роста. Существует несколько отрицательных факторов, которые препятствует формированию крепкого здоровья человека. К ним относятся употребление вредных привычек, отсутствие здорового образа жизни, недостаточная физическая активность, сидячий образ жизни, экологические и генетические факторы и т.д. Программа по физическому воспитанию в высшем учебном заведении создала секцию оздоровительной физической культуры, которая помогает учащимся, имеющим различные заболевания, укреплять свое здоровье.

**Цель исследования:** выяснить, как оздоровительная физическая культура влияет на организм студентов специальной медицинской группы.

В соответствии с поставленной целью были выведены следующие задачи: проанализировать научно методическую литературу по теме исследования; охарактеризовать оздоровительные тренировки; провести опрос среди студентов специальной медицинской группы с целью влияния занятия ОФК на организм обучающихся.

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на поддержание в тонусе опорно-двигательного аппарата, улучшение функционирования центральной нервной системы (ЦНС) и органов ЖКТ, то есть на общее укрепление и

сохранение здоровья не только студентов, но и людей всех социальных групп.

Главной задачей ОФК является создание оптимальных условий жизнедеятельности организма, продление активного долголетия, улучшение общего состояния здоровья путем внедрения допустимых физических нагрузок, индивидуальных для каждого человека.

ОФК направлена на оздоровление организма в отличие от других разновидностей, не предполагает развитие усиленного мышечного каркаса, как на спортивной тренировке, и лечение диагностированных болезней, как на занятиях лечебной физкультуры и доступна людям всех возрастов и любой физической подготовленности.

Сами же оздоровительные тренировки имеют существенные отличия от тренировки спортивной. Здесь задействованы упражнения отдельных групп мышц, на которые воздействуют минимальные, на начальном этапе, нагрузки с постепенным увеличением их интенсивности и длительности, не доходя до предела выносливости человека.

Чтобы тренировка с оздоровительной направленностью оказывала только положительное влияние, был создан ряд методических правил, которых необходимо придерживаться во избежание травмоопасных действий. Ниже приведены некоторые методические правила с указанием профилактических комплексов упражнений, которые на данный момент проводятся в секции оздоровительной физической культуры Кемеровского государственного университета.

В нашем исследовании мы в основном опирались на следующий источник:

Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. – Кемерово, 2020. – 146 с., исходя из анализа которого можно выделить некоторые оздоровительные методики:

1. Давать организму адаптироваться к новым нагрузкам, постепенно увеличивая интенсивность и длительность упражнений.

Например, упражнение, которое помогает сформировать правильную осанку, исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2–4 секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите 6–10 раз. Дыхание произвольное [2].

2. Разнообразие физических нагрузок. Для качественного воздействия на все мышечные группы достаточно от 7 до 12 упражнений.

Например, комплекс упражнений физической культуры при шейном остеохондрозе:

1) Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд;

2) Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд) [2].

Следующий комплекс упражнений направлен на пояснично-крестцовый остеохондроз:

1) Исходное положение – стоя руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону;

2) Исходное положение – стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону [2].

3. Различные вспомогательные средства, которые обогатят тренировку, но не станут причиной травмы. На занятиях оздоровительной физической культуры мы используем для профилактики плоскостопия, следующие массажеры: для стоп ног «шары» (рис. 1), «счеты» (рис. 2), «балансируемый синий диск» (рис. 3), «балансируемый серый диск» (рис. 4), «диск здоровья» (рис. 5), массажный коврик для ног «пробки» (без рисунка) [2].



Рисунок 1 - Для стоп ног «шары»



Рис.2. «Счеты»



Рис.3. «Балансируемый синий диск»



Рис.4. «Балансировочный серый диск»



Рис.5. Диск здоровья

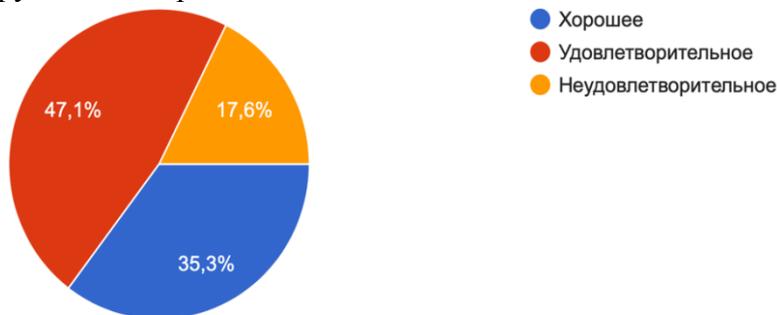
4. Занятия должны быть регулярными. Систематические тренировки с оздоровительной направленностью оказывают положительное воздействие на все системы организма.

Оздоровительный эффект тренировок достигается только при условии использования упражнений с соответствующей величиной нагрузки, не превышающей физических возможностей человека [1].

Чтобы выяснить, как ОФК влияет на организм студентов специальной медицинской группы, был проведен анонимный опрос. Он проводился в виде Гугл-формы. В нем приняли участие 17 студентов (из них 14 девушек и 3 юноши) в возрасте от 19 до 22 года, которые посещают оздоровительную физическую культуру.

Опрошенные студенты имеют различные заболевания, такие как астма, плоскостопие, миопия средней и высокой степени, лордоз, сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз тазобедренных суставов, низкое артериальное давление (гипотония), вегетососудистая дистония, болезнь Минора.

Респонденты оценивают общее состояние своего здоровья в основном удовлетворительно (47,1%), далее хорошо (35,3%) и неудовлетворительно (17,6%). Результаты наглядно представлены на круговой диаграмме.



По обобщенной оценке опроса, можно сказать, что занятия с оздоровительной направленностью нравятся студентам. Большинство опрошенных понимают, что нужно поддерживать физическое здоровье, даже когда заниматься в общих группах не предоставляется возможным.

Студентами также было замечено постепенное улучшение общего здоровья после оздоровительных тренировок. Цитаты из опроса: «Реже стала болеть голова»; «Я стал чувствовать себя более энергичным»; «...улучшилось настроение, самочувствие после занятия хорошее»; «При малоподвижном образе жизни занятия помогают поддерживать тонус...»; «Меньше стала болеть спина и шея»; «Перестало беспокоить колено»; «Отсутствует вялость, пропали ощущения слабости, повысилась работоспособность»; «Меньше подвергаюсь стрессу, улучшилась осанка и окрепли мышцы». Следующий этап нашего исследования планируем провести в сентябре 2021 г и январе 2022г с целью дальнейшего изучения влияния занятий ОФК на организм студентов.

#### Литература и источники

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

2. Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. – Кемерово, 2020. – 146 с.
3. Панина, И. В., Курганова Е. Н. К вопросу о влиянии оздоровительной физической культуры на организм студентов специальной медицинской группы / И. В. Панина, Е. Н. Курганова.:Наука-2020, 2016. – 8 с.
4. Физическая культура как фактор развития личности и формирования общекультурных компетенций /Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3Режим доступа: URL:<http://www.science-education.ru/article/view?id=29881> (дата обращения 10.04.2021)  
*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УКД 796.01**

## **ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Гусева В. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[veronichka.guseva.00@mail.ru](mailto:veronichka.guseva.00@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается пример повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни путем проведения мероприятия, посвящённого Всемирному дню здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; мероприятие; студенты; мотивация.

**Актуальность.** Каждый человек имеет огромные возможности для совершенствования, укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Но не все этими возможностями пользуются или не знают о них. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья студентов. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия.

**Цель нашего исследования:** формирование у студентов мотивации к ведению здорового образа жизни.

Для достижения цели нашего исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать программу дня здоровья как одного из способов мотивации к ведению здорового образа жизни;
3. Провести день здоровья Институтом Экономики и Управления в Кемеровском государственном университете;
4. Провести опрос студентов ВУЗа по теме исследования.

**Методы исследования:** накопление информации, анализ проблемы, анкетирование студентов.

Формируя потребность студентов вуза в здоровом образе жизни, необходимо добиваться осознанного, активного отношения студентов к своему здоровью, чему способствует физическое воспитание. Сложность решения поставленной задачи состоит в том, что здоровый образ жизни есть производное многих составляющих в их взаимосвязи. Потребность студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо формировать в неразрывном единстве системы воспитания в целом, во взаимосвязи компонентов целостной структуры личности, в полном соответствии с её реальными возможностями [1].

Для решения первой задачи была проанализирована научная литература, например: научная статья «Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы обучения в вузе» (Иванова Светлана Юрьевна; Касаткина Наталья Эмильевна; Игонина Татьяна Борисовна; Конькова Раиса Васильевна); статья «Всемирный день здоровья: история и традиции праздника» (Анна Панкина).

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Идея праздника направлена на привлечение внимания всех жителей планеты к проблемам здравоохранения, с целью проведения общих мероприятий для защиты здоровья и благополучия людей. Девиз кампании по проведению Дня 2021 г.: «Построим более справедливый, более здоровый мир». Данная тематика является актуальной для всех государств. Для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни нами была разработана программа Всемирного дня здоровья. В эту программу были включены такие мероприятия, как планка, отжимания, прыжки в длину, викторина, содержащая в себе вопросы, касающиеся спорта, а так же викторина, посвященная здоровому питанию.

В Кемеровском государственном университете 7 апреля прошли мероприятия, организованные Первичной организацией студентов КемГУ, направленные на повышение понимания студентами вопросов здорового образа жизни. Организаторы подготовили различные конкурсы с раздачей полезных призов. В 7 корпусе университета к проведению данных мероприятий подключились дирекция Института экономики и управления, ответственная по спортивно-массовой работе ИЭиУ, активисты из числа студентов. Все действия организовывались на переменах в фойе корпуса. Праздник начался с "зарядки с Чемпионом", позже студенты состязались в выполнении разных физических упражнений, а ещё участвовали в викторине. В завершении в спортивном зале были проведены "Весёлые старты". Итоги, фото и видео отчеты можно найти в группе «Спортсмены ИЭиУ КемГУ»

Решая четвертую задачу, был проведен опрос студентов, участвующих в мероприятии. Всего участвовало 122 студента из них 73 девушки и 49 юношей следующих институтов: Институт Экономики и Управления, Институт Инженерных Технологий, Технологический Институт Пищевой Промышленности. Так на первый вопрос «Понравилось ли Вам сегодняшнее мероприятие?», 100 процентов опрошенных ответили положительно. На следующий вопрос «Знали ли Вы, когда проводится Всемирный день здоровья до сегодняшнего дня?» 60 процентов ответили отрицательно, наиболее осведомленными оказались юноши. На вопрос, «Какие мероприятия Вы бы добавили?» студенты ответили, что было бы не лишним добавить силовых упражнений, упражнений на пресс и растяжку, а так же лекции о вреде алкоголя, курения и иных вредных привычек. На 4 вопрос: «Откуда Вы узнали о мероприятии?» ответы разделились, 35 процентов опрошенных ответили, что узнали о проведении этого мероприятия из социальных сетей, 45 процентов узнали от знакомых и 20 процентов выбрали другой вариант ответа. На следующий вопрос «Примите ли Вы участие в этих мероприятиях в следующем году?» 100 процентов студентов ответили положительно. На вопрос «Хотели бы Вы, чтобы зарядка проводилась каждое утро в нашем корпусе?» 35 процентов опрошенных ответили «да», 25 процентов ответили «нет» и 40 процентов студентов затруднились дать ответ. На последний вопрос «Считаете ли Вы, что данные мероприятия способствуют повышению мотивации студентов к ведению здорового образа жизни?» более 70 процентов студентов ответили положительно (таблица 1). Кроме этого были высказывания студентов о регулярном проведении Всемирного дня здоровья и другими институтами КемГУ, что способствовало бы их ведению здорового образа жизни.

Таблица 1 – Опрос студентов о проведении Всемирного дня здоровья

Вопрос	Варианты ответов		
Понравилось ли Вам сегодняшнее мероприятие?	Да(100%)	Нет(0)	Затрудняюсь ответить(0)
Знали ли Вы, когда проводится Всемирный день здоровья до сегодняшнего дня?	Да(40%)	Нет(60%)	Затрудняюсь ответить(0)

Вопрос	Варианты ответов		
	Какие мероприятия Вы бы добавили?	Теоритические(20%)	Практические (40%)
Откуда Вы узнали о мероприятии?	Социальные сети(35%)	От знакомых(45%)	Другое(20%)
Примите ли Вы участия в этих мероприятиях в следующем году?	Да(100%)	Нет(0)	Затрудняюсь ответить(0)
Хотели бы Вы, чтобы зарядка проводилась каждое утро в нашем корпусе?	Да(35)	Нет(25)	Затрудняюсь ответить(40)
Считаете ли Вы, что данные мероприятия способствуют повышению мотивации студентов к ведению здорового образа жизни?	Да(75%)	Нет(0)	Затрудняюсь ответить(25%)

**Вывод:** проведение таких мероприятий, как Всемирный день здоровья способствует мотивации студентов к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные в ходе работы задачи решены. Дальнейшего исследования требуют вопросы разработки новых мероприятий, способствующих мотивации студентов к ведению здорового образа жизни.

#### Литература и источники

1. С.Ю. Иванова, Н.Э. Касаткина и др. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / Вестник Кемеровского государственного университета // №2 (58) Т.2/2014. – С. 92

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.034.05

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ.

*Ионова А.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Anna.ionova.02@bk.ru](mailto:Anna.ionova.02@bk.ru)

**Аннотация:** Данная статья раскрывает проблему низкой физической активности студентов, что в дальнейшем может привести к удушению здоровья. В данной статье рассматривается ряд мотиваций для студентов к занятиям физической культурой, для поддержания не только физической формы, но и для профилактики возможных заболеваний.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, физическое воспитание, здоровье, спорт.

Одним из важных составляющих поддержания крепкого здоровья студентов является физическая активность. Спорт является одним элементов профилактики от большинства болезней. В целом спорт это часть физической культуры. Человек, занимаясь активностями, чувствует себя наполненным энергией, положительными эмоциями, которые в дальнейшем могут быть направлены на успешную деятельность в другие сферы жизни. К большому сожалению, некоторая часть населения людей не видят ценностей в физической культуре, и осознают это уже в моменты серьезных угроз для своего здоровья. Все это обуславливается и причиной неудачной сформированности мотиваций студентов и обычного населения к активному и здоровому образу жизни.

### Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

У большего количества студентов отношение к занятиям физической культуры не вызывают никаких эмоций, однако есть и те, кто относится к этому очень негативно, считая спорт пустой тратой времени и сил. Такой тип людей чаще всего безответственные и ленивые студенты, родители которых не подают должного примера для своих детей. Однако есть группа людей, которые по своему физическому здоровью не могут заниматься спортом из-за противопоказаний врачей. Также зачастую отношение студентов к физической культуре состоит только в понимании как дисциплины в университете, как что-то должное, у большинства нет понимания главных ценностей и функций спорта. Физическая культура включена в состав обязательных дисциплин, основной задачей является формирование у учащихся правильных знаний о жизнедеятельности человека, в первую очередь его здоровье и активный образ жизни. Задача физического воспитания не просто научить практическим навыком, а главное правильно замотивировать студента к владению физической культуры, которое поможет обеспечить в дальнейшем крепкий организм и формирование как физической комплектации, так и психологической настрой на улучшение дальнейшей деятельности.

Можно сделать выводы, что в современном мире не все студенты имеют мотивацию для занятий спортом. Мотивация – это побуждение к действию, психофизиологическому процессу, который управляет поведением человека и задает определенную направленность на какую-либо активность, удовлетворяя свои потребности. Известный психотерапевт также специалист по психологии В.Н. Мясищев заявлял, что результаты, которых добивается личность за свой период жизни, только на 20-30% зависит от уровня интеллекта, а от мотивации, которая побуждает индивида вести себя определенным образом, на 70-80% успешности.

Мотивация в физической культуре – это более особое положение личности, которое нацелено на результат рационального уровня физической работоспособности и подготовленности человека. Конечно, нельзя в один момент сформировать заинтересованность у студентов в занятии спорта, необходимо постепенно закладывать насколько важно влияние активной деятельности в здоровом образе жизни. Необходимо начинать мотивировать с таких простейших гигиенических знаний и навыков, продолжая углубляться до психофизиологических знаний как теории, так и методики физического воспитания и активных занятий спортом.

Существует основной перечень мотивов, которые активизируют учащихся постоянно приходить на обучения физической культуры и высококачественно выполнять данные упражнения:

1. Оздоровительные мотивы. Спорт является одним из важных способов поддержания здорового тела в хорошем состоянии. Активная физическая активность оказывает благоприятные воздействия на организм, что в дальнейшем может повлиять на крепкость иммунитета, дыхательную систему. Также физическая культура помогает студентам расслабиться после тяжелого учебного дня, забыть о всех проблемах, опустив стресс на задний план.

2. Эстетические мотивы. Для студентов не маловажно как они выглядят, хороший внешний вид, залог хорошего настроения. Также впечатление преподавателей и других студентов считается очень важным в обществе, необходимо чтобы оно было как можно лучше. Чтобы поддерживать тело в тонусе, необходимы регулярные физические активности.

3. Культурологические мотивы. Вследствие социальных сетей и сми на данный момент актуальна физическая деятельность. Если человек занимается спортом, то он считается поддержкой и мотиватором для своей аудитории, с каждым днем все большее количество молодежи стремятся быть похожими на них и вести активную жизнь, правильно питаться и само реализовываться. Некоторые студенты на этом примере начинают вступать в различные спортивные секции, и кто-то просто занимается физической активностью для своего удовольствия.

4. Сопернические мотивы. В каждом из нас присутствуют сопернические качества, стремление самоутвердиться, быть лидером. Опережение своего соперника может стать огромным толчком в мотивации для еще большего занятия физической культуры. Ведь благодаря спорту студенты могут реализовываться, вырабатывая еще большую силу воли, что может отвлекать от обычной будничной жизни.

5. Творческие мотивы. Занятия физической культуры, выполнение заданных упражнений, которые подобраны индивидуально с учетом возможностей и потребностей организма, предполагают вероятность совершенствоваться в творческих способностях. Ведь во время занятия спортом не только улучшаются физические качества, но и внутреннее состояние студента.

Мотивация приобщения учащихся к занятиям физической культуры играет основную значимость. Направленность студентов на творческое изучение проекта по физической культуре потребует высоко упорядоченного воздействия на их умственную, идеологическую и чувственно-волевою сферу, вследствие того как настоящее понимание о физической культуре студента взаимодействует не только с формированием двигательных свойств, но и глубиной знаний индивида, его мотивацией в области физической деятельности. В следствие с низкими данными о здоровье и возрастающим процентом заболеваемости появляется необходимость во внедрении здоровьесберегающих технологий в общеобразовательный процесс.

Здоровье является бесценным состоянием не только определенного студента, но и в целом общества. Данное явление человеческой жизни, которое в значимой степени обуславливается критериями ее компании, в таком случае является образом существования.

Проанализировав все данные, можно сделать вывод, что при учете индивидуальных качеств, целей и физической подготовленности студентов, возможно сформировать правильную мотивацию для учащегося вуза к занятиям физической культуры и спорта. Ведь правильно подобранная мотивация приводит к хорошему здоровью человека, необходима целенаправленная деятельность по приобщению учащихся к спорту как одного из основных составляемых в создании здорового образа жизни. Основной задачей дисциплины физической культуры в институте является формирование познавательного интереса учащихся к занятиям спорта. Грамотное формирование преподавателем мотивационных ценностей у студентов обеспечит сформировать регулярное посещение занятий физической культуры с большим уровнем действенности исполнения физических упражнений в стенах учебного заведения.

#### Литература и источники

1. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Академия, 2007. - 567 с. <https://sdo.mgaps.ru/books/K4/M6/file/1.pdf>
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002г. [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657496/Psixologiya\\_fizicheskoy\\_kul\\_tury\\_i\\_sport\\_encevoj.\\_Omsk\\_SibGUFK\\_2007.\\_270.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657496/Psixologiya_fizicheskoy_kul_tury_i_sport_encevoj._Omsk_SibGUFK_2007._270.pdf)
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с. [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf)
4. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/07/> .  
*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 798.01

#### РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Карсаева М.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[karsaevam02@mail.ru](mailto:karsaevam02@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены ключевые моменты студенческого спорта Российской Федерации, такие как развитие физической культуры и спорта, современные проблемы и методы их решения. Молодежь - это всесторонний потенциал страны, это будущее всего общества. Именно через студенческое спортивное движение возможно заложить в общество принцип ведения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенческий спорт, физическое воспитание, студенческое спортивное движение.

На данный момент, когда в мире все больше расширяются проблемы общественно-социального характера (алкоголизм, наркомания и т.д.), очень важно включать в жизнь молодежи различную физическую активность. С помощью студенческого спорта проще всего внедрять активность в массы, поэтому стоит обратить внимание на развитие студенческого спорта в Российской Федерации.

**Цель исследования** - на основе анализа литературных источников изучить состояние студенческого спорта в Российской Федерации (РФ).

**Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:**

1. Рассмотреть период зарождения студенческого спорта РФ.
2. Узнать о состоянии студенческого спорта в РФ на данный момент.
3. Выявить проблемы и различные преграды его развития.
4. Рассмотреть способы решения этих проблем.

В настоящее время, организация спортивной деятельности студентов в учебных заведениях высшего профессионального образования обусловлена не только ухудшением психического и физического состояния здоровья населения, а также потребностью в здоровых и активных специалистах, но и подтверждена нормативно-правовыми документами. Чтобы углубиться в тему физической культуры и спорта, в проблемы ее развития, необходимо понять, как зародился студенческий спорт.

Студенческий спорт появился достаточно давно. Еще в начале XX столетия начинают открываться спортивные студенческие клубы в московских институтах. И уже к 1904 году существовало примерно 40 таких организаций. К концу 20-х годов прошлого века начали более организованно подходить к формированию студенческого спорта: создавались различные коллективы физической культуры в учебных заведениях, началась организация первых всесоюзных студенческих соревнований. Следом начали открываться добровольные спортивные общества (ДСО), и ВУЗы стали относиться к этим спортивным обществам. Спортсмены-студенты соревновались между внутри таких обществ. Времена кризиса и реформирования общественных устоев повлияли на все сферы общества, соответственно, студенческий спорт не исключение. На фоне пересмотра структуры управления высшим образованием появляются нормативно-правовые документы, регулирующие процесс обучения, также происходит понимание того, что основными направлениями молодежного спорта в нашей стране являются гуманизация и индивидуализация физического воспитания. Получается, что перед специалистами в области физической культуры и спорта открылись новые задачи. Помимо развития физических способностей студентов, преподаватели должны были углублять интересы учеников о физической культуре и спорте, также необходимо было формировать в сознании студентов важность здорового образа жизни, основой которого является физическая активность. В настоящее время основные задачи для специалистов в области физической культуры остаются такими же.

Физическая культура и спорт обладают способностью повышать уровень психологического и физического состояния человека, также спорт воспитывает детей и формирует устойчивый психологический климат в обществе. Спортивная деятельность включает в себя три составляющих: интеллектуальную, психоэмоциональную и физическую. Физическая составляющая является сильнейшим средством воздействия на организм студента. Существенную роль в заинтересованности молодежи спортом играют различные мотивы. К таким мотивам можно отнести наслаждение от появления мышечной массы, эстетическая красота тела, участие в спортивных мероприятиях и победа в них, осознания собственной силы и др. Несмотря на все прикрасы физической культуры и спорта, степень заинтересованности молодежи довольно низкая, развитие студенческого спорта падает и наблюдается отсутствие в учебных заведениях специально организованной физической культуры. Причинами этому явлению служат низкий уровень мотивации и студентов, и администрации высших учебных заведений в развитии студенческого спорта и участия обучающихся в соревнованиях; отсут-

ствие мотивов, стимулирующих деятельность преподавателей кафедр физической культуры и спорта; несоответствующие состояние спортивной базы современным требованиям; ограниченное количество, плохое состояние или отсутствие инвентаря; незаинтересованность большинства региональных спортивных федераций по развитию спорта, а также низкий уровень их ответственности; незаинтересованности СМИ, отсутствие пропаганды физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни; проблема подготовки кадров, отсутствие квалифицированных кадров. Отдельное внимание стоит уделить отношению студентов к занятиям физической культуры. Исходя из своего опыта, могу сказать, что большинство студентов пропускают занятия по физкультуре или очень неохотно на них идут. Изучив материалы, можно выделить причины такого поведения. Основной причиной является недовольство организацией занятий, учащимся неинтересно приходить на занятия, где они не узнают ничего нового. Также студенты имеют достаточно большую загруженность, соответственно, усталость имеет место быть, поэтому неправильно построенное расписание негативно влияет на отношение к физической деятельности.

Исходя из вышеперечисленного, можно определить возможные пути решения плохого отношения студентов к спорту. Нужно повышать эффективность построения занятий, учитывая интересы и особенности учеников. Этим можно повысить интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Для решения этих проблем утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Цель стратегии заключается в формировании приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, в формировании основных механизмов, способствующих созданию условий, которые будут обеспечивать равные условия граждан нашей страны для занятий спортом в целях поддержания здорового образа жизни, а также создание механизмов, которые будут способствовать увеличению конкурентоспособности наших спортсменов. Задачи стратегии включают в себя обеспечение доступных условий и равных возможностей; формирование системы мотиваций; повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия спортом; формирование условий для развития школьного и студенческого спорта; развитие системы подготовки и повышения квалификации кадрового резерва; совершенствование подхода к управлению спортивной инфраструктурой; привлечение частного финансирования и др. В период с 2021-2024 год планируется создание единого спортивно-образовательного пространства, направленного на развитие детско-юношеского, школьного и студенческого спорта. Второй период стратегии с 2025-2030 рассчитан на улучшение инфраструктуры.

По данным Министерства спорта Российской Федерации, стратегия по развитию физической культуры и спорта на период до 2020 года хорошо повлияла на развитие спортивной деятельности населения. Количество объектов для занятий физической активностью выросло, количество аварийных объектов составило приблизительно 1% от общего числа спортивных сооружений, наблюдалось увеличение численности занимающихся спортом, следовательно, наблюдалась положительная динамика загруженности инфраструктуры.

Подводя итоги, следует сказать, что с применением Стратегий по развитию физической культуры и спорта, развитие студенческого и профессионального спорта, формирование здорового образа жизни у населения стремительно улучшается. Несмотря на заметный прогресс, стоит продолжать обращать внимание на тщательное исследование проблем студенческого спорта, на разработку теоретических аспектов спортивного воспитания молодежи. Стратегия по развитию до 2030 года подразумевает вовлечение наибольшего процента населения страны вести здоровый образ жизни. По прогнозам на 2030 год более 70% всего населения Российской Федерации будет вести пропаганду здорового образа жизни. Таким образом, родители большинства детей будут вести здоровый образ жизни и закладывать его своему ребенку. Такие прогнозы очень вдохновляют, ведь только так мы сможем победить стремительно развивающиеся проблемы общественно-социального характера, такие как наркомания, алкоголизм и др.

### Литература и источники

1. Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Яблонская А.Н. Проблемы и перспективы развития массового спорта в высшей школе: сборник Международной научно - практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»/ ред. Юсупов Р.А. – Казань. 2020.- 5 – 9 с.
2. Лупач К.В. Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культуры и пути ее решения: материалы 69 – ой Санкт-Петербургской заочной межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России./ ред. Бакулев С.Е., Кручек С.С., Ашкиназе С.М.- Санкт-Петербург. 2020.- 59-64 с.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. URL:[https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение\\_стратегия.pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение_стратегия.pdf)  
*Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.799

## РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ

*Кучина А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kuchina-n@bk.ru](mailto:kuchina-n@bk.ru)

**Аннотация.** Анализ литературных источников позволил нам изучить влияние спорта на студентов и была оценена важность спортивной культуры. Отслежены тенденции развития популярности спорта среди студентов.

**Ключевые слова:** студенты, студенческий спорт, актуальность студенческого спорта, тенденции развития спорта.

**Введение.** Во время учебного процесса в ВУЗе многие студенты ограничивают физические нагрузки только занятиями по физической культуре согласно расписанию, однако, занятия другими видами спорта очень важно, участие в межвузовских соревнованиях поднимает командный дух среди студентов, оказывает влияние на формирование их личности, позволяет завести новые знакомства и получить незабываемый опыт и воспоминание об активной студенческой жизни.

**Цель.** Изучить необходимость привлечения студентов в спортивную деятельность ВУЗа. Для достижения данной цели решались следующие задачи:

1. Изучить проблемы и перспективы развития спорта в студенческой жизни.
2. Выявить способы привлечения студентов к участию в спортивной деятельности ВУЗа.
3. Провести анкетирование среди студентов.
4. Ознакомиться с влиянием спорта на личность студентов.
5. Провести анализ литературных источников по теме исследования.

К огромному сожалению, в современных реалиях учебного процесса в системе высшего образования России активность спортивной деятельности довольно низкая, хотя ежегодно появляются новые виды спорта и секции по ним. Стоит заметить, что популярность спорта среди студентов растет вместе с модой на здоровый образ жизни, которая пришла к нам из стран западной Европы. Но из-за ряда проблем, существующих в большинстве Российских ВУЗов, особенно находящихся в регионах нашей огромной страны, студенты выбирают для себя занятия спортом в платных фитнес центрах, а не в стенах родного учебного заведения.

Во-первых, существует проблема отсутствия необходимого инвентаря, особенно современных, высокотехнологичных тренажеров. Во-вторых, недостаточное количество преподавателей. Многие из них совмещают обучение разнообразным видам спорта, а это менее эффективно, чем преподавание специалиста, нацеленного на один вид спортивной деятельности.

Не смотря на ряд проблем у спорта в Российских ВУЗах неплохие перспективы. Для развития спортивной культуры среди студентов высшего образования необходимо:

-Проводить опросы среди студентов для анализа интересующих их видов спорта.

-Проведение занятий на тему здорового образа жизни и важности его для молодого поколения.

-Создание новых спортивных секций.

-Привлечение молодых специалистов в качестве преподавателей и тренеров.

-Поощрение победителей студенческих спартакиад [1, с. 85-86].

В ходе исследования был проведен опрос среди студентов Института Экономики и Управления Кемеровского Государственного Университета. 100 студентов ответили на вопросы об их отношении к физической культуре, спорту в целом и их желании о появлении новых секций в стенах родного университета. По результатам опроса было выявлено, что 55% студентов не занимаются спортом в свободное время, из них приблизительно 30% хотели, чтобы в университете был тренажерный зал, это бы повысило их интерес к спорту. Те 45% опрошенных, которые интересуются спортивной деятельностью, занимаются в основном в частных фитнеса залах и спортивных центрах.

Одна из форм спортивной подготовки - это самостоятельные занятия. Часто, в некоторых видах спорта, они позволяют проводить тренировки в более удобное для студента время, тем самым более эффективно использовать такой важный ресурс для студента, как время, исключая вред учебному процессу. Благодаря самостоятельной спортивной подготовке студенты могут принимать участие во всевозможных студенческих соревнованиях [2, с. 72-73].

Говоря о важности и необходимости развития спорта среди студентов, нельзя не сказать, какие положительные черты есть в занятиях физической культуры, помимо оздоровления своего организма.

Важнейшее условие повышения уровня личностного роста молодого поколения - это физическое совершенствование. Человек не рождается с личностной культурой, она накапливается и совершенствуется в течение жизни, при выполнении различной деятельности и совершенствовании навыков, при этом молодой человек изменяет и свою собственную природу. По мнению некоторых исследователей, благодаря средствам различных видов физической культуры формируются многогранные способности, которые в дальнейшем приобретают роль важнейшего условия развития личности.

Физическая культура формируется самой первой и в дальнейшем объединяет социальное и биологическое развитие в человеке. Нельзя не согласиться с тем, что, профессионально-прикладная физическая культура является действенным средством социализации личности студента. Исследователи в своих работах определяют важность изменения развития физкультурного образования в целях повышения общего уровня образованности учащейся молодёжи с физической подготовки в направлении интеллектуализации данного процесса [3, с. 25-30].

**Заключение.** В работе были изучены вопросы развития спорта в студенческой жизни, перспективы развития спорта в высших учебных заведениях и выявлены методики привлечения студентов к самостоятельным занятиям спортом. Проведен опрос среди студентов и оценено их мнение, что спорт оказывает огромное влияние на формирование культуры личности и несомненно оказывает пользу молодым людям.

### **Литература и источники**

1. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук // — М.: Спутник +, 2016. — С. 85-86.

2. Радченко, Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях: учебное пособие / Д. Г. Радченко// — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — С. 72-73.

3. Степанян, В. М. Менеджмент сферы образования спорта и туризма в вузах физической культуры: монография / В. М. Степанян, Ю. А. Орлова, А. С. Кузнецова. // — Волгоград: ВГАФК, 2015. — С. 25-30.

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## КРИТИКА УПРАЖНЕНИЯ ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

*Мартыненко В.М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vladimir\\_martynenko@list.ru](mailto:vladimir_martynenko@list.ru)

**Аннотация:** изучение физической культуры и физических упражнений как составляющей социальной политики является важным научным направлением. В рамках данной статьи рассматриваются вопросы влияния подъема туловища из положения лежа на здоровье человека и развитие брюшного пресса. При написании были изучены материалы исследователей в области физиологии и спорта, в том числе и на иностранном языке.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, хрящевые диски, брюшной пресс, физиология, социальная политика, физические упражнения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс мер, направленных на профилактику болезней и укрепление здоровья человека. В понятие ЗОЖ входят такие категории как благоприятные условия деятельности человека, уровень культуры, гигиенических навыков и т. д. Наиболее обсуждаемой и популярной составляющей ЗОЖ является физическое развитие. Это связано с особой ролью физического развития граждан как части социальной политики правительства и региональных властей в Российской Федерации – популяризация спорта рассматривается не только как способ профилактики заболеваемости населения и метод поддержания социальной стабильности, снижения уровня маргинализованности населения и интеграции населения в общественную жизнь [1]. Стоит заметить, что физическое развитие включает не только выполнение предлагаемых упражнений и поддержание мышечного тонуса, но и обеспечения высокого уровня эффективности и безопасности во время занятий. Это обосновывается опасностью отторжения принципов ЗОЖ человеком в случае выявления негативных факторов таких как ухудшение самочувствия или травмы. В связи с этим для обеспечения популярности ЗОЖ среди населения необходимо изучать влияние различных упражнений на организм человека. Этой проблеме и посвящена данная статья.

**Задачей представленной работы** является оценка влияния упражнения подъем туловища из положения лежа на организм человека.

**Цель данной работы** – обозначить негативные факторы, связанные с выполнением подъема туловища из положения лежа.

**Объектом исследования** выступает упражнение подъем туловища из положения лежа как один наиболее известный пример неэффективного упражнения на сегодняшний день.

### **Избыточное напряжение на хрящевые диски**

Подъем туловища из положения лежа является способом развития брюшного пресса посредством выполнения динамических нагрузок. Упражнение выполняется исходного положения: лежа на спине, руки расположены за головой и сомкнуты «в замок», лопатки касаются нижней поверхности, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу или фиксируются с помощью упора. Выполнение упражнения сводится к подниманию туловища с помощью мышц живота до касания локтями коленей с возвращением в исходную позицию.

Несмотря простоту техники данное упражнение может оказывать серьезное негативное воздействие на спину человека. Это связано с тем, что поднятие и опускание туловища сопровождается сгибанием-разгибанием позвоночника в области поясницы и ведет к избыточному напряжению на хрящевые диски позвоночника. Исследование, проведенное доктором медицины Альфом Начемсоном (Alf Nachemson, 1931 – 2006 г. г.), посвященное измерению давления в поясничных дисках при различном положении тела относительно положения стоя, выявило, что при выполнении подъема туловища создается давление в 2.1 раза больше чем, когда человек стоит (Рисунок 1, b) [2]. При постоянном выполнении данного упражнения происходит износ хрящевых дисков, что чревато появлением боли и сужением нервного канала в области изнашивания. Подобные проблемы требуют помощи специалиста и без лечения могут привести к психическим и психосоматическим изменениям: скачкам настрое-

ния, иррадиации болевых ощущений, недомогания. Шанс получения травмы усиливается в случае некорректного исходного положения: для большинства случаев характерна ошибка дополнительного изгиба поясницы, что дополнительно усиливает нагрузку из-за неестественной позиции позвоночника и затрудняет выполнение упражнения.

Мы согласны с мнением данного исследователя и можем сделать вывод о повышенном уровне опасности данного упражнения ввиду травматизма. Риск особенно велик для непрофессиональных спортсменов и энтузиастов ЗОЖ, поскольку данные группы людей могут быть незнакомы с правилами выполнения упражнения.

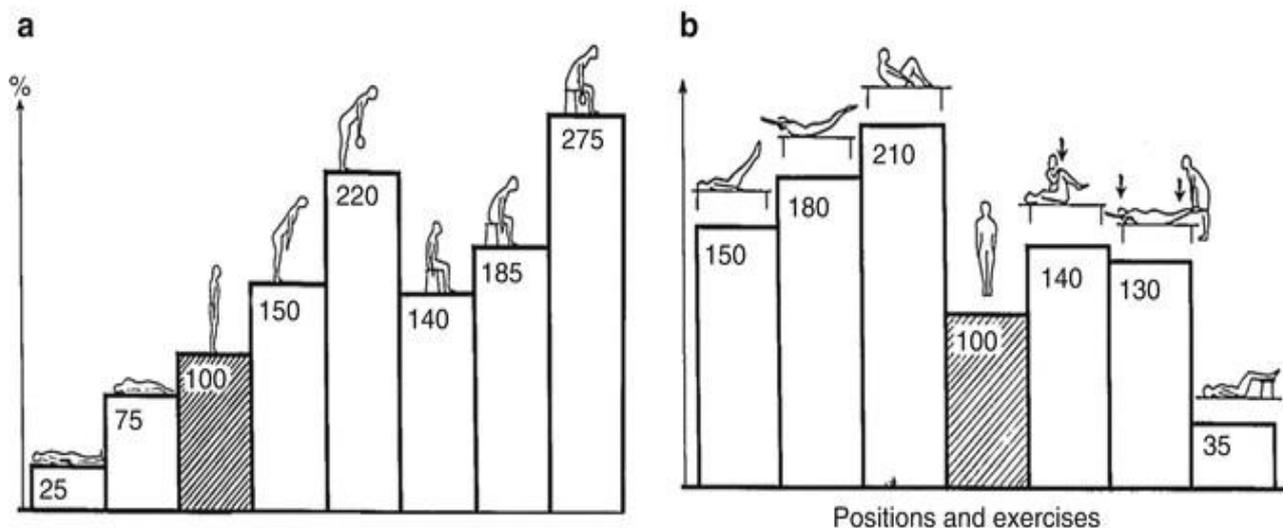


Рисунок 1 - Сравнительная таблица давления в поясничных дисках при различном положении тела относительно положения стоя

### Низкая эффективность упражнения

Помимо вышеописанных проблем, в последнее время все чаще данное упражнение описывается специалистами в сфере физической культуры и физиологии как неэффективное. Основной причиной этого называется задействование большого количества мышц в ходе выполнения, что связано с положением брюшного пресса в середине тела. Помимо мышц брюшной стенки в подъеме туловища активное участие принимают мышцы-сгибатели и разгибатели бедра и мышцы нижней части спины. При выполнении упражнения на время, когда человек пытается добиться максимального количества повторений за условное время, также характерно смещение центра тяжести из области туловища к голове и рукам. По мнению культуриста и методиста в области бодибилдинга Дениса Борисова, описанную ситуацию можно охарактеризовать термином читинг (англ. «cheating» – «обманывать») – намеренное искажение техники упражнения с целью добиться большего числа повторений [3]. Мы согласны с данным мнением и считаем, что в следствие всех перечисленных факторов нагрузка на мышцы пресса существенно снижается, а для восполнения нереализованного потенциала требуется либо выполнение дополнительных повторений, либо исполнение других упражнений.

Подобные недочеты делают подъем туловища из положения лежа одним из наименее эффективных упражнений для развития и поддержания физической подготовки, и это не остается незамеченным. Так, в 2020 году Армия США разработала новую программу тестирования и оценки боевой подготовки военнослужащих, в которой подъем туловища был заменен на подтягивания с последующим сгибанием ног [4].

### Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что критика упражнения подъем туловища из положения лежа является небезосновательной. Упражнение не только неэффективно для развития физических показателей, но и может оказаться травмоопасным, что делает его ценность сомнительной в рамках популяризации ЗОЖ среди населения. Стоит отметить, что существует большое количество более эффективных упражнений для развития брюшного пресса. Это могут быть как статические упражнения, например, планка, так и динамические, как разные виды скручивания.

### Литература и источники

1. Скрынник Ирина Александровна Здоровый образ жизни как приоритетная задача социальной политики государства // Вестник МГУКИ. 2010. №1. [Электронный источник]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-prioritetnaya-zadacha-sotsialnoy-politiki-gosudarstva> (дата обращения: 08.04.2021)
  2. Lumbar Degenerative Disk Disease: Workup and Conservative Treatment [Электронный источник]: URL: <https://musculoskeletalkey.com/lumbar-degenerative-disk-disease-workup-and-conservative-treatment/#CR30> (Дата обращения: 07.04.2021)
  3. Денис Борисов. «Пауза между повторениями и рост мышц» // Железный мир: журнал. М.: ООО «Мегабилд», 2013. № 5. С. 38 – 46.
  4. No more sit-ups: Army to introduce new PT test in 2020 [Электронный источник]: URL: <https://www.fayobserver.com/news/20180714/no-more-sit-ups-army-to-introduce-new-pt-test-in-2020> (Дата обращения: 07.04.2021)
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.011.1

### К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Михеева Т.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tatyana.mmmss@yandex.ru](mailto:tatyana.mmmss@yandex.ru)

**Аннотация:** В данной статье раскрывается значимость проблемы увеличения эффективности физического воспитания подрастающего поколения на данный момент и в перспективе. Причинами возникновения проблемы являются недостаточная активность подростков, неправильный образ жизни, вредные привычки и т.д.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, подростки, физическая активность.

**Введение:** на данный момент изменения в качестве здоровья растущего поколения вызывают беспокойство, так как научные исследования показывают, что количество полностью здоровых детей с каждым годом сокращается. Это приводит к снижению работоспособности и ранней смертности в будущем, и именно поэтому стоит как можно больше внимания уделять повышению эффективности физического обучения в детстве.

**Цель:** обоснование значимости проблемы увеличения эффективности физического воспитания подрастающего поколения.

#### **Задачи:**

1. Рассмотреть состояние физического воспитания в России на данный момент и в перспективе.
2. Обосновать значимость проблемы повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения.

**Организация исследования** включала в себя два этапа:

1. Анализ сложившейся ситуации в стране касательно повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения.
2. Рассмотрение перспектив касательно повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения.

Проблема физического обучения растущего поколения очень актуальна, так как современные подростки ведут неактивный образ жизни. На это есть самые различные причины: увеличившаяся за последнее время нагрузка в школе, из-за которой подростки много времени проводят сидя за партой, развитие современных технологий – дети много времени проводят со смартфоном или перед экраном компьютера, телевизора. Также причинами малоподвижности могут быть переутомление, нарушенный режим дня, а иногда даже злоупотребление сигарета-

ми и алкоголем. В связи с этим, физическое обучение растущего поколения - важная часть государственной политики нашей страны, так как нужно прививать детям активное отношение к своему здоровью, постоянное желание поддерживать его и вести правильный образ жизни. Состояние здоровья учащейся молодёжи в Российской Федерации вызывает обоснованную тревогу у работников образования, здравоохранения и общества в целом [1. С. 92].

Физическое воспитание — это такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям, формирование физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям [2]. Оно начало существовать вместе с появлением человеческого общества и всегда будет важной частью его функционирования. Основными средствами физического воспитания: различные спортивные упражнения, процедуры, а также гимнастика, игры и даже режим дня.

Система физического воспитания — это исторически обусловленный вид общественной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные базы, обеспечивающие физическое совершенство людей [2].

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [3].

На данный момент более 81% подростков не только в нашей стране, но и в мире испытывают недостаток физической активности, что является значительной причиной неинфекционных заболеваний, таких как инсульт, диабет и рак [3]. Также малоподвижный образ жизни вызывает психические расстройства, депрессии, неврозы. В 2019 году, по данным ВОЗ, Россия заняла 98 строчку в рейтинге активности молодёжи. В связи с этим, ВОЗ считает, что властям необходимо создавать все условия, чтобы снизить этот показатель, так как малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на здоровье подрастающего поколения. Нормой является как минимум один час умеренной нагрузки каждый день, однако исследование показало, что необходимые нормативы в России выполняют только 11,5% девушек и 19,1% юношей.

Сейчас общеобразовательные учреждения активно стараются повышать эффективность физического воспитания подрастающего поколения. Этому способствуют занятия физической культурой, создание спортивных секций и проведение различных соревнований. Многие родители также занимаются физическим воспитанием детей: играют вместе с ними на свежем воздухе, осваивают новые виды спорта, соблюдают режим дня и питания.

Государство тоже старается всячески содействовать увеличению эффективности физического воспитания в нашей стране. Так, 15 января 2020 года Минздрав России утвердил «Стратегию формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». Цель проекта - сокращение потребления табака и алкоголя среди детей и взрослых, а также увеличения числа людей, которые занимаются спортом и придерживаются здорового питания. Всё это позволит снизить не только заболеваемость, но и смертность среди населения.

Согласно данной Стратегии, основными путями повышения эффективности физической активности среди подростков являются:

- разработка и реализация мероприятий, которые будут направлены на развитие здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей, а также подростков и молодёжи;
- повышение уровня обучения детей основам ЗОЖ и профилактики хронических заболеваний в образовательных учреждениях;
- создание условий, которые обеспечат возможность регулярно заниматься спортом и вести ЗОЖ;
- разработка и реализация мер, предупреждающих суицидальное поведение несовершеннолетних;
- усовершенствование системы питания детей в образовательных учреждениях и т.д.

Реализация Стратегии подразумевает достижение таких результатов, как:

- увеличение количества детей и подростков, которые ведут ЗОЖ и систематически занимаются спортом;
- сокращение потребления алкоголя и сигарет несовершеннолетними до 10%;

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

- увеличение количества посещений детьми медицинских организаций с профилактическими целями до 51,5%.

На наш взгляд, повышения эффективности физического воспитания можно добиться самыми различными путями. Например, постройкой доступных для всех спортивных сооружений во дворах жилых домов, а также проведением различных мотивирующих и агитирующих к активной деятельности мероприятий в школах и других образовательных учреждениях. Также стоит открывать как можно больше бесплатных спортивных секций, проводить соревнования и поощрять самых старательных детей. А так как сейчас современные подростки не представляют жизнь без смартфонов, можно предложить им устанавливать специальные приложения, в которых будет разработана спортивная тренировка на каждый день. Ребёнок сможет самостоятельно выбирать ту активную деятельность, которая ему будет приносить удовольствие и которой он сможет заниматься в удобное для него время. Если все эти меры будут соблюдаться уже сейчас, то в будущем физическое воспитание подрастающего поколения перейдёт на новый, более высокий уровень.

Таким образом, в ходе данной статьи нами было проанализировано состояние физического воспитания в России на данный момент и в перспективе, а также аргументирована значимость проблемы его повышения, ведь его недостаток в детском возрасте приводит к слабому здоровью и пониженной работоспособности человека в будущем, что негативно сказывается на качестве и продолжительности жизни в целом.

#### Литература и источники

1. С.Ю. Иванова, Н.Э. Касаткина и др. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / Вестник Кемеровского государственного университета // №2 (58) Т.2/2014. – С. 92
  2. Студенческий справочник [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya\\_vospitaniya/fizicheskoe\\_vospitanie\\_ponyatie\\_sredstva/](https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya_vospitaniya/fizicheskoe_vospitanie_ponyatie_sredstva/) (дата обращения 06.04.2021)
  3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/ru/](https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/ru/) (дата обращения 06.04.2021)
  4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения 06.04.2021)
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 798.01

#### ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

*Морозова А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[morozovaline@mail.ru](mailto:morozovaline@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье раскрывается тема влияния алкоголя, наркотиков и курения на организм студентов и занятия спортом. Цель исследования – изучить причины появления вредных привычек у студентов и предложить способы борьбы с зависимостью. В ходе работы рассмотрена актуальность данной проблемы, причины возникновения и варианты решения. Авторы статьи составили тест-опросник, в котором приняли участие группы студентов разных образовательных учреждений, а также молодежь в возрасте от 18 до 22 лет, которые не получают образование в данный момент. С помощью этого теста, авторы смогли изучить влияние вредных привычек на организм молодых людей и составить рекомендации, которые помогут бороться с зависимостью.

**Ключевые слова:** вредные привычки, спорт, студент, зависимость.

Вредные привычки становятся неотъемлемой частью жизни молодых людей. С каждым годом увеличивается число курящих и пьющих подростков, студентов. Некоторые из них также имеют опыт употребления наркотиков. Конечно, это отражается на их жизни, занятиях спортом и повседневных делах. Ребятам становится гораздо труднее выполнять какие-либо физические упражнения, бегать, у них появляются проблемы со здоровьем. При занятиях спортом люди с вредными привычками обычно не могут выполнить многие упражнения, у них появляется отдышка и «кашель курильщика». Ребята с зависимостью от сигарет, наркотиков или алкоголя часто пренебрегают занятиями спортом и физической активностью в течение дня. Заядлым курильщикам трудно даже идти в гору спокойным шагом. Мы считаем, что появление вредных привычек напрямую связано с окружением человека. Возможно, кто-то в семье курит или пьет, таким образом, подавая пример неокрепшему уму, что это нормально. Также, замечается тенденция к тому, что в песнях популярных певцов идет пропаганда того, что употребление наркотиков, алкоголя и курение – это модно и стильно. Российское законодательство активно борется с такими песнями, их блокируют во Всемирной Сети «Интернет», штрафуют певцов, которые своими текстами призывают молодежь к употреблению. К сожалению, таких мер недостаточно. В окружении молодых людей найдется большой процент тех, кто имеет зависимость, к примеру, от алкоголя или сигарет. Обычно друзья предлагают друг другу попробовать покурить первый раз или выпить, что вполне вероятно может привести к обретению вредных привычек. Безусловно, мы сами в ответе за себя, в любой момент человек может отказать другому, но влияние компании и чужого мнения бывает очень сильным. Человек может думать, что общая вредная привычка как-то сближает и помогает в общении с другим человеком. Молодые ребята думают, что курение или выпивка может скрасить и сделать нескучным какое-то мероприятие, но это не так.

#### **Цели проведения исследования:**

1. Изучение влияния вредных привычек на занятия спортом
2. Изучение причин появления зависимостей у молодых людей
3. Изучение способов борьбы с вредными привычками
4. Изучение среднего количества студентов с вредными привычками

#### **Задачи исследования:**

1. Определить методы борьбы с зависимостью у студентов
2. Оценить влияние вредных привычек на студентов
3. Определить способы возникновения вредных привычек

В данной статье будет применяться эмпирический метод исследования – тестирование. С помощью GoogleФорм мы создали тест-опросник, где каждый желающий может ответить на вопросы. Мы пригласили к участию студентов Кемеровского Государственного Университета, Кемеровского Педагогического Колледжа, Кемеровского Кооперативного Техникума, Кемеровского Горнотехнического Техникума. Некоторые из них согласились ответить на вопросы. Сам тест состоит из 20 вопросов, тест анонимный, но для обеспечения качества прохождения теста нужно указать свою почту. Это предусмотрено для того, чтобы студент мог пройти тест один раз.

Тест был выставлен в социальной сети «ВКонтакте» два дня, его прошло 50 человек. В ходе изучения результатов из 50 опрошенных выяснилось, что вредные привычки имеются у 48%, а отсутствуют у 50%, 2% выбрали вариант другое. Курят более 5 раз в день 15 человек, не курят 28 человек, а еще 7 могут покурить один раз в течение дня или только в стрессовых ситуациях. Среди опрошенных большая часть пьет алкоголь исключительно по праздникам или при редкой встрече с друзьями. 4% процента людей употребляют наркотики или ПАВ, остальные 96% не употребляют. Отмечается положительный момент, 44% опрошенных занимаются спортом регулярно (чаще двух раз в неделю), еще 46% занимаются несколько раз в месяц и реже, 10% выбрали вариант другое. 36 человек не испытывают напряженность, когда вредные привычки отсутствуют в их жизни долгое время, к ним также относятся те, кто не имеет вредных привычек. 14 человек становятся нервными и напряженными, когда долгое время не курят/пьют/употребляют наркотики. 28 человек считают, что могут бросить вредные привычки с этой минуты, либо они не имеют вредных привычек. 9 человек из 50 имеют

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы  
зависимость и не могут бросить, еще 13 человек затрудняются ответить. Большинство опрошенных считают, что вредные привычки достаточно влияют на занятия спортом и физическую активность в течении дня. Также, 70% процентов молодых людей не наблюдают у себя одышки или кашля после занятий спортом (в этот процент входит люди, которые не имеют вредных привычек), 30% отмечают у себя недомогание. 40% процентов отметило, что в учебных заведениях их уведомляют о вреде сигарет/алкоголя/наркотиков более 2 раз в год. 56% отметило, что их не уведомляют или уведомляют очень редко. Остальной процент не посещает учебное заведение. 10% опрошенных указывает на то, что их физическая активность изменилась с того момента, как они стали иметь вредные привычки. Остальная часть отметила, что не изменилась или не имеют вредных привычек. Большая часть опрошенных также отметила, что в их окружении есть близкие родственники/члены семьи/друзья/коллеги имеют вредные привычки и зависимость от них. Очень маленький процент людей отметил, что в их окружении нет людей с вредными привычками.

Подводя итоги при оценивании результатов теста-опросника, мы выявили, что вредные привычки влияют на занятия спортом и повседневные дела. Людям, которые курят пьют или употребляют наркотики труднее справляться с физическими упражнениями. Также удалось выявить, что у людей, которые курят или пьют такое же и окружение. К примеру, у ребят, которые имеют опыт курения есть близкие родственники, которые, возможно, своим примером показали, что иметь вредные привычки – нормально. Также, выяснилось, что в учебных заведениях не особо часто поднимают тему вредных привычек, это нужно исправлять лекциями о вреде табака, алкоголя и наркотиков. Также нужно проводить классные часы в школах на тему здорового образа жизни. Нужно пропагандировать в СМИ спорт, правильное питание и прогулки на свежем воздухе.

Людям, которые имеют вредные привычки можно порекомендовать больше отвлекаться от этого, стоит занимать себя делами, к примеру, читать больше книг, больше тренироваться, заняться хобби, провести уборку дома. Занять свою голову - значит избавиться от навязчивых мыслей скорее покурить или выпить. Также рекомендуется поменять окружение, перестать общаться с людьми, которые склоняют вас к вредным привычкам. В среднем, имеют вредные привычки около половины опрошенных, соответственно есть также большой процент тех, кто вредных привычек не имеет. Конечно, это не прекрасный результат, но есть шанс, что с каждым годом людей, которые не имеют вредных привычек будет все больше и больше.

### **Литература и источники**

1. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культуры у студентов» Саратов 2009;
2. Ильин Е. П. «Психология физического воспитания» (М. Просвещение 1987).  
*Научный руководитель - старший преподаватель Михайлова Т.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.011.1

### **ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**Обманко Я.В.**

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[yanaobmanko@mail.ru](mailto:yanaobmanko@mail.ru)

21 век – бесспорно является эпохой больших возможностей и бесконечного объёма информации. Безусловно это время прорыва в развитии техники, программирования. И всё это несомненно помогает облегчить нашу трудовую и бытовую деятельность. Например, больше нет необходимости писать от руки кучу документов, когда можно напечатать на компьютере, также в силу нехватки времени, мы спокойно можем набрать по телефону родным и справиться об их здоровье, нежели ехать через весь город или даже города. Но не стоит злоупот-

реблять, потому что мы настолько увлеклись упрощением собственной жизни, что стали забывать об очень нужных вещах, которые также приносят немалую пользу для нас, вне виртуального мира, в который мы погрузились целиком. И этих вещей достаточно много, но особое внимание хотелось бы уделить тому, как важна физическая нагрузка в повседневной жизни.

К сожалению, недостаток физической активности очень негативно сказывается на здоровье современного поколения. Мы проводим слишком много времени за гаджетами, в результате у нас очень сильно садится зрение, возникают боли в спине, нарушается осанка, что довольно таки неприятно. И это одно из последствий технического развития. Получается мы имеем проблему, которая распространяется на все категории населения, как на детей, так и на людей пожилого возраста. И конечно, эта проблема требует определенных мер по ее решению.

Ни для кого не секрет, что самое важное в жизни является наше здоровье. От его благополучия зависит наша работоспособность, продуктивность, настроение, эмоциональное состояние. Люди начинают беспокоиться о здоровье, когда организм уже не справляется и подает тревожные крики помощи, что в следствие приводит к развитию различных болезней. Но что нужно сделать, чтобы заранее позаботиться о сохранении и поддержании нашего здоровья?

Если понимать значение слова «здоровье» в широком смысле, то это ведь не только отсутствие болезней, но также благополучие всех состояний организма как физического, психоэмоционального, социального и интеллектуального. И чтобы достичь баланса этих составляющих, рекомендуется вести здоровый образ жизни. Думаю, многие слышали аббревиатуру ЗОЖ, что означает здоровый образ жизни.

ЗОЖ – это тот инструмент за использование которого, наше здоровье скажет нам «СПАСИБО». Что же включает в себя этот «чудо-прибор»? Представляю вашему вниманию его составляющие:

- Режим дня – это четкое расписание вашей жизни в течение суток. Правильно выстроенный график поможет вам улучшить вашу продуктивность.

- Сон – очень важный пункт, многие не считают нужным уделять ему достаточно внимания. В процессе сна наш организм находится в состоянии покоя, восстанавливая свои силы и функции. Недосыпание приводит к раздражительности, стрессам, снижению защитных сил организма.

- Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу [1]. Сейчас очень важно выбирать продукты хорошего качества, потому что экология страны оставляет желать лучшего, к счастью, на прилавках наших магазинов все чаще можно встретить продукты фермерского хозяйства без вредных добавок.

- Личная гигиена – раздел гигиены о сохранении и укреплении здоровья человека путем соблюдения гигиенических норм и правил в повседневной жизни [2].

- Отказ от вредных привычек – тоже довольно насущная проблема современности. Алкоголь, курение, наркотики – это все наносит огромный ущерб здоровью, вызывает зависимость, губит человеческие жизни и судьбы.

- Движение – та самая физическая активность, без которой нельзя называть себя здоровым человеком.

Напомню, что тема данной статьи «Важность физической активности». Настал момент более подробно все-таки остановиться на этом. Занятие спортом оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние. Уже давно доказано учеными, что физические упражнения снимают нервное напряжение. Начав регулярно заниматься спортом, спустя время вы почувствуете себя более энергичными, ощутите как изменится ваше отношение к себе, к людям, к работе, ваше тело станет подтянутым, что не может ни радовать. Благоприятно скажется на сердечно-сосудистой системе, нервной, дыхательной, ЖКТ. Но, несмотря на все положительные стороны, многие все же не придают значение важности физическим упражнениям. Люди думают, что заниматься спортом – это быть профессионалом и изнурять себя многочасовыми тренировками и диетами. Но существует огромная разница между большим спортом и физической культурой. Специалисты говорят, что уделяя всего 30 минут активности, принесет неопределимую пользу для здоровья.

Ниже приведена таблица с результатами исследований о том, сколько лет человек теряет из-за вредных привычек и нездорового образа жизни [3].

### Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

№	Причина	Количество лет
1	Малая активность	6
2	Регулярное недосыпание	5
3	Ожирение	8
4	Повышенное давление	10
5	Курение более 20 сигарет в день	10
6	Злоупотребление алкогольными напитками	23
7	Употребление наркотиков	34

В последние годы Российское правительство уделяет большое внимание проблеме физического воспитания населения. В детсадах включены развивающие подвижные игры для детей, в школах с 1 класса внедрены уроки физической культуры, также внеурочные спортивные секции, в высших учебных заведениях выделяют достаточное количество часов разнообразных видов спорта на развитие всех групп мышц. Для приобщения студентов к спортивной жизни проводятся различные выступления и соревнования.

Если говорить о возможностях занятий для остальных категорий населения, то в современном развивающемся мире есть огромное количество вариантов различных видов активности. Сколько существует разнообразных направлений фитнеса, имеющих разные цели, где каждый найдет подходящее себе: доступные силовые занятия в тренажерном зале, плавание, бег, ходьба, также благодаря технологиям можно найти несметное множество видео с занятиями на просторах мировой сети, да в конце концов обычная утренняя зарядка уже начало здорового пути.

В заключении хотелось бы сказать, что ваша жизнь в ваших руках, ни в чьих других. И вам выбирать, как вы желаете ее прожить и как долго. Вы у себя одни, так что забота о себе и своем здоровье, это должен быть самый первый и главный пункт ваших ценностей. Смартфоны, телевизоры, компьютеры – это всё конечно хорошо, но мы сами не заметили, как техника заменила нам живое общение, получение знаний, всё. Но мы же всё-таки люди, а не машины, и должны помнить, что значит жить настоящей жизнью. Задумываясь об этом, мы уже ближе на шаг к изменению ситуации. Наше будущее за нами. Люби и наслаждайся жизнью.

#### Литература и источники

- 1 Райт, Жанет Здоровое питание / Жанет Райт. - М.: Амфора, 2011. - 841 с
  - 2 Габович, Р. Д. Учебник гигиены / Р.Д. Габович. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2019. - 412 с.
  - 3 Янченко, С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 80-83.
- Научный руководитель – старший преподаватель Толстикова Н.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.011

#### СРАВНЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ «ГТО» ДО И ПОСЛЕ КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 2020-2021 ГОДА

*Раскошный И.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[i.raskoshny@gmail.com](mailto:i.raskoshny@gmail.com)

**Аннотация.** В результате пандемии коронавируса COVID-19 в большинстве государств мира были установлены специальные карантинные меры поведения. Население планеты оказалось вынуждено постоянно находиться дома. Подобное изменение образа жизни оказывает на человека отрицательное физическое и психоэмоциональное влияние. Последствия для

здоровья населения в данный момент трудно оценить комплексно, однако, опираясь на отдельные статистические данные, можно дать общую характеристику такому влиянию. В настоящей статье на основе сравнения результатов выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Кемеровского государственного университета 2018-2019 и 2020-2021 учебных годов приводится оценка изменения уровня физической подготовленности лиц данной возрастной группы.

**Ключевые слова:** коронавирусная инфекция, карантин, физическая подготовленность, ГТО.

Пандемия коронавируса COVID-19 вынудила людей по всему миру изменить свои повседневные привычки. В результате тотального карантина значительная часть населения планеты оказалась подвержена негативному влиянию на состояние здоровья. Так, например, по данным британского национального статистического бюро, 48% опрошенных жителей Великобритании отметили, что текущая ситуация с коронавирусом повлияла на их психическое и физическое состояние [1].

Действительно, в текущей ситуации наряду с борьбой с первопричиной всего происходящего, очень актуальным остается вопрос поддержания населения в хорошей физической и психоэмоциональной форме. Множество рекомендаций от врачей и психологов задают векторы решения данной проблемы. Одной из таких рекомендаций является регулярное проведение зарядки и занятие физической культурой. По данным того же статистического бюро ONS, более чем половине из числа опрошенных британцев физические упражнения помогают справиться с последствиями пребывания на карантине. Важность занятий спортом во время пандемии и их положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние подтверждается и с научной точки зрения. Профессор-нейрофизиолог из Университета Джонса Хопкинса поясняет: «Физические упражнения оказывают колоссальный антидепрессивный эффект. Они притупляют реакцию мозга на физический и эмоциональный стресс» [1].

В России многие ограничительные меры в 2020 году носили менее жесткий характер, чем в более развитых странах. Кроме того, они являлись гибкими и подстраивались под текущую обстановку. Тем не менее, проблемы пребывания на карантине коснулись и большинства россиян. Значение данного влияния в данный момент все еще трудно оценить в совокупности, однако на основе сравнения статистических данных можно сделать выводы о некоторых последствиях.

В ноябре-декабре 2018-2019 учебного года нами было проведено исследование подготовленности студентов первого курса к выполнению норм «Готов к труду и обороне». В Кемеровском государственном университете по дисциплине «Циклические виды спорта» кафедра «Оздоровительная физическая культура» предъявляет студентам одно из зачетных требований — тестирование уровня физической подготовки на основе практических испытаний. Студентам нужно выполнить нормативы в условиях соревнований в группе: подтягивание на высокой перекладине (мужчины), подтягивание на низкой перекладине (женщины); поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки в длину с места; бег 100 м; бег 2 км (мужчины); бег 1 км (женщины); лыжная гонка 5 км (мужчины), лыжная гонка 3 км (женщины); наклон стоя вперёд с прямыми ногами; плавание 50м вольным стилем. Оценка сдачи нормативов (в баллах) от 3 до 5 приравнена к нормам ВФСК ГТО (бронзовый, серебряный и золотой значок). В осеннем семестре 2018-2019 учебного года преподавателями кафедры оздоровительной физической культуры было проведено тестирование уровня физической подготовленности студентов первого курса, в котором приняло участие 150 человек. По результатам анализа данных о полученных студентами оценках выполнения упражнений были сделаны выводы о том, насколько хорошо студенты были готовы к сдаче норм ГТО. Так, из 150 студентов всего 9 смогли бы выполнить нормативы на золотой значок, 14 студентов — на серебряный и 19 студентов — на бронзовый значок [2].

В настоящий момент, студенты дневного отделения Кемеровского государственного университета вновь переведены на традиционный вид онлайн-обучения. Преподавателями

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы кафедры «Оздоровительная физическая культура» в первом семестре 2020-2021 учебного года было проведено очередное тестирование обучающихся. Всего в тестировании приняли участие 194 студента 3 курса обучения двух институтов: института экономики и управления, института инженерных технологий. Более половины от всего количества студентов, принимавших участие в настоящем тестировании, составляют студенты, которые сдавали нормативы в 2018-2019 учебном году. Это означает, что сравнение результатов выполнения норм ГТО до пандемии и после будет более репрезентативным, так как значительная часть членов контрольной группы теперь являются представителями экспериментальной.

Итак, в 5 семестре 2020-2021 учебного года из 194 студентов, принимавших участие в тестировании уровня физической подготовленности только одному студенту удалось выполнить все упражнения на золотой значок. Девять участников тестирования при сдаче норм ГТО в официальном порядке смогли бы получить серебряные значки. Еще восемь студентов смогли бы претендовать на бронзовые значки. Стоит отметить, что около 12% всех потенциальных «значкистов» из числа тестируемых не смогли выполнить только один норматив на порог бронзового значка, при этом отклонение от порога было минимальным. Уровень физической подготовленности этих студентов к сдаче норм комплекса ГТО можно также расценивать как достаточно высокий.

Сравнивая результаты исследования уровня физической подготовленности студентов до введения карантинных мероприятий с результатами настоящего исследования, можно отметить следующее. Во-первых, наблюдается значительное снижение количества лиц, которые способны выполнить нормы ГТО на требования одного из трех уровней. Так, на отлично нормы ГТО в данный момент из всей тестируемой группы способен сдать только один студент, тогда как в 2018-2019 учебном году таких студентов было девять. Количество студентов, чей уровень физической подготовленности соответствует серебряному и бронзовому значкам сократилось с 14 и 19 до 9 и 8. При этом, важно напомнить, что в настоящем исследовании были рассмотрены результаты тестирования 194 студентов, а в сравниваемом с ним — всего 150 (на 30% меньше). Принимая в учет то, что большую часть экспериментальной группы составляют студенты, чьи результаты испытаний до начала пандемии выбраны в качестве контрольных значений, можно предположить, что именно карантинные мероприятия оказали такое сильное отрицательное влияние на уровень физической подготовленности студентов.

Таким образом, после проведенного сравнения уровней физической подготовленности студентов, можно более основательно представить масштаб последствий, которые понесли за собой карантинные мероприятия для массового спорта и физического развития населения. Состояние физической формы представителей рассматриваемой в настоящем докладе группы значительно ухудшилось. Для того, чтобы говорить о справедливости данного вывода в контексте других групп населения, необходимо проведение дополнительных исследований.

В целом же, в настоящий момент видится необходимым усиление пропаганды активного и здорового образа жизни среди молодежи и других социальных групп с целью скорейшего восстановления физического и психоэмоционального состояния всего населения. Ключевую роль в решении этой задачи может сыграть Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Многолетний опыт работы комплекса в СССР и РФ показал: массовый спорт есть важнейшая составляющая основы укрепления здоровья и всестороннего физического развития населения [3].

### **Литература и источники**

1. Национальное статистическое бюро (ONS) [Электронный ресурс]: Coronavirus (COVID-19). URL: <https://www.ons.gov.uk> (дата обращения 28.03.2021).
2. Петренко В.В., Раскошный И.А. Готовность студентов вуза к выполнению норм «Готов к труду и обороне» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — Том. Выпуск 20. — С. 189—191.
3. История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1969—1978.

4. Муравьев, В.А., Незвецкий, Р.Ф. От значка ГТО к олимпийской медали / Предисловие А.А. Леонова / В.А. Муравьев, Р.Ф. Незвецкий. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 71 е., ил.
5. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс] — URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения 28.03.2021).

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.2**

## **ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

*Романов А.К.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[mrartimon@gmail.com](mailto:mrartimon@gmail.com)

В связи с текущей ситуацией, связанной с пандемией COVID-19, в соответствии с указом президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней» [1], был объявлен режим самоизоляции, сопровождаемый закрытием спортивных школ и переходом к системе дистанционной работы и обучении на расстоянии. В связи с этими обстоятельствами, возникла необходимость использовать средства, направленные на поддержание общей физической подготовки, повышение внутренней мотивации, которая помогает обеспечить проведение самостоятельных занятий физической культурой находясь дома при пандемии.

В период самоизоляции, согласно результатам социологических исследований, было обнаружено, что ограничение двигательной активности и невозможность быть на улице значительно повлияло на повышение аппетита и ухудшения сна людей. В связи с неожиданно быстрым переходом на дистанционное обучение и удалённую работу, возникла неотложная потребность в теоретическом переосмыслении вопросов, связанных с преподаванием, тренировочными и спортивными мероприятиями [4, с. 55].

Также и обучающиеся, находясь в течении нескольких месяцев в замкнутом пространстве, столкнулись с тем, что трудно заставить заниматься себя самостоятельно и теоретическими уроками и, в особенности, активными физическими упражнениями. В период самоизоляции значительно меняется привычный распорядок дня. Опрос 30 студентов 3 курса Института инженерных технологий Кемеровского государственного университета показал, что в первые дни изоляции все студенты стали ложиться позже и просыпаться утром гораздо позже, чем это делали в период очного обучения. У 95 % опрошенных студентов снизился до 50% уровень физической активности. Но благодаря грамотно построенным рекомендациям и заданиям преподавателей, обучающиеся смогли в течение 7-10 дней адаптироваться и перестроиться на новый режим двигательной активности. Им были предложены несколько форм самостоятельных занятий и даны подробные рекомендации по их исполнению. Организован контроль за их исполнением. По окончании периода дистанционного обучения 25 студентов отметили, что уровень их физической активности в период самоизоляции благодаря занятиям не снизился, 3 студента считают, что до пандемии они занимались больше (это спортсмены, которые ходили в спортивные секции), а 2 человека отметили, что стали делать больше комплексов физических упражнений, чем до изоляции. И один из них потерял в весе порядка 20 килограммов веса и отметил рост своей физической подготовки.

Таким образом, можно отметить, что физическая активность возможна даже в условиях замкнутого пространства, при правильно организованном режиме дня, и повышении мотивации к занятиям физической культурой.

Всемирная организация здравоохранения предлагает методическое руководство для поддержания своего здоровья и профилактики заболеваемости, предлагая в неделю умеренно заниматься физическими упражнениями в течение 140 минут или в течение 80 минут в неделю выполнять интенсивную физическую нагрузку или комбинировать эти виды нагрузок по са-

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы мочувствию или в зависимости от физической подготовленности. В соответствии с этими рекомендациями заниматься физической культурой возможно и крайне нужно дома, но с учетом ограниченного пространства и отсутствия специального оборудования [2].

Ниже приведены методы поддержания активной физической формы и снижения отрицательных последствий сидячего образа жизни в период самоизоляции при нахождении в замкнутом пространстве дома:

1. Необходимо делать краткие перерывы (на 8-10 минут) каждые полтора-два часа. Они помогают снять нервное напряжение, переутомление, усталость от длительного умственного труда. Такие «физкультминутки» будут отличным дополнением к основным занятиям физической культурой в течение недели. За основу необходимо взять базовые физические упражнения, чтобы поддерживать требования к физической активности на каждый день для поддержания своей работоспособности [5, с. 11]. Танцы, игры с детьми и домашними питомцами, такие энергетически затратные виды деятельности, как уборка и занятие садоводством, также позволяют растратить излишне набранные калории даже оставаясь дома.

2. Два-три раза в неделю занимайтесь активными силовыми видами физических упражнений по 35-45 минут. Пользуйтесь рекомендациями преподавателей, онлайн-ресурсами, предлагающими комплекс упражнений. Многие из них доступны в видео формате бесплатно на сайте YouTube. В отсутствие опыта выполнения таких упражнений, будьте осторожны и учитывайте ваши ограничения.

3. Больше занимайтесь ходьбой. Даже в замкнутом пространстве ходьба по периметру, маршировка на месте может помочь вам поддерживать свою физическую форму. В процессе разговора по телефону, не стойте и не сидите на месте, прогуляйтесь по гостиной, кухне, коридору. Но когда Вы решите прогуляться около дома, в парке или сквере, убедитесь, что вы на расстоянии не менее полутора метров от других окружающих людей.

4. Проводите больше времени в стоя. Сократите время, проведенное в сидячем положении, и, если возможно, предпочитайте положение стоя. В положении сидя и лежа рекомендуется оставаться не более 30-45 минут. Подумайте о том, чтобы использовать стол на высоких ножках, позволяя работать в положении стоя, используйте книги или другие приспособления в качестве подставки под стол. Отдыхая сидя можно заняться «зарядкой для ума», решая интересные головоломки или играя в игры.

5. Расслабляйтесь, релаксируйте, медитируйте. Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранить спокойствие. Ниже приведен пример релаксации [3]:

- Сядьте в удобное для Вас положение. Перейдите к спокойным вдохам через нос, выдохам через рот.

- Прикройте глаза. Попытайтесь думать только о своем дыхании.
- На четыре счета сделайте глубокий и медленный вдох.
- Задержите дыхание на четыре счета.
- Спокойно выдохните в течение 4 секунд.
- Задержите дыхание на четыре счета.

Повторяйте эту последовательность действий весь период релаксации

6. В целях поддержания своего физического состояния и работоспособности, также важно запомнить необходимость правильного питания и потребления достаточного количества воды. Врачи рекомендуют питьевую воду, вместо сахарных напитков. Ограничьте или исключите употребление алкогольных напитков. Как можно больше и чаще употребляйте фруктов и овощей, ограничьте в своем рационе количество соли, сахара и жира. Есть ряд цельнозерновых продуктов, полезных для рациона:

- пшеница, свежий хлеб или любимая паста больше не будут под запретом, если они изготовлены из цельнозерновой муки;

- овес;
- коричневый рис;
- рожь;
- ячмень;
- гречиха;

- булгур;
- киноа.

Находясь длительное время в самоизоляции, употребляйте эти продукты чаще, в сочетании с пищей богатой клетчаткой и витаминами (фрукты и овощи).

В заключение можно сделать следующие выводы. В период, когда все вынуждены находиться дома, в изоляции, необходимо особое внимание уделять здоровому образу жизни:

- в течение дня, каждые 1,5-2 часа необходимо делать «физкультминутки»;
- для подбора комплекса упражнений использовать он-лайн ресурсы и рекомендации преподавателей и специалистов в области физической культуры и спорта;
- разговаривая по телефону, не сидеть на месте, а ходить по периметру комнаты;
- заниматься дыхательной гимнастикой, осваивать способы релаксации, медитации, расслабления, для восстановления эмоционального равновесия;
- обратить особое внимание на рекомендации по правильному питанию, так как при долгом нахождении в замкнутом пространстве, малой подвижности, велика вероятность переизбытка и набора лишнего веса.

### Литература и источники

1. Указ президента Российской Федерации от 25.03.2020 N 206 «Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней» «Собрание законодательства РФ», 30.03.2020, N 13, ст. 1898
2. Как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.n-vartovsk.ru/inf/inf\\_nsk/inf\\_nsk\\_memo/356095.html](https://www.n-vartovsk.ru/inf/inf_nsk/inf_nsk_memo/356095.html) (дата обращения 26.03.2021)
3. Рекомендации по физической активности во время самоизоляции [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.uc.osu.ru/wp-content/uploads/2020/05/Recomendacii-po-fizicheskoj-aktiv-v-period-samoizoljicii.pdf> (дата обращения 27.03.2021)
4. Савельева О.В. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом / О.В. Савельева, Ю.М. Ляховская // Скиф. - 2020. - №5-1 (45). – С.54-59.
5. Шлее И.П. Учет личностных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению // Профессиональное образование в России и за рубежом / научно-образовательный журнал. – 2019. – № 1 (33) – С. 6-12.  
*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.422

### К ВОПРОСУ ОБ ИЗДЕРЖКАХ БЕГА

*Юдин Л.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[leonid\\_yudin@mail.ru](mailto:leonid_yudin@mail.ru)

**Аннотация.** Бег – вид спорта, который связан с издержками физиологического и психоэмоционального характера. Цель данной статьи – определить отношение легкоатлетов к бегу и выделить некоторые издержки, связанные с ним.

**Ключевые слова:** бег, издержки, суставы, сердце, анкетирование.

Любой вид спорта сопряжен с издержками различного характера. Они связаны, в первую очередь, с амортизацией организма.

Бег считается одним из самых доступных видов спорта, поскольку заниматься им может каждый сразу после того, как научился ходить. Однако за кажущейся простотой скрывается целая группа рисков, связанная со здоровьем. Нагрузке подвергаются бедренные, ягодичные, подвздошные, межреберные, икроножные мышцы, бицепсы, квадрицепсы, пресс. Коленные суставы во время бега получают нагрузку в 3-5 раз большую, чем в нормальном состоянии.

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

Суставы голеностопа в случае слабой фиксации подвергаются риску вывихов и иных травм. Сердце является одной из ключевых составляющих бегуна. Именно от его тренированности будет зависеть то, какую дистанцию он сможет пробежать. Высокие кардионагрузки – колоссальные издержки, которые несет организм бегуна.

**Цель данного исследования** – определить отношение легкоатлетов к бегу. В качестве эмпирического метода было избрано анкетирование.

Анкетирование проводилось среди бегунов городов Минск, Москва, Кемерово, Анджеро-Судженск с разным уровнем подготовки, соотношение мужчин и женщин составило 1:1, возраст респондентов – от 18 до 25 лет. В опросе приняло участие 40 человек.

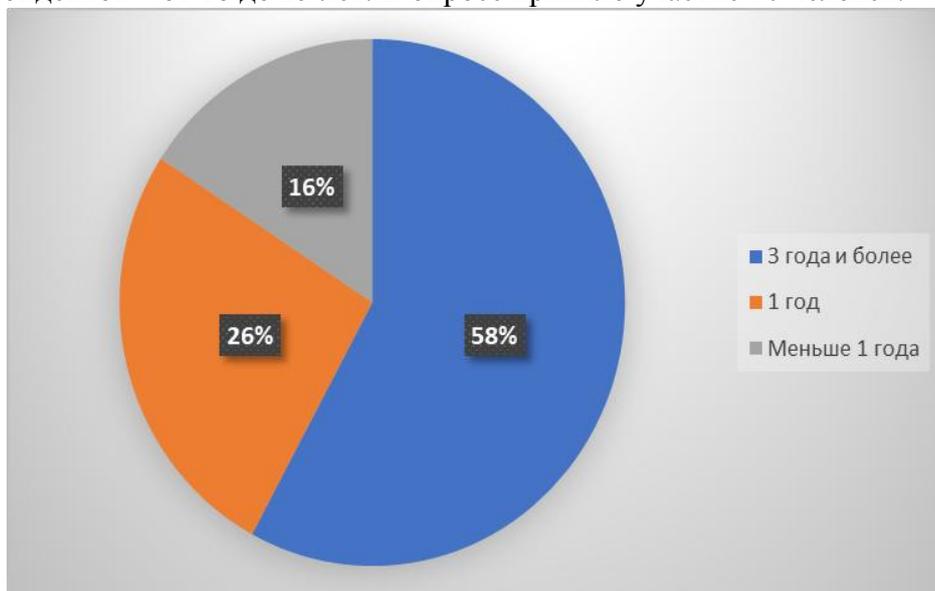


Рисунок 1 - Соотношение ответов на вопрос «Сколько лет Вы занимаетесь бегом?».

Основные издержки бега – травматизм. Коленные суставы – одна из наиболее подверженных износу областей амортизации. При беге на них приходится нагрузка, превышающая в 3-5 раз нормальную. Амортизационные составляющие коленного сустава заключаются в его синовиальном строении – наличии суставной капсулы и специальной жидкости в нем. Подобно машинному маслу в двигателе автомобиля она обеспечивает гладкое взаимодействие хрящей большеберцовой и бедренной костей. Одни из важнейших амортизационных компонентов в коленном суставе – медиальный и латеральный мениски. Роль менисков – распределение нагрузки на коленный сустав по всей площади хрящей, чтобы препятствовать чрезмерное давление на какую-либо отдельную область. Отсутствие менисков обозначает прямой контакт при взаимодействии суставных хрящей со всеми вытекающими последствиями дегенеративного характера.[1] Анкетирование показало, что каждая 5 травма легкоатлетов связана с коленными суставами.

Помимо проблем с суставами и сердцем, имеют место и растяжения, разрывы мышц. При беге на различные дистанции часто встречаются разрывы мышечных волокон икроножной, камбаловидной мышц и сгибателей бедра.[2] Согласно проведенного исследования лишь 40% бегунов не получали спортивные травмы, при этом подавляющее большинство из них не выкладываются на сто процентов, а работают согласно программе тренировок.

С помощью анкетирования было также подтверждено такое явление как «эйфория бегуна». Эйфория бегуна – это состояние спортсмена, возникающее при длительных интенсивных тренировках, при котором не ощущаются чувства боли, усталости, голода. Ряд американских исследователей связывают это с выбросом в кровь спортсменов гормонов, являющихся естественными заменителями амфетамина и марихуаны.[3] Результаты анкетирования показали, что 78% респондентов могут называть себя зависимыми от бега. При этом большинство именно этих спортсменов в вопросе о частоте повышения нагрузок до предела своих возможностей отвечают, что делают это всегда.

Здесь можно предположить, что причины необоснованно увеличивать беговые нагрузки, отклоняться от плана тренировок, связаны с соревновательным эффектом, а не с выбросом

гормонов. Однако большинство опрошенных спортсменов считают бег своим хобби и не видят причин сравнивать себя с другими бегунами.



Рисунок 2. Результаты ответа на вопрос «Вы сравниваете себя с другими бегунами?»

Бегун должен сохранять внутреннюю невозмутимость, невосприимчивость к внутренним и внешним стимулам, побуждающих его неоправданно изменять объемы нагрузок. Для этого у каждого спортсмена должна быть своя стратегия – программа тренировок. Первое, чем следует руководствоваться при ее составлении – это уровень подготовки бегуна, особенности его физиологии. Отсюда вытекает закон индивидуальности тренировочного плана для каждого отдельно взятого спортсмена. Оценить уровень подготовки можно, например, с помощью теста Купера, если речь идет о максимальном потреблении кислорода, и теста Конконе для определения порога анаэробного обмена. Тем не менее, существуют некоторые общие для любых программ тренировок принципы: постепенность, постоянство, разнообразие, наличие периодов восстановления. Основания для корректировки выстроенного плана – систематическое ухудшение объективных и субъективных показателей самоконтроля во время тренировки. Согласно результатам анкетирования – 60% бегунов составили план тренировок самостоятельно.

Таким образом, было выявлено отношение легкоатлетов к бегу, выделены издержки физиологического и психоэмоционального характера. Дальнейшее развитие исследования – определение путей минимизации амортизационных издержек бега.

#### Литература и источники

1. Анатомия человека. Как работает ваше тело / Перевод с англ. О.В. Ивановой. – М.: ООО ТД «Издательство Мир Книги», 2007. – 320 с.
  2. Судебно-медицинская травматология / Под ред. А.П. Громова, В.Г. Науменко. -М.: «Медицина», 1978. – 368 с.
  3. Ирина Чалова. Спорт как наркотик [Электронный ресурс] // Научная библиотека eLibrary. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_26335346\\_73881051.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_26335346_73881051.pdf). (дата обращения: 09.03.2021)
  4. Валеев Г.Х. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3–5-х курсов педагогических вузов по специальности «031000 – Педагогика и психология». – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. ин-т, 2002. – 134 с.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ

*Загibalова Е.Н.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[ezagibalova35@gmail.com](mailto:ezagibalova35@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье обращено внимание на проблему связанную с физическим воспитанием населения, его реалии и перспективы в сфере организации активного досуга для населения. Следует отметить, что на сегодняшний день эта проблема активно решается, а в последние годы стали появляться новые разработки и идеи в организации активного досуга населения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание населения, активный досуг населения, культура, досуг, деятельность в сфере культуры и досуга.

**Актуальность:** в настоящее время в общественной сфере отмечается целый ряд негативных процессов и последствий, связанных с утратой духовных, и ценностных ориентиров, люди все больше отдаляются от своей культуры, искусства, начального физического воспитания. Они все больше становятся одиночками, преследуя лишь свои цели, из этого часто следует их неудовлетворенность жизнь и собой.

**Цель исследования:** определить функции досуга населения и его сущность, проанализировать деятельность учреждений по организации и проведению активного досуга населения, ознакомиться с современными подходами к организации активного досуга населения в сфере физического воспитания населения.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи: повысить интерес населения к активному досугу; раскрыть важность физического воспитания; выявить актуальные проблемы в сфере организации активного досуга населения.

Анализ литературных источников показал, что определенный уровень физического воспитания населения может быть достигнуто, путем организации активного досуга населения. При этом люди смогут достигнуть определенного уровня слаженности и понимания. Это будет способствовать предупреждению заболеваний и укреплению иммунитета, а также многие, стрессовые ситуации будут переноситься быстрее и легче.

Без приумножений можно сказать, что на формирование увлечений и досуга населения влияют средства массовой информации и источники морального, духовного и социального воздействия. И этот выбор, чаще всего, приводит к отдалению от творческой деятельности, самообразования, физических занятий спортивной деятельностью.

В связи с этим активно развиваются направления, которые становятся приверженцами пассивных форм досуга, и не несут в себе развития духовной и физической направленности. Они направляют свои силы и энергию на разрушении, а не созидание. Это еще раз показывает, какую важность имеют деятельность в сфере культуры и досуга, и мероприятия на правленные на физическое воспитание населения.

Досуг – это свободное время, когда человек сам выбирает, чем бы он хотел заняться. Творческая деятельность, развитие, познание культурных и духовных ценностей, физическое и спортивное развитие, занятия по интересам, общение с другими людьми.

Сущность досуга предполагает обретение душевного удовлетворения и радостей, направленно на развитие личности и его активности. Поэтому, здесь могут подойти и организованные формы занятий, проводимые в кемпингах, оздоровительных центрах, зонах отдыха, выездах и индивидуально-групповые, проводящиеся самостоятельно по желанию и инициативе самих людей.

За счет накопленного опыта данная сфера все время обновляется, формируются большое разнообразие новых программ и социально-культурных проектов, многие из которых, в частности, направлены на физическое воспитание населения.

В свою очередь, дома культуры, клубы по интересам, народные творчества и объединения, спортивные центры и д.р, проводят мероприятия, которые сопровождаются физическим воспитанием населения, и удовлетворением потребностей человека в сфере культуры и

досуга, способствующее приобщению к культурным ценностям. Они могут проводиться в специальных для этого местах, в помещениях, на территории, сооружениях, на прилегающих к ним территориях, предназначенных (в том числе временно) или подготовленных для проведения такого мероприятия.

Мероприятия могут нести в себе конкретные послы с сфера здоровья и физического воспитания, т.к. «день здоровья», «день физкультурника» или могут быть приурочены к какому-то событию или празднику.

В качестве примера может служить организация забегов на короткие дистанции, как часть культурно массового мероприятия, проводящиеся на девятое мая. Различные спортивные конкурсы на «Масленицу», семейные эстафеты на «День семьи», а также показательные выступления и различные туристические «слеты», походы, кемпинги.

Но, не обязательно ждать проведения каких-либо мероприятий. При желании каждый может внести свой вклад в развитие активного досуга. Например, организовав у себя во дворе, зарядку пригласив туда своих соседей и друзей. Таким образом, показав, что главное иметь в себе желание, и стремиться поделиться этим желанием с окружающими, и близкими вас людьми. Ведь все зависит в первую очередь от нас самих.

На данный момент организаторы мероприятий в сфере культуры и досуга, все чаще, сталкиваются со сложностями в плане переоценки задач и содержания, а также встал вопрос, какие новые актуальные компоненты должны быть включены в эту деятельность.

Они пытаются найти новые, особенные идеи, которые привлекут внимание и станут максимально актуальными большинству населения. Идеи, которые найдут отклик в сердцах и люди потянутся к ним.

Именно поэтому, так важно при формировании, каких – либо подходов в организации активного досуга населения брать во внимание социальную принадлежность человека, материальные возможности, культурные различия различных слоев и групп. Вследствие этого уже формировать различные подход к организации досуга населения.

Несмотря на это в первую очередь досуг должен рассматриваться как неотъемлемая часть жизни человека, как потребность человеческого организма в восстановлении своего физического и психологического баланса.

А так как, здоровье нашего организма зависит только от нас, и каждый лично несем ответственность за него. Мы сами должны проявлять инициативу в плане физического воспитания. Даже если сейчас, кажется, что все прекрасно и жизнь удалась, подобное снисходительное поведение может привести, ко многим осложнениям в будущем.

В первую очередь, нужно настроить себя на позитивный лад, верить в себя и свои силы, не сдаваться, и не страшиться попробовать, что-то новое. Возможно именно сегодня, когда ты откликнешься на призыв утреннего забега или любом другом виде деятельности внутри тебя, что-то изменится, и ты станешь чуточку счастливее. И это будет твой первый шаг.

Подобные мероприятия могут стать твоим персональным стартом, возможно в большом направлении физической культуры, или же ты откроешь для себя, что-то новое и захочешь развивать это направления. Делиться, что бы все узнали о нем.

Подводя итоги, можно сказать, что ситуации, в которой находится сфера физического воспитания населения, находится в непрерывной динамике. Меняясь благодаря активности тех людей, которые стремятся привнести в нее необходимые ей компоненты и качества. На основании этого, можно, заверить, что и в дальнейшем последует развитие и открытие все новых способов и методов организации активного досуга населения и их физического воспитания.

### **Литература и источники**

1. Асанова И.М. Организация культурно-досуговой деятельности : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.М.Асанова, С. О. Дерябина, В.В.Игнатьева. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 192 с. — (Сер. Бакалавриат) - URL : [https://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_23318.pdf](https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_23318.pdf)
2. Грибкова, Г.И. Проектная деятельность в социально-культурной сфере: становление и развитие / Г.И. Грибкова // Экономика и предпринимательство. - 2015. - № 4-2. - С. 147-154.-

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-formirovaniya-professionalnoy-kompetentnosti-bakalavrov-turizma>

3. Навойчик А.И. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей / А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. – Москва: Директ-Медиа, 2013.–122с. -

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>

4. Берестова Е.М. Социокультурное проектирование: учеб.-метод. пособие. / сост. Е.М. Берестова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2012. – 51 с. –

URL : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10126/2012724.pdf?sequence=1>

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

*Зенкова А.А.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[anna.zen.01@mail.ru](mailto:anna.zen.01@mail.ru)

В настоящее время все большой интерес вызывают исследования занятий адаптивной физической культурой, призванной поддерживать и улучшать состояние здоровья людей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения или слуха. Повышение физической и социальной активности людей с ограниченными возможностями здоровья возможно с помощью создания социально доступной и адаптированной для каждого человека среды [6]. Занятия спортом повышают возможность реализовать себя как личность, что чрезвычайно важно для людей, только частично включённых в общественные процессы. Для множества людей, имеющих особенности развития, спорт становится эффективным методом реабилитации. Однако при внедрении адаптивной культуры в жизнь людей наблюдается ряд нерешённых на данный момент проблем.

Именно поэтому представленное направление является актуальным. Основная цель исследования - изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире. Для реализации цели исследования нам необходимо выполнить ряд задач, а именно:

1. Анализ научной литературы, посвящённой проблемам развития адаптивной культуры и спорта;

2. Выявление возможных путей решения проблем, мешающих успешному внедрению адаптивной физической культуры в жизнь общества;

3. Изучить перспективы адаптивной физической культуры и спорта. Необходимо дать определение термину «адаптивная физическая культура». Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой специальным образом организованный комплекс условий, направленных на поддержание и восстановление здоровья и имеющий своей целью осуществление адаптации человека в социальной среде с учётом индивидуальных особенностей организма [3, с. 46]. Одной из приоритетных задач АФК является создание спортивной культуры человека, а также усвоение человеком ценностей физической культуры.

Р. А. Потёмкина утверждает, что ограничение физической активности человека приводит к развитию у него адаптационных проблем вследствие возникновения психологических барьеров. Более того, малоподвижный образ жизни связывается Всемирной организацией здравоохранения с возникновением тревожных и депрессивных расстройств. В случае людей, обладающих определенными особенностями развития, проблема изоляции, ограничения социальных контактов и малоподвижного образа жизни приобретает особую актуальность [4, с. 15].

Согласно исследованию Е. И. Гуськова 10 % населения земли составляют люди, имеющие ограниченные возможности здоровья. Статистические данные указывают на то, что 85% всех новорождённых детей имеют физические или психологические патологии разной степени выраженности [2, с. 4]. Данные статистических исследований постоянно обновляются, что позволяет корректировать направления адаптивной физической культуры, а также разрабатывать методы поддержания и улучшения здоровья населения в целом. Итак, физическая активность для людей с ограниченными возможностями здоровья является жизненно необходимой. Помимо укрепления здоровья, физическая нагрузка помогает избавиться от стресса, чувства изоляции, а также улучшить психологический фон [5, с. 7].

Люди с ограниченными возможностями здоровья, с различными отклонениями и нарушениями в различных системах организма (опорно-двигательного аппарата, с нарушениями слуха, зрения и так далее) особо остро нуждаются в помощи и поддержке окружающих. Они отличаются повышенной ранимостью и в психоэмоциональном плане. Помощь высококвалифицированных специалистов помогает людям с ограниченными возможностями здоровья приобрести высокую мотивацию и положительный психологический настрой на преодоление препятствий, стоящих перед ними. Главными задачами, стоящими перед специалистами в области адаптивной физической культуры, является создание доброжелательной, позитивной, комфортной атмосферы при физических занятиях, чтобы занимающиеся получали максимальное удовольствие от этих занятий [3].

Развитию адаптивной физической культуры и спорта способствует и принятие ряда нормативных правовых актов. В качестве примера, можно привести Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который вступил в действие в 2007 году. В соответствии с ним, создаются и действуют различные специализированные программы с целью адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, большое внимание уделяется популяризации занятий с сфере адаптивного спорта. Хорошим результатом после введения данного нормативного акта стало увеличение количества занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

На данный момент адаптивная физическая культура развивается в нескольких направлениях одновременно: первое касается повышения профессионализма тренеров, преподавателей, врачей и иных специалистов в данной области, с другой стороны значительно улучшается материально-техническая база и обеспеченность специальным оборудованием. Поэтому значительно увеличивается количество спортсменов из России числа с ограниченными возможностями здоровья участвующих в спортивных соревнованиях, вплоть до самого высокого ранга, включая выдающиеся достижения на Паралимпийских играх. Более того, в данный момент активно пополняется методологическая база адаптивной физической культуры. Несмотря на то, что адаптивная физическая культура стремительно развивается, на фоне положительных моментов выделяются проблемы, которые в настоящее время до сих пор не имеют решения. Среди таких проблем необходимо обозначить:

1. Дефицит квалифицированных кадров, проявляющийся несмотря на поощрения со стороны государства и общества. Дефицит квалифицированных кадров может быть обоснован слабой развитостью научно-методологической базы в этом направлении. Знания и навыки тренера не должны ограничиваться познанием общих направлений физической культуры. Для тренера, специализирующегося на занятиях с людьми, страдающими различными патологиями здоровья, важны специальные знания в области медицины и психологии.

2. Материально-техническая база до сих пор остается недостаточно развитой. Наблюдается тенденция к развитию и улучшению оснащения центров АФК, однако изменения происходят слишком медленно и специализированных учреждений, занимающихся адаптивной физической культурой в данный момент недостаточно. Более того, центры АФК располагаются в крупных городах.

3. Система здравоохранения также находится на низком уровне. В стране наблюдается нехватка медицинского персонала, специализирующегося на работе со спортсменами, обладающими ограниченными возможностями здоровья.

Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы

4. Отсутствует финансово-поощрительный аппарат. В настоящее время государственная система премий, награждений, поощрений в адаптивном спорте, как таковая, отсутствует. А она может служить мощной помощью в повышении мотивации для занятий физической культурой и спортом [1, с. 16].

Среди перспектив развития АФК можно выделить:

1. Спортивные мероприятия способствуют укреплению международных связей, обмену национальным опытом, а также способствуют повышению общей культуры людей.

2. С помощью АФК люди, имеющие патологии развития, становятся видимыми в обществе, способствуя повышению интереса к проблемам людей с особенностями развития. Более того, с помощью занятий спортом и достижения спортивных успехов такие люди включаются в деятельность общества, а также становятся его полноценной частью.

3. Помимо укрепления здоровья, физическая нагрузка помогает избавиться от стресса, чувства изоляции, а также улучшить психологический фон [7].

В заключение можно сделать следующие выводы по работе. Адаптивная физическая культура и спорт являются важным направлением в деятельности государства направленным на поддержание благоприятного эмоционального и физического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья. Но в настоящее время существует ряд проблем, указанных выше, решение которых поможет улучшить в сфере адаптивной физической культуры и спорта: дефицит квалифицированных кадров, недостаточно развитая материально-техническая база, проблемы в здравоохранении, отсутствие финансово-поощрительного аппарата.

Значение адаптивной физической культуры и спорта крайне велико. Она помогает раскрыть потенциал большого количества людей, имеющих ограниченные возможности здоровья, способствует увеличению их жизнеспособности и всестороннему развитию личности. Активно занимаясь физическими упражнениями, эти особенные люди обретают самостоятельность, приобретают бытовую, психическую активность, независимость, достигают самых выдающихся результатов в спорте, жизни, профессии.

Подводя итоги, можно сказать о том, что в настоящее время адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют ее развитие, но их планомерное решение приведет к дальнейшей перспективе развития этого направления.

#### Литература и источники

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -193с.
2. Гуськов Е.И. Физическая активность. Здоровье / Е.И. Гуськов, В.А. Панков - М., 2000. - 260 с.
3. Локтев С.А. Новый взгляд на старые проблемы/ С.А. Локтев, В.А. Барабанов, В.А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. 2000. - № 3. – С. 45-51.
4. Потемкина Р.А. Физическая активность. Методические рекомендации. М., 2012. – 217с.
5. Шлее И.П. Учет личностных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению // Профессиональное образование в России и за рубежом / научно-образовательный журнал. – 2019. – № 1 (33) – С.6-12.
6. Volkova T., Pavlov G., Schlee I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // E3S Web of Conferences 41, 02027 (2018) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027> IIIrd International Innovative Mining Symposium.
7. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice Of Environmental Challenges Regulation В сборнике: E3S Web of Conferences. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТРЕТЬЕМ ТРИМЕСТРЕ  
БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ***Алексеева Л. А.**ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[lubasabalina@gmail.com](mailto:lubasabalina@gmail.com)*

Согласно исследованию, проведенному в ГрГМУ из 50 беременных женщин 50% ответило, что не осведомлены о пользе физической культуры, выполняемой при беременности, и не выполняют упражнения, 38,5% женщин ответило, что выполняют упражнения крайне редко и только 11,5% опрошенных ежедневно занимаются физкультурой, знают какие упражнения нужно выполнять и для чего. Следовательно, можно сделать вывод о том, что большинство женщин не информированы о воздействии физической культуры на организм женщины и ребенка. [7]

Беременность длится в среднем 270-275 дней. При этом особом состоянии женщины меняются системы и функции организма. С начала третьего триместра (28 недели) матка женщины сильно увеличивается, дышать становится сложнее, ведь диафрагма становится менее подвижной, положение сердца меняется на горизонтальное. Так же в последнем триместре беременности смещается желудок и кишечник, что может привести к различным последствиям. С 36 недели матка немного опускается, дышать становится легче, но отток крови из живота и ног затруднен. В полости живота всё больше увеличивается давление на кишечник и мочевыделительную систему беременной. В данном периоде у женщины за счет смещения центра тяжести идет влияние на наклон таза и ощущения в спине и икроножных мышцах. Тазобедренный сустав больше не такой подвижный, это приводит к смене в походке и ограничениям при выполнении различных упражнений. Даже не длительные физические нагрузки могут быстро утомлять беременную женщину [1].

В связи, со всеми изменениями в организме за время беременности, упражнения, которые можно выполнять женщине должны быть тщательно подобраны и обговорены с врачом. Следует уменьшить объем, интенсивность, сложность нагрузок. Упражнения должны быть направлены на растяжение мышц промежностей, на увеличение функций сгибания и разгибания позвоночника, на ослабление напряжения мышц спины. К концу третьего триместра следует снизить общую физическую нагрузку, больше уделять внимание упражнениям на дыхание, на напряжение и расслабление мышц живота и тазового дна [3].

Например, такие упражнения как пешие прогулки, ходьба по лестнице, влияют на тонус мышц спины и ног, так же устраняют застойные явления. Плавание способствует расслаблению и укреплению позвоночника и мышц груди, уменьшению отека, устранению проблем с кровообращением в организме [2]. Йога приводит к правильному управлению дыханием, нормализует эмоциональную и психологическую составляющую будущей мамы. Специальная лечебная гимнастика для женщин в особом положении предусматривает укрепление сердечно-сосудистой системы, брюшного пресса и тазового дна, положительное влияние на осанку, и так далее [7].

Суть проведения физической культуры в третьем триместре беременности состоит в осторожности проведения упражнений и процедур, ввиду повышенной возбудимости матки. Следует избегать тренировок, повышающих внутрибрюшное давление. В целом нагрузка должна в основном быть более направлена на руки и плечевой пояс, и менее на ноги. Следует исключить упражнения, связанные с наклонами вперед. Исходное положение беременной женщины при выполнении тренировки лежа или сидя, реже стоя, с опорой рукой на что-нибудь. Упражнения и положения тела не должны приносить женщине чувство дискомфорта [2].

Особое внимание отводится дыханию. Правильное дыхание насыщает жизненно-важные органы питательными веществами и микроэлементами. Дыхательные упражнения улучшают кровообращение между маткой и плацентой, повышают уровень спокойствия, расслабления будущей мамы, устраняют тревожность, помогают получить навык одновременного напря-

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации  
жения и снижению тонуса мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием, в котором принимает участие центральная часть легких [6].

Физические упражнения хорошо влияют на кровообращение, метаболизм, работу сердца и других органов, а также помогают не набрать лишний вес, что играет большую роль при родах и вынашивании ребенка. По статистике, те женщины, которые занимались физической культурой при беременности легче переносят родовую деятельность и быстрее восстанавливаются после нее [6].

Послеродовой период длится с момента рождения последа, до завершения обратного развития изменений, произошедших в организме женщины за беременность и роды. У всех рожениц он длится разное время, для более быстрого возвращения к нормальной жизни женщине необходима послеродовая физическая культура.

Задачи физических тренировок после родов — это улучшение кровообращения матки, брюшной полости, в ногах, возвращения правильной работы кишечника и мочевой системы, обеспечение правильной инволюции женских органов, способствование возвращения матки путём активного сокращения матки, улучшение функции дыхания, сердца, укрепление мышц дна таза, восстановление осанки, походки, улучшение аппетита, сна и эмоционального состояния новоиспеченной мамы [6].

Запрет на занятия тренировками в периоде после родов ставит врач, однако женщина сама может определить стоит ли ей заниматься физкультурой смотря на свое состояние после родов, например, при повышенной температуре, тяжелых родах, кровотечениях, разрывах, анемии, повышенном уровне стресса, отекании ног или других частей тела нельзя выполнять упражнения [6].

Лечебные физические упражнения лучше начать как можно раньше, ведь в первое время после рождения малыша организм женщины активно подстраивается под новое состояние. В том случае, если роды прошли легко, к лечебным упражнениям рекомендуют приступить с первого дня, если роды прошли тяжело, но без разрывов и осложнений, то организму следует дать отдохнуть и со второго дня начать заниматься. В случае осложнений, плохого самочувствия следует спросить у врача, когда можно будет приступить помогать организму возвращаться в прежнее состояние [5].

Занятия лечебной физкультурой начинают с несложных, общеразвивающих и дыхательных упражнений, направленных на руки, ноги, органы таза. Все тренировки следует выполнять в состоянии спокойствия, без дискомфорта, темп должен нарастать постепенно, чтобы у организма не возникло стресса, первые два дня лечебную гимнастику следует проводить более 15-20 минут, лежа в постели, третий, четвертый и пятый день до 30 -35 минут в положении сидя, в последующие дни, когда матка уменьшится большинство упражнений можно выполнять из исходного положения стоя [4].

В первый день лечебная гимнастика заключается в неоднократном, на протяжении дня, сжимании сфинктера прямой кишки, шевелении пальцами рук и ног, сгибании пальцев рук в кулак, выворачивание кистей рук и одновременно ног к наружи и внутрь, сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с опорой на стопы, поднятие таза с опорой на лопатки, упражнения на грудное, брюшное, смешанное дыхание [5].

На второй и третий день после родов включают упражнения уменьшающие застои в брюшной полости и полости таза, усиливающие кровообращение в отдельных органах и крупных частях тела, выравнивающие диафрагмальное дыхание, снимающие напряжения в мышцах. В общем это почти та же тренировка что и в первый день, но амплитуда и темп упражнений несколько увеличиваются, а также добавляются круговые движения бедер наружу, круговые движения руками, которые нормализуют лактацию и активизируют легочную вентиляцию [5].

На четвертый и пятый день в результате увеличения числа повторений уже имеющихся упражнений и добавления упражнений на мышцы брюшного пресса и тазового дна нагрузка возрастает. Добавляют исходное положение лежа на животе, коленно-кистевое или коленно-локтевое положение [5].

После пятого дня упражнения направлены на восстановление осанки и тонуса мышц. Выполняются такие упражнения, как повороты, наклоны, круговые движения туловищем и тазом, отвод прямой ноги в стороны и назад, вставание на носки. Тренировка в основном выполняется стоя.

Для восстановления организма, при выполнении ежедневных тренировок, достаточно от двух до трех месяцев [6].

Был проведен опрос десяти женщин, беременных вторым или третьим ребенком, наблюдающихся в диагностическом центре женского здоровья «Белая роза». Каждой были заданы следующие вопросы:

1. «Занимались ли вы физической культурой при первой беременности?»;
2. «Ваши первые роды прошли с осложнениями?»;
3. «Занимаетесь ли вы физической культурой в данный момент?»;
4. «Если при первой беременности вы не занимались упражнениями, а при следующей выполняли тренировки, заметили ли вы разницы в самочувствии?».

Результаты опроса: на первый вопрос 4 женщины ответили положительно, 6 отрицательно. На второй вопрос 7 женщин ответили, что роды прошли без осложнений среди них 4 ответили положительно на первый вопрос. На третий вопрос 7 женщин ответили, что в данный момент занимаются различными тренировками, а 3 женщины сказали, что занимаются изредка или совсем не занимаются физкультурой. На последний вопрос из 6 женщин, которые на первый вопрос ответили, что не занимались физическими упражнениями при первой беременности, 3 ответили, что при следующей беременности начали выполнять упражнения и чувствовали они себя значительно лучше, чем при первой беременности.

На основании ответов женщин на все вопросы можно сделать вывод, что у тех женщин, которые занимались физической культурой при беременности, роды и вынашивание ребенка проходили легче, чем у женщин, которые не занимались физической культурой.

#### **Литература и источники**

1. Акушерство [Электронный ресурс]: учебник / Савельева Г.М., Шалина Р.И., Сичинава Л.Г., Панина О.Б., Курцер М.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432952.html>
2. Черевко Л.В., Райская Н.В., Качетыгина С.В. Лечебная физкультура при беременности. Учебно-методические рекомендации Бишкек: КРСУ, 2013. – 36 с.
3. Физическая культура в период беременности// URL: <https://novainfo.ru/article/8104>
4. Казанцева, А.Г. Гимнастика до и после родов [Текст]: / А.Г. Казанцева. - СПб: Нева, 2004. - 385 с.
5. Шашина, А.И. Восстановление после родов [Текст]: / А.И. Шашина - Киев: Миклош, 2006. - 311 с.
6. Силуянова В.А., Кавторова Н.Е. Учебное пособие по лечебной физкультуре в акушерстве и гинекологии[Текст]: / Силуянова В.А., Кавторова Н.Е. – Москва. «Медицина», 1977. – 89 с.
7. Грибок, А. В. Изучение уровня физической активности среди беременных женщин и осведомленности о ее влиянии на организм / А. В. Грибок // Актуальные проблемы гигиены и экологической медицины [Электронный ресурс] : сборник материалов III межвузовской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Гродно, 20 декабря 2017 г. / Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Учреждение образования "Гродненский государственный медицинский университет", Кафедра общей гигиены и экологии ; [редкол.: И. А. Наумов (отв. ред.) и др.]. – Гродно: ГрГМУ, 2018. – С. 24-25. – 1 эл. опт. диск.<http://elib.grsmu.by/handle/files/7383>

*Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## **ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

*Архинов В.С., Никитин Н.К.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[nazgulmod@mail.ru](mailto:nazgulmod@mail.ru)

Быть в хорошей физической форме важно для людей любого возраста. А для детей и подростков особенно важно быть подвижными, заниматься активными видами деятельности, физическими упражнениями. Длительная неподвижность, ограничение физической нагрузки – это одна из причин формирования изменений со стороны сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и других важных систем растущего организма [3, с. 15].

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее - ВОЗ) достаточно одного часа занятий в день активными физическими упражнениями. Но в период пандемии резко сократилось время двигательной активности подростков и на физическую культуру, подвижные игры они не выделяют даже этого незначительного количества времени. В результате 79,7% мальчиков и 85,9% девочек не имеют даже минимальной физической активности, и как следствие, появление признаков гиподинамии [5, с. 247].

Гиподинамия приводит к тому, что организм детей и подростков, который постоянно растет, замедляет свое развитие. Снижаются силовые способности, выносливость, ухудшается работа сердца, в результате чего возникает вегетососудистая дистония - состояние при котором кровь не может полноценно перекачиваться по сосудистой сети. Нарушение кровообращения мешает работе печени, почек, головного мозга [4, с. 7]

В настоящее время причиной гиподинамии является обилие гаджетов. А в период пандемии для многих ребят телефон, компьютер, планшет стали смыслом жизни. В спортивных секциях занимается 10-15% подростков, а при изоляции, и они не могут посещать тренировки. В этом возрасте проще посидеть дома за компьютером, сразиться в интерактивную игру, подняться на очередной уровень. В молодежной субкультуре это ценится выше, чем организовать свои занятия физической культурой дома [7]. Интернет заменил друзей и активный образ жизни.

В период изоляции из-за пандемии, проведение полноценных тренировок, игр на спортивных площадках, спортивных залах было очень ограничено: закрыты спортзалы, стадионы, а спортплощадки посещать не рекомендовалось. Как выйти из этой ситуации, ведь организация физической культурой подростков в период пандемии новая, впервые возникшая проблема, требующая исследования и поиска путей ее решения. А занятия физическими упражнениями во время пандемии коронавируса возможны и необходимы.

Хорошей и относительно безопасной альтернативой является занятие физическими упражнениями дома. Очевидно, что главным приоритетом на данный период будет сохранение и укрепление здоровья, укрепление иммунитета. Важной составляющей этих мер является физическая активность. Исходя из этого, нужно выработать понимание как в условиях ограниченного пространства можно поддерживать необходимый уровень физических нагрузок. Можно выделить три основных направления: самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, а также самостоятельные игры и развлечения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом имеют единую цель: сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В условиях пандемии организация данных способов физкультурной деятельности приобретает наибольшую актуальность. Оставаясь дома, подростки попадают в непривычные для себя условия. Резко ограничивается двигательный режим. Поэтому, в условиях самоизоляции очень важно поддерживать их физическую форму, заниматься самостоятельными физическими упражнениями, такими как утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировки.

Существуют три основные формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя гимнастика должна выполняться после пробуждения, и включать в себя

комплекс упражнений на все группы мышц, растяжку и дыхательные упражнения (особенно). Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, мячом.

2. Упражнения в течение дня – необходимы для снятия напряжения, повышения концентрации и снижения утомления. Такие упражнения выполняются в течение 8–10 минут.

3. Самостоятельные тренировки – выполняются 3–4 раза в неделю, длительностью от 20 до 40 минут. Занятие состоит из следующих частей, первая – подготовительная (10%) от общего времени тренировки; вторая – основная (80%) и заключительная (10%)[2, с.55].

Основной упор в занятиях физической нагрузкой дома должен быть направлен на легкие и средние по интенсивности занятия, в аэробном режиме, при которых в легкие должно поступать большое количество кислорода, который разносится кровью по организму. Главная задача — наполнить кислородом организм и разогнать кровь. Для этого достаточно делать 15–20-минутные перерывы, чтобы подышать, попрыгать, дать глазам отдохнуть. Самые лучшие варианты – это легкий бег, велосипед, скандинавская ходьба на свежем воздухе, с соблюдением мер безопасности, но в условиях самоизоляции подойдут и дыхательная гимнастика, занятия аэробикой, йогой, гантелями и т.д. [6]. Такие занятия доступны всем в условиях любой квартиры, они повышают дыхательный объем легких, легочная вентиляция возрастает, что способствует тренировке респираторной системы, состояние которой очень важно при данной пандемии.

Таким образом, роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна. Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно организму ребенка и подростка, но и поднимет их настроение.

Находиться продолжительно в замкнутом пространстве с другими людьми (даже если это самые любимые люди на свете) подростку — непростое испытание. Разнообразить двигательную деятельность в домашних условиях помогут различные игры и развлечения, организованные в домашних условиях. Достаточно лишь приглядеться, например, к знакомым предметам, окружающим дома и проявить творчество. В ход может пойти все: мебель, предметы интерьера, бросовый материал (например, пустые пластиковые бутылки, коробки из-под обуви и т.п.), имеющийся спортивный инвентарь, канцелярские товары и т.д.

В какой же форме можно организовать досуг? Это могут быть флешмобы (например, флешмоб «Танцуем дома»), семейный марафон, квесты, соревнования, олимпиады, интеллектуально-спортивные конкурсы, а с участием друзей все эти развлечения можно провести в онлайн формате. Чтобы организовать квест в домашних условиях можно пойти двумя путями:

1. Придумать все самому: сочинить задания, оформить их, изготовить реквизит, спрятать подсказки по квартире и следить за происходящим. Данный путь потребует от вас много времени, сил и упорства, зато квест будет сделан с душой, в единственном в мире экземпляре.

2. Найти готовый сценарий домашнего квеста в интернете и воспользоваться им. Этот путь менее трудозатратный, потребуется только распечатать материалы и разложить подсказки по дому, используя инструкцию.

Можно организовать домашнюю Олимпиаду. Придумать 4-5 спортивных конкурсов, нарисовать таблицу для подсчета очков и вперед: быстрее, выше, сильнее! В условиях квартиры не стоит придумывать слишком активные соревнования, которые могут привести к травмам и разрушениям. А вот, например, такие как лопать воздушные шары на скорость, закидывайте мячики для настольного тенниса в кастрюлю или тазик с определенного расстояния – развивают легкие и активизируют весь организм. Также можно перевернуть стул и попытаться кинуть шляпу так, чтобы она зацепилась за одну из ножек. Разнообразие спортивных дисциплин в домашней Олимпиаде ограничивается только фантазией и площадью квартиры.

Еще одна спортивная игра, которую можно организовать с наименьшими потерями, - это боулинг. Для этого понадобится все тот же бумажный скотч (чтобы сделать разметку на полу), пустые пластиковые бутылки (чтобы утяжелить их, можно налить туда чуть-чуть воды) и не очень большой и не очень легкий мячик. Составить бутылки в пирамиду, отойти за чер-

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации  
ту на полу и катить мяч так, чтобы он сбил как можно больше бутылок. Главное правило — кидать мяч нельзя, он обязательно должен катиться (если в доме есть длинный коридор, то он идеально подойдет для этой игры). Важно! При организации игр и развлечений, также как и при выполнении физических упражнений во время занятий и тренировок необходимо строго соблюдать технику безопасности, избегать травмирования.

Можно воспользоваться интернет-ресурсом и с его помощью подобрать ряд спортивных упражнений. Например:

1. Онлайн-сервис СПОРТ СОВЕТНИК <https://clck.ru/N6VcJ> (подборка онлайн-сервисов и приложений, которые помогут быть в отличной спортивной форме, вне зависимости от возраста и текущего уровня подготовки, в том числе в условиях самоизоляции и вынужденного пребывания дома) [8].

2. Сайт AdMe.ru <https://www.adme.ru/svoboda-psiologiiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/> (10 бесплатных приложений для занятий спортом дома) [10].

3. Онлайн-сервис АНО «Цифровая экономика» <https://www.xn--b1ag9a.xn--80asehdb/situations/zanimaemysya-sportom> (упражнения и видеоинструкции для тренировки не выходя из дома) [9].

В заключение можно сделать следующие выводы:

- пандемия не является поводом для отказа от занятий физической культурой. Оставаясь дома, дети и подростки попадают в непривычные для себя условия, резко ограничивают свой двигательный режим, поэтому с ними необходимо проводить воспитательные беседы родителям и педагогам о том, что большое количество внезапно появившегося свободного времени – это наоборот, отличная возможность усилить свою двигательную активность;

- самостоятельные занятия физической культурой являются более эффективными, если сформулированы конкретные практические задания по выполнению утренней гигиенической гимнастики, упражнений в течение дня, самостоятельных занятий физической культурой, а также осуществляется постоянный контроль за их исполнением;

- в условиях самоизоляции очень важно повышать мотивацию подростков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, для сохранения и улучшения своей физической формы, например, используя такую крылатую фразу, как: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физических упражнений».

### Литература и источники

1. Волгин Ю.Г., Шлее И.П. Отдельные вопросы разработки профессиональной пробы «профессии следователь, оперуполномоченный» // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2018. – № 1 (29) – С. 149-153.
2. Савельева О.В. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом / О.В. Савельева, Ю.М. Ляховская // Скиф. - 2020. - №5-1 (45). – С.54-59.
3. Черясова О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О.Ю. Черясова, М.А. Онищук. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – №48 (234). – С. 332-336. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения 26.03.2021).
4. Шлее И.П. Учет личностных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению // Профессиональное образование в России и за рубежом / научно-образовательный журнал. – 2019. – № 1 (33) – С. 6-12.
5. Юдин Б.Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения // Молодой ученый. – 2020. – №21 (311). – С. 246-249.
6. Volkova T., Pavlov G., Schlee I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // E3S Web of Conferences 41, 02027 (2018) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027> IIIrd International Innovative Mining Symposium.
7. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice Of Environmental Challenges Regulation В сборнике: E3S Web of Conferences. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024

8. Онлайн-сервис СПОРТСОВЕТНИК Электронный ресурс: <https://clck.ru/N6VcJ> (подборка онлайн сервисов и приложений, которые помогут быть в отличной спортивной форме, вне зависимости от возраста и текущего уровня подготовки, в том числе в условиях самоизоляции и вынужденного пребывания дома) (дата обращения 22.03.2021).

9. Онлайн-сервис АНО «Цифровая экономика» Электронный ресурс: <https://www.xn--b1ag9a.xn--80asehdb/situations/zanimaemysya-sportom> (упражнения и видеоинструкции для тренировки не выходя из дома (дата обращения 22.03.2021).

10. Сайт AdMe.ru Электронный ресурс: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyhprilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/> (10 бесплатных приложений для занятий спортом дома) (дата обращения 22.03.2021).

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент, Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## УДК 798.01

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ИХ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

*Григорьева А.С., Вахитова А.Э.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[anagri9@yandex.ru](mailto:anagri9@yandex.ru) [tasia.1999@mail.ru](mailto:tasia.1999@mail.ru)

**Аннотация.** Безопасный образ жизни в широком и узком значении. Структурные компоненты здорового образа жизни человека. Цель его достижения и способы реализации.

**Ключевые слова:** безопасный образ жизни, спорт, правильное питание, вредные привычки.

Безопасный образ жизни в широком его значении – это те представления массовой культуры о практиках, нормах и правилах безопасного поведения человека, способах реализации их в жизни, вошедшие в повседневную практику.

Безопасный образ жизни, в своем узком значении представляет собой форму поведения, при которой соблюдается каждодневное выполнение определенного свода правил и норм, которые обеспечивают сохранение жизни посредством отражения в них системы социально-культурных ценностей и приоритетов.

Образ жизни для каждого человека обязательно содержит в себе такие области:

1. Материальная среда, которая дает возможность реализации всей жизнедеятельности, а именно – удовлетворение различных потребностей человека, его целей и интересов.

2. Способности человека, например – воля, а также ментальность.

3. Определенные виды жизнедеятельности, внутри которых находят свою реализацию способности, мотивы (семья, быт, трудовая и политическая деятельность).

4. Мотивы, потребности, интересы и мотивы, побуждающие к деятельности

Образ жизни включает в себя такие компоненты:

1. Психическое здоровье. Современному человеку часто приходится сталкиваться с различными сложными ситуациями, ежедневно выдерживать нагрузки во всех сферах жизнедеятельности, а неумение с ними справиться может привести к ухудшению психологического состояния человека и нередко они могут послужить причиной самых разных заболеваний. Здесь подчеркивается важность выработки индивидуальных способов решения задач для того, чтобы не допустить патогенного воздействия стресса на психику.

2. Психосексуальная жизнь. Данная сфера является неотъемлемой частью образа жизни каждого человека и влияние ее на здоровье сказывается на протяжении всех этапов его развития, но может варьироваться в зависимости от возраста.

3. Гигиена. Для поддержания нормального функционирования систем организма необходимо выполнять гигиенические требования относительно поддержания чистоты как тела, так и систем, контактирующих с внешней средой.

4. Правильный режим дня. Наш организм функционирует определенными ритмами, к которым нужно адаптироваться и строить свой день относительно их, чтобы поддерживать

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации  
свое состояние здоровья на должном уровне, так как частая смена ритмов (например – сна и отдыха) может неблагоприятным образом воздействовать на органы и системы организма.

5. Физическая активность. Движение может предупреждать и отсрочивать наступление возникновения различных заболеваний, а также улучшает физическое и психологическое состояние человека.

6. Тренировка иммунитета и закаливание. В современном мире стало возникать значительное противоречие между врожденной системой саморегуляции и численностью инфекционных и простудных заболеваний, что объясняется детренировкой из-за желания находиться в наиболее комфортных температурных условиях.

7. Отказ от вредных привычек. Вредными считаются продукты и вещества, токсические по своей природе, алкоголь, сигареты, наркотики, которые наносят урон здоровью человека.

8. Предупреждение и правильное поведение при возникновении опасных ситуаций. Жизнь каждого человека сопряжена со сложными или даже острыми ситуациями, которые несут угрозу не только психологическому здоровью, но и физическому, а иногда и жизни, поэтому важно уметь предупреждать подобные ситуации до их возникновения или справляться с ними наиболее адекватным способом, с меньшим вредом. В определении понятия ЗОЖ нужно учитывать два ключевых фактора -генетическую природу человека и ее соответствие конкретным условиям жизни. С этой точки ЗОЖ – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

9. Правильно питание. Питание дает нам возможность получать энергию и важные для организма вещества для поддержания хорошего здоровья и жизнедеятельности всех систем организма, а значит, такая важная сфера должна отвечать некоторым требованиям – быть сбалансированным, содержать в себе необходимые витамины и минералы. При несоблюдении этих требований организм снижает свою функциональность, ухудшается здоровье.

Цель формирования здорового образа жизни – ,это прежде всего улучшение условий и качества жизни на основе валеологического обучения и воспитания, оно содержит в себе такие компоненты, как изучение собственного организма и личности, факторов риска для здоровья, получение навыков гигиены и реализации в своей жизни всех компонентов здорового образа жизни. Для того, чтобы это получилось, человек должен вобрать в себя идеи здорового образа жизни и сделать их приоритетом. Но при этом, здесь не подходят единые стандарты, а также подходы массовой медицины.

Здоровье является главным источником счастья, которым часто пренебрегают. Однако, без него невозможно прочувствовать весь спектр переживаний, наслаждений, так как именно оно дает основу для них. Ум, темперамент, личностные качества и характер ослабевают и замирают при ухудшении здоровья. Именно по этой причине принято желать друг другу здоровья.

#### **Литература и источники**

1. Вайнер Э.Н. Здоровый образ жизни человека как острая социально - демографическая проблема. // Материалы третьей Межреспубликанской научно - практической конференции. Липецк, 1994. С.1-2.
2. Амосов Н.М. Раздумия о здоровье/ Н.М. Амосов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.
3. Баранов В.М. Занятия в группах здоровья/ В.М. Баранов. Киев: Здоровья, 1983. 118с.
4. Боброва Е.И. Информационно-коммуникационные технологии в деятельности библиотеки вуза: диссертация ... кандидата педагогических наук / Е. И. Боброва Кемерово, 2007, 251 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. / М. Я. Виленский. М: КноРус, 2012. с: 240
6. Жамолдинова О. Р. Некоторые вопросы формирования культуры здорового образа жизни (КЗОЖ) молодежи / О. Р. Жамолдинова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2011. С. 88-90.
7. Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей Уч.-метод.пос.д/учителей общеобр. школы / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. М: Бахрах-М ИД ООО. 2003. 268 с.

8. Зятева Л.А. Ценность здорового образа жизни как базовый элемент развития социокультурной среды вуза. / Л.А. Зятева // Вестник Брянского государственного университета. Брянск: РИО ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского», 2013. - 250 с.
9. Лисицин Ю.П. Теоретические и методологические проблемы образа жизни // Комплексные социально-гигиенические исследования. М. 1988. Вып. 6. С. 5-12.
10. Мелюхин, Г.М.. Аксиологический аспект здорового образа жизни в формировании личности: диссертация ... кандидата философских наук/ Г.М. Мелюхин. Чебоксары, 2008. - 156 с.
11. Пономарева Л. И. Методология формирования эколого-валеологической готовности будущих педагогов в условиях модернизации естественнонаучного образования: дис... док.пед. наук (13.00.02) / Л.И. Пономарева. Екатеринбург, 2009. 464 с.
12. Серебрякова Л.А. Духовные основы здорового образа жизни. Книга 2. Основы православия /Л.А. Серебрякова. СПб: ДиалогПублишинг, 1999. 160 с.
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». М: Проспект, 2013 160 с. *Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Холостов Е.М*

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

[egor.vk03@gmail.com](mailto:egor.vk03@gmail.com)

Физическое воспитание – это вид воспитания, а также процесс обучения. Который способствует укреплению здоровья, овладение специальными физическими упражнениями, а так же развитие своего физического потенциала и лично культурные качества и развитие таких навыков как ловкость, упорство, сосредоточенность, быстрота и другие.

Перед физическим воспитанием стоят следующие задачи:

1. Предотвращение плоскостопии, формирование правильной осанки, а так же закаливание организма и укрепление здоровья.
2. Обучить базовыми упражнениями.
3. Развитие качеств таких как быстроты, гибкости, ловкости, координации.
4. Сформировать интерес к спорту в целом, а также приобщение к самостоятельному выполнению простых физических упражнениях
5. Дать знания о влиянии двигательной активности на продуктивность, а так же на состояния здоровья.
6. Усовершенствовать некоторые системы нашего организма (улучшение пищеварения, нервных процессов и терморегуляции, увеличение объёма легких и других систем организма)

Средства для реализации физического воспитания выделяют следующие:

1. Физические упражнения
2. Гимнастика
3. Спортивные занятия и состязания.
4. Применение оздоровительных сил природы (закаливание, водные процедуры и другое.)

Все это способствует оказанию большого влияние на работу мозга и его систем, уменьшается утомляемость коры головного мозга, а так же улучшают общую функциональность. После выполнения упражнениях и разных физических нагрузок, организму проще справляться с насыщенной учебной работой. Так же физические процедуры имеют особое значение, так как применяются для развития и поддержание мышечной системы и органов кровообращения, выносливости и дыхание.

Одним из лучших физических нагрузок считается гимнастика. Гимнастика оказывает благоприятное действия на организм в целом на все, а так же в ней очень разнообразный комплекс упражнениях. В физическом воспитании на неё приходится главная роль.

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

Утренняя зарядка очень важная вещь в нашей жизни. Зачастую её просто недооценивают. Она позволяет поддержать организм в бодром состоянии на протяжении почти целого дня, а также снижает утомляемость.

Так же стоит физические упражнения в виде бега к примеру, способствуют лечению депрессии, а так же вечерняя пробежка способствуют снятия напряжения.

### **Перспективы развития физического воспитания в системе педагогического образования**

Важность этой задачи не то какое содержание физического воспитания реализуется, а насколько гибко и адекватно подходит преподавать к выбору к каждому занимающемуся. Индивидуальный подход, за этим направлением будущее. Давайте вспомним, когда вы берете себе абонемент в спортзал, вам предлагают индивидуального фитнес тренера. Так как индивидуальный подход сможет дать максимальную эффективность от тренировок. Ещё мы видим как в настоящее время сдвиг оценок с внешних, задаваемых системой образования, на внутренние определяемые потребностями студента.

Первым и одним из важных векторов развития педагогического образования. Определяться тем, насколько успешно оно будет решать проблему органического сочетания работы с учебой. Качество такого образования оцениваться будет по реализации его получения необходимой информации, а так же её доступности.

Опираясь на таких свойства и понятиях как "уровень обучения", "результат обучения", также необходимо развести такие понятия как, "эффективность" и "результативность" подготовки студентов, школьников и дошкольников и при этом придерживаться таких позиции как:

- эффективность интеграции – это физическое и духовное воспитание будущих педагогов. Воспринимается как результат достижения целей по организации процесса обучения и оцениваться должна в показателях деятельности преподавателей;

- результативность интеграции – это и есть результат достижения целей подготовки и это обрисовывается в показателях развития личности человека;

- об результативности можно судить только когда показатели достигают нормы.

- создание новых производств физического воспитания детей, школьников.

А так же стоит отметить такое направление как лечебная физическая культура. Преподаватели должны знать хотя бы поверхностно лечебную физкультуру. Так как студенты не все здоровые и у них могут иметься разные заболевания. И опять же мы встречаемся с индивидуальным подходом.

### **Перспективы развития физического воспитания**

В нашей стране средняя продолжительность жизни составляет 65 лет. Это не высокий показатель, а физическое воспитание может повысить показатель продолжительности жизни. Вы спросите, как же? Спорт укрепляет организм и иммунитет, а так же если обратится к медицине то мы увидим в ней имеются оздоровительные упражнения специальные.

Таким способом упор государства улучшить физическое воспитание может частично решить проблему продолжительностью жизни.

Так же спорт способствует развитие таких навыков как упорство, дисциплине, а как мы знаем такие черты способствуют улучшению усвоение информации в учебное время. Как мы знаем все успешные спортсмены хороши в упорстве и дисциплине и зачастую после окончания спортивной карьеры занимаются не только физической культурой, а так же делают свои бизнесы и другое.

И мы можем сказать, что физическая культура способствует общему росту образования. Такие перспективы развития физического воспитания, могут стать тем маленьким взмахом крыла из эффекта бабочки который может привести перемены. Если брать к примеру Японию, где один из самых больших показателей длительности жизни из-за того, что у людей активный образ жизни даже люди пожилого возраста делают зарядку каждое утро. Так же очень высокая духовное воспитание из-за того, что медитация занимает важную роль в жизни Японца.

### **Заключение**

За счет изученного материала делаем такие выводы:

- Нужно совершенствовать систему подготовки преподавателей с помощью рационали-

зации процесса физического воспитания, учитывать современные требования не только государства но и общества.

- Основной упор нужно придать индивидуальному подходу.
- Улучшить учебный материал, заполнить его современными данными, исследованиями при подготовке преподавателей.
- Приобщить народ к спорту, а так же к духовному развитию.

#### **Литература и источники**

1. «Справочник от Автор24» [[https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya\\_vospitaniya/fizicheskoe\\_vospitanie\\_ponyatie\\_sredstva/](https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya_vospitaniya/fizicheskoe_vospitanie_ponyatie_sredstva/)]
  2. «Studbooks.net» [[https://studbooks.net/698635/turizm/perspektivy\\_razvitiya\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_sisteme\\_pedagogicheskogo\\_obrazovaniya](https://studbooks.net/698635/turizm/perspektivy_razvitiya_fizicheskogo_vospitaniya_sisteme_pedagogicheskogo_obrazovaniya)]
  3. «FB.RU» [<https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/458525/fizicheskoe-vospitanie-ponyatie-opredelenie-harakteristiki-i-suschnost>]
  4. «Яндекс дзен» [<https://zen.yandex.ru/media/shandw1/pochemu-iaponcy-dolgo-jivut-i-medlenno-stareiut-5-glavnyh-prichin-601cfeeca34fdb6f584bb871>]
- Научный руководитель – доцент Малиновский В.В., ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет».*

**УДК 796.01**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Кулебакин К.О., Сметанин А.Г.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[hesys.x@gmail.com](mailto:hesys.x@gmail.com) , [garmonia1985@yandex.ru](mailto:garmonia1985@yandex.ru)

Начиная повествование проблематики в данной теме, нужно упомянуть о том, что физическое воспитание прежде всего исходит от воспитания в человеке этих качеств с самого детства, ведь если ребёнку с ранних не привить своего рода любовь к физической культуре и дать понять важность данного аспекта жизни, то вероятнее всего в будущем спорт и любая физическая активность пройдет мимо него [3, с. 25-45].

Реалии физического воспитания населения, особенно в последние годы, имеют тенденцию ухудшения. В современных реалиях использование воспитательных мер довольно ничтожно, так как в современном мире все люди больше уделяют внимание неким гаджетам, предпочитают вести неактивный образ жизни, вследствие этого реалии развития физического воспитания у людей довольно малы, в первую очередь это связано с тем, что в данный момент общество является обществом потребления, 55% людей считают, что физические нагрузки не имеют практического применения [2, с. 5-9]. По большей части данная статистика является свидетельством, того что мир шагнул технологически далеко вперед, люди стали гораздо больше времени проводить в своих смартфонах, компьютерах, соцсетях, и меньше внимания уделять своему физическому развитию, также и в моральном плане. Из-за этого реалии физического воспитания населения довольно скудный. Именно поэтому физическое развитие населения в некоем толчке, новом взгляде, могло бы развить эту сферу жизни, для того чтобы люди не превратились в существа сидячих, по статистике люди старше 30 лет уделяют своему физическому развитию больше внимания, нежели лица моложе 30 лет, опять же это связано с тем, что молодое поколение проводить свободное время не занимаясь своим физическим развитием, не занимаясь спортом, больше проводя времени в тех же телефонах за просмотром фильмов [5, с. 20-34]. Также реалия физического развития населения обусловлена тем фактором что сейчас люди выставили для себя несколько иные ценности своей жизнедеятельности. Именно поэтому в реальных условиях сегодняшнего мира население отстаёт от того уровня на котором она по сути своей должно находиться. В связи с этим стоит сказать что направленность мышления людей в сфере именно физической культуры довольно печальна, именно поэтому оценивая сводки данных можно прийти к тому выводу, что сейчас

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

тенденции людей больше направлены на своего рода дыхательные меры, как моральные так и физические, оценивая данные также можно утверждать, что физическое развитие населения в данный момент, и в данное время находится своего рода в упадке физического развития не только население, но и страны в целом сократилось по своему уровню роста. Прибегая также как оценки современного состояния стоит сказать, что определённая часть также находится на высоком уровне физического развития, открытие всё большего числа спортзалов, различных секций свидетельствует о том, что так или иначе в современных реалиях процент увеличения физического развития населения недостаточно высок, точнее находится своего рода слегка статичном состоянии.

Перспективы развития физической культуры довольно скудные связаны это с тем, что современное поколение меньше времени уделяет своему физическому и даже нравственному развитию всё труднее, так как психология современного поколения построены несколько иначе, если бы современное поколение больше времени уделяла своему физическому развитию то в рамках только нашей страны произошёл бы своего рода рост физического развития населения, который имеет огромную роль [1, с. 2-3]. Так как всему населению страны заниматься спортом каждый день довольно тяжело, то рост должен внедряться даже посредством государства постепенно для того чтобы люди понимали важность развития физического состояния. Перспективы населения в плане физического развития своего рода видятся, так что в определённом воздействии пропаганды физической культуры вполне может возрасти и на этом фоне уровень физического развития населения повысится, что приведёт к некому оздоровлению населения в нашей стране, что положительно скажется и на развитии нашей страны и на развитие населения в целом.

Также говоря о перспективах физического развития населения, стоит сказать, о таком важном моменте как закладывание физической культуры в детей с момента их умственного развития, в таком случае перспективы развития могут быть гораздо более радужными, скажем так в том случае если молодое поколение будут с детства приучать к тому, что физическая культура это не просто жизненная необходимость для поддержания здоровья, как физического так и духовного, но в первую очередь это один из способов самореализации себя как индивидуума общества. Именно в детстве человек лучше всего воспринимает то, к чему его приучают его родители, именно поэтому если подрастающее поколение с детства будут приучать, прививать любовь к физической культуре, к физическому развитию то тогда перспективы физического развития было гораздо более обширно, тогда будут показываться действительно результаты, вследствие этого окажется, что население нашей необъятной страны будет совершенствоваться.

Подводя итог всему вышесказанному следует сказать, что реалии физического развития населения сейчас таковы, что они находятся в некой статичной форме, но это статичная форма находится на более низком уровне чем могла бы быть в том числе оценивая опросы СМИ следует сказать, что сейчас физическое развитие населения ни в верхней, ни в низкой точке, касаясь же перспектив развития физического населения следует сказать, что всё вышеизложенное возможно это как раз те меры, которые в том числе и оценки которые могут привести к тому, что перспективы будут достигнуты и физическое развитие у населения будет гораздо лучше чем хотелось бы также упомянуть что физического развития населения в первую очередь всегда зависит от того как подрастающее поколение будет воспитываться своими родителями, родственниками, как детей будут приучать к физической культуре [4, с. 2-8]. Поэтому, я считаю, что реалии не слишком положительные, а вот перспективы могут быть вполне и вполне высокими.

#### **Литература и источники**

1. Физическое развитие студентов ТГПУ С. А. Легостин URL:<https://didacts.ru/termin/razvitiie-fizicheskoe.html> (дата обращения: 17.04.07).
2. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб. Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

4. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

5. <https://ur-consul.ru/Bibli/Myeditsinskaya-statistika-konspyekt-lyektsiyi.8.html>

*Научный руководитель - Старший преподаватель Сметанин А.Г. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.799**

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Ковзунова П.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[polinakovzunova@yandex.ru](mailto:polinakovzunova@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются отрицательные и положительные стороны системы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Автор статьи рассматривает как положительные, так и негативные последствия подобного обучения. Рассмотрены преимущества и недостатки онлайн-занятий для студентов.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, онлайн-занятия, физическая культура, спорт.

В связи со сложной эпидемиологической ситуацией в мире, вызванной распространением вируса COVID-19, в целях предотвращения распространения заболеваемости среди населения с 16 марта 2020 года все учебные заведения высшего образования были переведены на дистанционное обучение. Таким образом, все занятия в вузах проводились в формате онлайн-конференций на площадках Zoom, Skype и т.д. Дистанционный формат обучения коснулся и занятий по физической культуре.

Необходимо отметить, что учащимся предоставлялось сразу несколько видов учебной деятельности: онлайн-турниры по шахматам, выполнение физических упражнений дома на камеру во время онлайн-урока, подготовка и чтение докладов на различные темы спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Также студенты могли сами вызваться и продемонстрировать различные разминки и упражнения, которые можно было выполнить дома или на спортивной площадке.

Дистанционный формат занятий физической культуры имеет как негативные, так и положительные стороны. Положительными сторонами является то, что учащиеся могли проявить и продемонстрировать свои спортивные увлечения при подготовке докладов, поделиться своими знаниями в теории физической культуры и советами по ведению здорового образа жизни. Теоретические познания дают положительный эффект для занятий физкультурой. Во-первых, повышается эрудированность обучающихся в сфере спорта. Во-вторых, узнавая различные факты о влиянии занятий физической культуры на человека, студенты проявляли больше интереса к выполнению физических упражнений. Обычно для изучения теории в физическом воспитании используются лекции и написание рефератов. Как правило, при написании реферата студенты ограничиваются изучением одной выбранной ими темы [1, с.2]. Таким образом, подготовка докладов и прослушивание их на онлайн-занятиях дало возможность узнать больше фактов об истории спорта, разобраться в темах правильного питания и сна, узнать о непопулярных видах спорта, изучить теорию выполнения разминки и упражнений физической культуры. Также дистанционные занятия дали возможность студентам проявить творческий подход при выполнении различных физических упражнений, так как было необходимо придумать, чем заменить отсутствующий инвентарь или упражнение, для которого требуется большое пространство. Выросла инициативность для выполнения разминки на занятии, так как многие студенты меньше стесняются выполнять упражнения на камеру дома, чем в зале. У многих студентов появилась возможность закрыть свои долги по дисциплине «физическая культура» при помощи съемки на видео тренировки в парке или на спортивной площадке. Студенты продемонстрировали свои познания и умения в йоге, гим-

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации  
настике и даже рассказали и показали упражнения не только для тела, но и для лица – фейс-билдинг. Онлайн-занятия позволили студентам, совмещающим обучение в вузе с работой, не пропускать занятия.

Дистанционное обучение имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. В первую очередь, дисциплина «физическая культура» требует присутствие преподавателя при выполнении физических упражнений для того, чтобы проследить правильность выполнения. При дистанционном формате занятия преподаватель не всегда может увидеть, что студент неправильно выполняет упражнение, а неверное выполнение упражнения может не только не иметь эффекта, но и навредить здоровью [2]. Необходимо отметить ограниченность пространства, далеко не все студенты имеют место, где можно выполнять упражнения. Отсутствие инвентаря и оборудования дома у обучающихся, тоже заставляет корректировать комплекс упражнений, как следствие уменьшение физической активности. Еще одним минусом дистанционных занятий является – нестабильный интернет или вообще отсутствие соединения, как следствие нет возможности провести занятие [1,2].

Также хочется отметить, что не все студенты могут включить камеру при выполнении упражнений, данная ситуация обуславливается разными причинами: отсутствие веб-камеры при стационарном компьютере, отсутствие личного пространства, например, когда студент живет не один, а с семьей, стеснение своего места жительства. Порой студенты не включают камеры, потому что не хотят, как следствие преподаватель не имеет возможности проконтролировать выполнение упражнений.

Все выше перечисленные факторы снижают физическую активность студентов, которая необходима во время обучения не только для физического оздоровления тела, но и для поддержания оптимального психического состояния. Во время обучения и в повседневной жизни обучающиеся вузов подвергаются повышенной психической нагрузке, связанные с экзаменами, социальной неустроенностью, психо-эмоциональными внутренними конфликтами. Продолжительная психическая напряженность ведет к переутомлению, снижению работоспособности, сдвигам в эмоциональной сфере [3]. «Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой, дыхательной систем, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов» [3, с.66]. Таким образом, у студентов улучшается настроение, самочувствие, эмоциональное состояние, эффективность работы психики.

В период пандемии физическая активность необходима еще больше, так как учащиеся вынуждены сидеть дома. Большую часть своего времени они проводят в сидячем положении у монитора компьютера, потому что половину дня они слушают лекции и работают на семинарских занятиях. Остальное время они проводят за выполнением письменной домашней работы, которую необходимо выполнить в ограниченный период времени. Все это отрицательно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Плюс опыт 2020 года показал, что само явление карантин негативно отразилось на эмоциональное и психическое состояние людей. Отсутствие возможности выйти на улицу, сменить обстановку и постоянное давление со стороны СМИ по поводу COVID-19 давили на людей и вызывали стресс [4,5], исключением не были и студенты.

**Заключение.** Дистанционная форма обучения дает возможность разнообразить формы обучения по предмету «Физическая культура», что положительно влияет на студентов, вызывает у них интерес к изучению теории физической культуры и самостоятельным занятиям спортом. В тоже время, не все обладают возможностью дома заниматься физическими упражнениями, ко всему этому домашние тренировки из-за отсутствия инвентаря и пространства менее эффективны по сравнению с тренировками в зале. Как следствие снижение активной деятельности среди студентов, а это в свою очередь негативно сказывается на ментальном и физическом здоровье.

#### Литература и источники

1. Кочетова, С.В. Эффективность использования системы дистанционного обучения студентов в вузе по дисциплине «Физическая культура»// Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова

2. Щенкова, И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «физическая культура»// Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
  3. Еганов, А.В., Быков, В.С., Романова, Л.А., Кокин, В.Ю., Никифорова, С.А. Влияние активной деятельности на психическое здоровье студентов вузов//Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2019. – 585 с.
  4. Интерфакс, «Ученый отметил рост психических проблем в мире в связи с пандемией и самоизоляцией», [Электронный ресурс] URL: <https://www.interfax.ru/russia/712351>
  5. Известия, «Год в напряжении»: коронавирус спровоцировал рост психических расстройств у россиян», [Электронный ресурс] URL: <https://iz.ru/1129507/mariia-frolova/god-v-napriazhenii-koronavirus-sprovotciroval-rost-psikhicheskikh-rasstroistv-u-rossiiian>
- Научный руководитель – преподаватель Лемке С.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕПРЕССИВНЫЕ ЭПИЗОДЫ**

*Кранчан Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[anonim.me@bk.ru](mailto:anonim.me@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается физическая активность как способ отвлечения от депрессивных эпизодов. Автор статьи рассматривает положительное воздействие умеренных физических нагрузок на организм человека во время стрессовых ситуациях и депрессии.

**Ключевые слова:** депрессивный эпизод (ДЭ), физическая активность.

Депрессивные эпизоды (F-32 по МКБ-10) - аффективное расстройство, характеризующееся в типичных случаях снижением настроения, утратой интересов и удовольствия, снижением энергичности, которое может привести к повышенной утомляемости и сниженной активности [5]. Появление депрессии также связывают с нарушением гормонального фона (наблюдаются проблемы с выделением таких гормонов, как серотонин, дофамин, норадреналин). Причины и факторы возникновения депрессивных эпизодов у индивида бывают разнообразными - от социальных, до генетически обусловленных. Кроме этого, заболевание может появляться вследствие перенесенной человеком травмы.

Зачастую причинами возникновения депрессии все же являются внешние факторы - интенсивные нагрузки на учебу/работе, переживание потери, проблемы в семье и т.д., после чего человек попадает в состояние «низкого энергопотребления», когда организм истощает свои ресурсы и не может их восполнить самостоятельно, человек минимизирует двигательную и умственную активность. Также это состояние сопровождается понижением аппетита, потерей веса, у пациента могут наблюдаться заниженная самооценка и отвращение к себе.

Вне зависимости от причины возникновения, данное заболевание требует такого же курса лечения и реабилитации, как и при физическом недомогании. Кроме назначенного специалистом курса лечения, важно сопровождать лечение соответствующей терапией. Прекрасной профилактикой являются: правильный режим дня, хобби, правильное соотношение умственной и физической активности, здоровый образ жизни (ЗОЖ), занятие физической активностью и спортом [3]. Главное условие - занятия не должны приводить к ухудшению (т.е., быть в тягость).

Физическая активность важна для терапии не меньше, чем антидепрессанты. Многочисленные исследования выявили, что занятие спортом в качестве терапии приводит к лучшим результатам, а в некоторых случаях, например, легких ДЭ, может заменять курс антидепрессантов. Это связано с активным выделением гормонов эндорфина и дофамина как «наград» за усилия организма, то есть, физические нагрузки являются естественным источником выработки недостающих гормонов. В связке с лекарственными препаратами положительная

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации динамика наступит быстрее, а эффективность лечения возрастет. Кроме того, физическая активность в дополнение вернет человека в тонус. Психологический эффект физической активности включает отвлечение от чувства депрессии и тревожности и создание позитивных ощущений, связанных с мастерством выполнения соответствующих упражнений и самоэффективностью [1]. При относительно высокой интенсивности физическая активность затрудняет одновременное мышление негативного содержания и беспокойство и может использоваться как отвлечение от грустных мыслей.

**Заключение.** Физическая активность является очень важным фактором профилактики и терапии в лечении ДЭ, а ее эффективность сравнима с медикаментозными методами лечения.

#### Литература и источники

1. Гульятеева, В.В., Зинченко, М.И., Урюмцев, Д.Ю., Кривошеков, С.Г., Афтанас, Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019;119(7):112-119. <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119071112>.
  2. Лысенко Алла Викторовна, Таютина Татьяна Владимировна, Лысенко Дмитрий Сергеевич, Арутюнов Владимир Александрович Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №11 (117).
  3. Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д., Абдрашитова Л.Р. Физическая культура и спорт как средство профилактики депрессии // Инновационная наука. 2017. №4-2.
  4. (Электронный ресурс) URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4211>.
  5. (Электронный ресурс) URL: [https://medi.ru/klinicheskie-rekomendatsii/depressivnyj-epizod-rekurrentnoe-depressivnoe-rasstrojstvo-vzroslye\\_13916/#part\\_2](https://medi.ru/klinicheskie-rekomendatsii/depressivnyj-epizod-rekurrentnoe-depressivnoe-rasstrojstvo-vzroslye_13916/#part_2).
- Научный руководитель – преподаватель Лемке С.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.799

### ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ФОРМАТУ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Лемке З.П.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Kutseba1@mail.ru](mailto:Kutseba1@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается отношение и интерес студентов к формату дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура». Автор статьи рассматривает возможности и альтернативы обучения на удаленке. Рассмотрена «обратная сторона медали» онлайн-занятий для студентов.

**Ключевые слова:** обучение на удаленке, дистанционные занятия, физическая культура, спорт.

Приказом ректора Кемеровского государственного университета от 16.03.2020 № 1021/08-2 «О дополнительных мерах по снижению риска завоза и распространения новой коронавирусной инфекции» все студенты были переведены на дистанционную форму обучения [4]. Аудиторные занятия, в том числе и занятия по физической культуре изменили свой формат на онлайн-конференции, площадки которых были предоставлены разработчиками в распоряжение образовательной сферы и не только, а именно: [bbb.kemsu.ru](http://bbb.kemsu.ru), Zoom, Skype [5]. С этого момента учебная деятельность начала внедрение новых инструментов для расширения границ обучения в пространстве и применение цифровых технологий.

Поколение миллениумов или так называемое поколение Y вполне удобно и привычно приняли систему онлайн-образования. Виртуальная жизнь и обучение таким студентам ближе и понятнее, как бы это не странно звучало для их родителей и старшего поколения. Виртуальный мир - это искусственный мир программирования, основой которого являются ком-

пьютерные технологий, поколению Yc раннего возраста он знаком и интересен. Существует множество вопросов о влиянии компьютеризации, новых технологиях, ответы на которые не каждый специалист может дать однозначно положительно или отрицательно, единственное, что нужно понимать, так это то, что на сегодняшний день это часть нашей жизни. Часть повседневной жизни, образования, медицины и т.д. и т.п. Все вышеперечисленное в большинстве своем повышает качество жизни человека. Но, зависимость от гаджетов, незаинтересованность в реальном общении, увлечение социальными сетями – это одна из главных проблем поколения, рожденного с 1985 по 2004 годы[1].

Основная задача занятий по физической культуре – это оздоровление студентов, поддержание спортивной формы и тонуса молодого организма и поколения в целом. Дистанционное обучение не позволяет всецело выполнить эту задачу, поэтому в период пандемии как преподавателям, так и обучающимся приходилось проявлять смекалку для того, чтобы проводить онлайн-занятия.

Сложность возникла в первую очередь в том, что не все студенты имели возможность выйти на связь, ввиду отсутствия компьютерных систем. Далее отсутствие сети интернет и, в том числе помех связи во время проведения занятий. Также невозможность выполнения физических упражнений в домашних условиях и без спортивного инвентаря. И на наш взгляд важным и далеко не последним является контроль выполнения физической нагрузки преподавателем, что совершенно невозможно в условиях проведения на онлайн.

Основным ключом для проведения физической культуры стала теория, изучение общеразвивающих физических упражнений на различные группы мышц, подводящие упражнения, методики их выполнения, разбор поэтапного выполнения комплексов упражнения, знакомство с различными видами спорта. Самым простым и доступным стало изучение зарядки, физкультпауз и физкультминуток, которые в дальнейшем использовались на дистанционном обучении в виде разминки и профилактики заболеваний, которые сопутствующее могли возникнуть при сидячем образе жизни во время карантина. Лекционные занятия, решение тестов и видео уроки также применялись для студентов. Вполне удобно и интересно восприняли многие обучающиеся такой формат дисциплины физическая культура. Удобно, потому, что безопасно и в шаговой доступности. Почему интересно, потому что каждое занятие было чем-то новым, нежели привычный формат офлайн пары[2]. Наряду с привычной формой проведения ФК, несомненно снижается моторная плотность занятий. Многие преподаватели только к концу семестра ввели практику, т.к. это было в первую очередь рискованно, например, для тех обучающихся, которые имеют статус специальной медицинской группы здоровья. Что касается освобожденных студентов и студентов теоретической группы, то в целом работа осталась на прежнем уровне. По этому вопросу велась переписка по электронной почте, также по приложению WhatAppi т.п.

В рамках популяризации здорового образа жизни населению было очень сложно приспособиться к этим нововведениям. Всевозможные способы занятиями фитнесом, йогой, кроссфитом стали актуальными в сети интернет в период карантина. Буквально у каждого была возможность предложить свои варианты занятиями того или иного вида спорта. Но несмотря на то, что это мог предложить недипломированный специалист, это имело место быть. Приобретая теоретические знания и методические навыки к выполнению физических упражнений у студентов появляется возможность заниматься физической культурой самостоятельно. Что, как следствие, подразумевает повысить физическую подготовленность студенческой молодежи по всем регионам.

Возвращаясь к затронутым ранее вопросам, можно сказать, что многим студентами дистанционный формат обучения пришелся по вкусу. Более того необычная на тот момент для всех форма обучения открыла альтернативы во многих сферах, что дало возможность, например, работать и учиться одновременно. Общение через проводник для сегодняшних для студентов более удобный, подходящий и уверенный способ общения, поэтому у многих проявился интерес к данному формату. В последствии, при возврате на обычную форму обучения произошла некая адаптация, которая продолжается и сегодня. Современное общество, решает на сегодняшний день, одну из главных задач – развитие новой образовательной системы, часть которой является дистанционная форма.[3].

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

**Заключение.** Дистанционный формат в образовании – это несомненно опыт, который приобрели как студенты, так и преподаватели. Возможности приобретенного опыта в дальнейшем будут применяться и развиваться, это касается и физической культуры. Но, есть и обратная сторона медали – это снижение физической подготовленности населения в период пандемии, что нужно учитывать не только при проведении офлайн-занятий, но и в целом в образовании.

#### Литература и источники

1. Скоробогатко, Е. Миллениумы–особенности и проблемы поколения Y // Студенческий научно образовательный журнал «StudNet» № 1 /2018.
2. Питеркина, М.В., Финогентова, Л.А., Хамидуллина Г.Ф. Исследование проблем преподавателей физической культуры вуза в период самоизоляции// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020.- №7 (185).
3. Родионова, И.А., Шалупин, В.И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 12.
4. [https://kemsu.ru/coronavirus/index.php?sphrase\\_id=188133](https://kemsu.ru/coronavirus/index.php?sphrase_id=188133).
5. <https://bbb.kemsu.ru/b>.

*Научный руководитель – преподаватель Лемке С.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА МОБИЛИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

*Макарова Д.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vip.nashe4ka@mail.ru](mailto:vip.nashe4ka@mail.ru)

Многие исследователи связывают вероятность достижения успеха с внутренним состоянием человека, его душевным спокойствием, ставя знак равно между успехом и понятием счастья. Вспомним Эпикура, Лао-Цзы, Л. Толстого.

Умение собраться в нужный момент во многом есть залог будущего успеха. И с самых давних времен люди занимались поиском способов мобилизации психических ресурсов организма перед предстоящими человеку испытаниями.

В современном мире методы мобилизации психических ресурсов организма используют опыт и достижения предков, добавляя к ним новые научные обоснования. Психорегуляция — это состоявшееся и успешно работающее научное направление в психологии. Основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих максимально задействовать свой потенциал и более полно использовать накопленный опыт на этапах подготовки.

Известно, что все эти методы наиболее актуальны для военной и спортивной сферы, так как психологический фактор в этой деятельности имеет высокую значимость. Исследованием проблемы психических состояний человека занимались Н. Д. Левитов, Ю. Е. Сосновикова, И. И. Чеснокова и другие. Но не только для спортсменов, космонавтов и военных полезны методы мобилизации при стрессе. Очевидно, что нам, обычным людям, они нужны не меньше. Поэтому изучив опыт, накопленный военными, спортивными психологами в этой области, мы выявили, что любой человек способен повысить уровень и эффективность своей жизни.

Именно спортивная психология уделяет большое внимание изучению вопросов, связанных с мобилизацией и коррекцией психических и психофизиологических состояний личности. Разные предстартовые состояния определяют отношение и результативность спортсмена на предстоящих соревнованиях, как отмечал в своих работах А.С. Егоров. Из его исследований можно сделать вывод, что наилучший настрой, а соответственно и результат соревнова-

ний, спортсмен показывает в состоянии боевой готовности, а состоянии предстартовой апатии -наихудший. Для обычного человека состояние перед выступлением, презентацией, докладом и прочими событиями, являющимися для нас стрессом, так же можно назвать предстартовым, поэтому терминология спортивных психологов, как и методы коррекции, работают с не меньшей эффективностью.

В зависимости от того, необходимо ли снять предстартовую лихорадку или вывести человека из состояния апатии, применяются различные методы. Однако, все они включают в себя приемы сочетания регуляции дыхания с физическими упражнениями и приемами релаксации и мобилизации.

Эффективный физический прием, который можно использовать для мобилизации предстартовых состояний связан с чередованием напряжения и расслабления мышц. Для коррекции предстартовой лихорадки можно порекомендовать физические упражнения, способные "сжечь" лишний адреналин и перевести человека в состояние готовности. Релаксирующее воздействие оказывают упражнения с медленными, плавными, «округлыми» движениями под спокойную негромкую мелодичную музыку в закрытом пространстве. Помочь справиться с состоянием апатии помогут упражнения на концентрацию. Спортсмены могут мысленно проходить спортивную дистанцию, а для докладчика на конференции или защите курсовых работ это может быть неоднократное прочтение доклада вслух. Разговор и наставления тренера или руководителя так же хорошо мобилизуют.

Следующим эффективным средством мобилизации психических состояний, доступным каждому, является дыхание.

Стоит отметить, что человек который расстроен или сильно волнуется постоянно вздыхает и медленно выдыхает, а спортсмен на старте часто дышит и выдох у него короткий и энергичный. Это говорит о том, что текущее психическое состояние явно отражается на характере дыхания, следовательно, изменяя характер дыхания, мы можем изменять наше строение и состояние. Как показывает практика из восточных практик дзадзен, цигун, йоги и других, несколько минут практики могут значительно изменить состояние и в зависимости от задачи привести к ощущению собранности, расслабленности, уверенности в себе, ощущению свободы и раскрепощенности всего тела.

Проанализировав литературные источники, мы увидели широкий спектр возможностей использования того ресурса, который всегда находится с нами – нашего тела, для повышения качества жизни каждого человека. Ведь наша жизнь и есть ни что иное, как череда различных испытаний – зачетов, экзаменов, выступлений. Волнение – явление естественное, оно сообщает нам, что ситуация серьезная и нужно мобилизоваться. И даже если мы не спортсмены, а простые студенты, то наше знание о том, как в ответственный момент осознать свое состояние и суметь применить подходящий метод коррекции может значительно увеличить шансы на успешное прохождение предстоящего испытания.

### **Литература и источники**

1. Психология стресса и методы его профилактики. В.Р. Бильданова. Учебно-методическое пособие. Елабуга, 2015.
  2. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов физкульт. учеб. заведений по специальности «Физическая культура и спорт». Омск, 2007.
  3. Егоров А.С. О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9.
  4. Вишнякова С.В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук. Волгоград, 1999. С. 9.
  5. Шарипова М. М. Психорефлексотерапия с использованием метода «ключ». Рефлексотерапия 2002; 2: с. 44—46.
  6. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Учебно-методическое пособие. Москва 2009 г. Стр.56
- Научный руководитель – преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*Колчанов Д.В., Краснова А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[dmitriventro@gmail.com](mailto:dmitriventro@gmail.com)[comadlerlice@gmail.com](mailto:comadlerlice@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные виды спортивной секции «Туризм» и ее польза для обучающихся в университете. Авторы рассматривают положительные свойства каждого вида представленной спортивной секции.

**Ключевые слова:** туризм, секция, физическая культура, спорт, студент.

Сегодня туризм является неотъемлемой частью национальной системы физической культуры и спорта, и его цель - укрепить здоровье, развить физические, морально-волевые и интеллектуальные способности человека, привлекая его к участию в спортивных походах разной сложности туризма.

Для этого в КемГУ существует спортивная секция «Туризм» по физической культуре и спорту.

Основная задача секции - предоставить студентам возможность получить базовые знания о возможностях рафтинга и сплавов, физически подготовить студентов к сложным туристическим походам и соревнованиям, развить командный дух и сплоченность, привить студентам любовь к активному отдыху.

Туризм развивает концентрацию внимания студентов, когда речь идет о запоминании движений, точности движений и ориентации в окружающей среде, ловкости и скорости движений, умении выполнять движения в одном темпе с коллективом.

Все это дает основание студенту сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению самооценки и самоконтроля.

Студенты, интересующиеся туризмом, активны, настойчивы, инициативны и устойчивы. Они умеют работать в команде, общаться и вести переговоры со своими сверстниками, учатся внимательно слушать и следовать инструкциям и правилам. Туризм выполняет важные социальные функции, так как в нем студент чувствует себя и человеком, и членом коллектива. Таким образом, туризм - это средство сплоченности студентов и умение работать в команде.

Рассмотрим некоторые виды туризма.

1. Поход выходного дня - это загородная прогулка, совершаемая в течении одного дня по заранее определенному маршруту. Поход выходного дня может быть пешим, водным, лыжным, конным.

Поход выходного дня позволяет познакомиться с походной деятельностью, тем, кто только делает свои первые шаги активном туризме.

2. Пешеходные походы - отличный способ провести время для учащихся увлекательно, позитивно и полезно. Ходьба не только развивает выносливость и благотворно влияет на здоровье, но и развивает у учеников ряд полезных навыков.

Во время такого рода походов студент приобретает навыки ориентирования на карте, организации туристического привала, разведения костра, приготовления пищи на костре

3. Лыжные походы или прогулки, возможность надышаться свежим морозным воздухом, налюбоваться природой – такой возможностью пользуются не все. Но те, кто всё же выезжают зимой за город, встают на лыжи, знают, какой заряд бодрости и откровенного обновления способно дать студентам движение по лыжне.

4. Горный туризм - отличный вид активного отдыха, который подойдет как начинающим, так и опытным туристам. Горные походы можно совершать как в средние горы, так и в высокогорные районы.

5. Сплав по реке - отличный активный отдых. Водные походы имеют разный уровень сложности, от однодневных с высоким уровнем обслуживания до длительных и удаленных сплавов по труднодоступным местам без инфраструктуры.[1, 2]

6. Велоспорт - один из самых дешевых и увлекательных видов туризма для студентов. Чтобы воспользоваться преимуществами такого путешествия, вам понадобится не только велосипед, но и хорошая физическая форма.

#### **Заключение.**

Отдел туризма КемГУ, благодаря разным адресам, позволяет нам, студентам, реализовать большинство интересующих нас идей о туризме. Благодаря своей продуктивной работе студенты КемГУ открывают для себя все больше возможностей для активного отдыха, на практике гарантируя, что нет ничего невозможного. Благодаря развитию туризма в Кемерово у нас появляется возможность получать все более яркие впечатления с колоссальной пользой для здоровья, и ценность того времени трудно переоценить.

#### **Литература и источники**

1. Клуб спортивного туризма и рафтинга КемГУ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://vk.com/tk\\_burevestnik](https://vk.com/tk_burevestnik)

2. “БУРЕВЕСТИК - водный туризм и рафтинг в КемГУ” [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vk.com/club1611389>

*Научный руководитель – преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.799**

### **ЙОГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

*Колчанов Д.В., Краснова А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[dmitriventro@gmail.com](mailto:dmitriventro@gmail.com) [adlerlice@gmail.com](mailto:adlerlice@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние йоги как набор техник, позволяющий снизить уровень стресса студента в промежуточные точки своего обучения. Автор приводит в пример аффирмации, асаны и медитации как основные техники йоги.

**Ключевые слова:** йога, медитации, физическая культура, спорт, студент, дыхание, дыхательная гимнастика.

Студенчество является самым насыщенным на события периодом жизни человека. Ежедневно каждый студент проходит через огромное количество стресса: сессия, промежуточный контроль усвоения материала, становление личности, трудные эмоциональные перепады, обостренная социализация, для некоторых это также самообеспечение, работа, организация быта. Нет ничего удивительного в том, что именно к третьему курсу всё чаще можно заметить такое явление, как психологическое выгорание, отсутствие мотивированности и апатию среди обучающихся.

Чтобы справляться с таким объемом трудностей человеку необходимо вырабатывать в себе большое количество качеств, таких как: дисциплина, эмоциональная устойчивость, здравомыслие, внимательность, сосредоточенность. Наилучшим методом, чтобы воспитать в себе эти качества, как нам кажется, является йога.

Йога объединяет в себе достаточно большое количество техник, позволяющих повлиять на разнообразные сферы жизни. Ключевые из них, которые могут облегчить жизнь каждого студента это:

- медитации
- дыхательные техники
- асаны [1, 2]

Медитации – это своеобразные психологические тренировки, позволяющие человеку сосредоточиться на текущем моменте и производить своеобразную рефлексию над событиями, происходящими в жизни человека. Во время медитации происходит повышенная концентрация внимания, развивается усидчивость, а также происходит расслабление сознания, что несомненно благополучно влияет на эмоциональное и физическое здоровье человека.

#### Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

В условиях дефицита времени медитации помогают быстро перезагрузиться и очистить разум от фонового мусора: обрывки разговоров, переживания и размышления препятствуют сосредоточенности на тех делах, которые необходимо выполнять внимательно. Обычно медитация занимает от 6 до 15 минут и может включать в себя дыхательные техники на начальных этапах, чтобы сосредоточить свои мысли на базовом процессе организма – дыхании. В дальнейшем, практикуясь, возможно развить в себе углубленную концентрацию на «мыслительной пустоте», которая способствует расслаблению сознания.

Также, во время медитаций очень положительно влияют аффирмации: прокручивая позитивные мысли студент как бы программирует себя на позитивный исход, заряжаясь мотивацией развиваться дальше.

Дыхательные техники – это комплекс дыхательных упражнений, который положительно влияет на физическое состояние организма: упрочняется костно-связочная система, лечатся заболевания легких и бронхов. Помимо этого, у людей практикующих дыхательные упражнения улучшается общее состояние – повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

Дыхание – один из самых важных жизненных процессов нашего организма. Однако, мы зачастую даже не задумываемся о том, какое влияние оно оказывает на наш организм. Дыхательная гимнастика – имеет множество различных вариаций, опробовав на себе большинство из них, мы определили одну и самых результативных: условно её обозначают как йогу для начинающих.

Дыхательная гимнастика йогов использует полное дыхание с последовательным напряжением мышц:

- Исходное положение может быть любым: сидя, стоя, лежа. Важно помнить, что сидеть нужно с ровной спиной и расправленной грудью. Лежать — на твердой поверхности, дышать только через нос.

- Резкий выдох, при этом нижняя часть живота втягивается.

- Вдох также начинается с нижней части живота, затем идет верхняя часть, ребра разводятся в стороны и только потом расширяется грудная клетка с легким подъемом плеч.

- Фаза выдоха: втягиваем живот, выдыхаем, опускаем ребра и грудь.

- Вдох и выдох легкие и свободные — должно поступить столько воздуха, сколько необходимо для комфортного дыхания.

Из несомненных плюсов этой техники:

Техника достаточно простая для запоминания: небольшое количество упражнений, но при этом достаточно эффективные. Занимают не так много времени: максимум 10 минут в день, а начинающим хватает обычно и 20 секунд – 1 минуты. Эффект ощущается почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Асаны в йоге – это определенные комплексы физических упражнений, направленных на тренировку ловкости, выносливости и подвижности организма. Само слово асан – означает положение тела, в котором человек чувствует себя удобно и устойчиво. Таких асанов достаточно много, они связаны с концентрацией чакры (жизненно важной энергии) в точках нашего тела. [1, 2]

Выполнение асанов – это не только работа тела, но и работа духа. Так как йога – древнее искусство, большинство асанов имитируют мир, который окружал людей много лет назад и носят соответствующие названия: собака мордой вниз, три позы героя, ворон и другие.

Однако, стоит признать, что все три техники по отдельности, хоть и приносят результат, но его недостаточно, чтобы наладить гармоничное существование во время студенческой жизни. Именно поэтому, обычно принято считать, что йога – это грамотно выстроенный баланс между всеми тремя техниками.

Идеальный достижимый результат – это абсолютно свободный расслабленный ум, позволяющий во время медитации осуществлять контроль над телом и разумом, очищая сознание и расслабляя зажатые мышцы.

Как результат мы получаем увеличение производительности труда среди студентов, позитивный настрой, а также повышение мотивации в процессе учебы, так как снижаем влияние психологически негативных факторов.

## **Заключение.**

Как результат мы получаем увеличение производительности труда среди студентов, позитивный настрой, а также повышение мотивации в процессе учебы, так как снижаем влияние психологически негативных факторов.

## **Литература и источники**

1. Все асаны йоги [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ramayoga.ru/wiki/asany/>
2. Асаны - позы в йоге для начинающих в картинках [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.kp.ru/putevoditel/joga/asany/>

*Научный руководитель – преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**

***Шматкова Ю.К.***

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[yulechka.shmatkova@mail.ru](mailto:yulechka.shmatkova@mail.ru)

Важнейшим условием обеспечения высокого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов является активная учебно-образовательная и познавательная деятельность в вузе. Эта деятельность представляет собой трудоёмкий процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся: несоответствие между большим объемом учебной и научной информации, и, дефицитом времени на ее освоение; между объективно текущим многолетним процессом становления социальной зрелости студента и его желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ. Не всегда удается сохранить свое физическое и психическое здоровье во время обучения. [1]

В 2020 году весь мир охватила пандемия COVID-19. Опасное и заразное заболевание. Ввиду отсутствия иммунитета у людей и высокой скорости распространения вируса, были введены ограничительные меры. К огромному сожалению, это коснулось и образования. Ученики и студенты перешли на дистанционное обучение. Хорошо это или плохо? Многие считают, что хорошо. К 2023 году правительство хочет перевести всех студентов на дистанционное обучение. Правильно ли это? Вопрос открытый.

Обычно каждый студент сидит за компьютером или ноутбуком, работает, но это занимает не так много времени. Исключением может быть писание реферата, курсовой работы или диплома. Но в период дистанционного обучения каждому приходится сидеть перед монитором в среднем по шесть часов слушать лекции, выполнять практические и участвовать в семинарских занятиях. Даже лабораторные работы проходят онлайн. Задания так же приходится выполнять онлайн. На это тоже уходит не мало времени. Теперь приходится более 12 часов проводить за компьютером. Вроде бы ничего необычного, но давайте подумаем, что будет с человеком в таких условиях.

В первую очередь страдает зрение. Мало кто соблюдает правила гигиены труда при работе за компьютером, то есть каждые 15 минут отводит глаза от монитора, каждые 35-40 минут делает перерыв. Также могут начаться проблемы с сосудами и давлением. Адекватная функциональная активность головного мозга обеспечивается метаболической активностью и зависит от состояния регионарного (или локального) кровотока. Повышение деятельности одних образований мозга сопровождается усилением их кровообращения и уменьшением кровоснабжения других отделов мозга, находящихся в состоянии относительного покоя. Что из этого следует? Скачки давления в достаточно раннем возрасте. С возрастом эта проблема усугубится и может привести к серьезным заболеваниям. [2]

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

Еще одна проблема – это венозный застой крови. Это состояние затруднения венозного оттока при нормальном притоке крови по артериям, наиболее часто наблюдаемое в нижних конечностях в рамках хронической венозной недостаточности. Венозный застой в системе воротной вены является причиной портальной гипертензии. [3]

Пациенты с венозным застоном более склонны к формированию венозного тромбоза и тромбоэмболий. Помимо этого, к причинам венозной гиперемии относится сдавление или сужение просвета вен, сердечная недостаточность.[4]

Постоянное напряжение влияет и на психическое состояние. Человек не отдыхает, а только работает и работает. Отсутствие свободного времени оказывает не самое лучшее влияние на психику. Студент становится агрессивным, замкнутым, не общительным, появляется апатия. Некоторые доходят до состояния депрессии или вообще суицидальных наклонностей. Раньше можно было выделить свободные час или два, сходить в кино, в кафе, в зал, встретиться с друзьями или просто погулять. Но только не сейчас. Когда все закрыто, на улицу нельзя, а у тебя нет свободного времени так же, как и у друзей, остается только сидеть дома и учиться. Мы очень много времени проводим в соц.сетях, а теперь и вовсе забыли о живом общении. Ученые доказали, что дружба повышает уровень счастья, даже если мы этого не ощущаем. А отсутствие общения, дружбы - это наикратчайший путь к депрессии. Это все печально, но, к огромному сожалению, мы не можем на это повлиять. [5]

После выхода с дистанционного обучения, многие студенты очень долго не могли прийти в норму, наладить режим, да и просто заставить себя учиться. Очень тяжело многим работникам различных специальностей. Они потеряли работу, средства, залезли в долги. Не стоит забывать, что у этих людей есть дети, у кого-то они учатся на бюджете, а у кого-то на платной основе. А как учить ребенка, если нет денег. А как быть тем, кто не смог учиться в дистанционном формате? К огромному удивлению, нас просто выпустили с карантина спокойно, как будто ничего и не было.

Давайте предположим: «Что будет со студентом при постоянном дистанционном обучении?» В первую очередь, атрофия мышц и нестабильное психическое здоровье. Человек не будет общаться в живую, не будет заводить знакомства, да и просто перестанет получать удовольствие от общения. Одиночество и постоянная, не прекращающаяся учеба, от этого с ума сойти недолго. Как следствие, отсутствие базовых навыков общения, адаптация в коллективе, зажатость и агрессия. Люди вряд ли будут гулять, заниматься спортом, потому что усталость от умственных нагрузок велика. Заставить себя пойти на тренировку после дистанционных пар очень сложно. Но если этого не делать, количество прожитых лет у нашего поколения снизится. Не стоит забывать о том, что не каждый будет учиться дома. Сложность в усвояемости материала, неспособность сконцентрировать внимание. Все это повлияет на будущего специалиста. Как мы будем работать, если все 4-6 лет учебы мы сидели дома, многое, не понимая и не усваивая? Дистанционное обучение может сказаться на уровне квалификации специалиста, а это уже повлияет на качество медицины, педагогики и на другие отрасли.

Обобщив опыт общения с другими людьми, стало ясно, что большинство против дистанционного обучения. Нам, людям, нужно живое общение, а не шевелящаяся картинка в мониторе компьютера.

#### **Литература и источники**

1. Экономика труда / А.И. Рофе. - М.: КНОРУС, 2010. -400 с. [14-15]
2. Физиология труда / Ж. Шеррер, Е.Н. Городенская, З.М. Золина. – Москва.: Медицина, 1973. – 495 с. [315-320]
3. Физиология человека в 2 т. Т. 1 / под ред. Р. Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; пер. с нем. под ред. М. А. Каменской и др. — М.: Лаборатория знаний, 2019 — 537 с. [202-204]
4. Физиология человека: в 3-х томах/под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса.–М.:Мир, 2005. – 323 с. [147-153]
5. Психология труда: Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. — К.: МАУП, 2004. — 112 с. [66-68]

*Научный руководитель – старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**Аннотация.** Данной работой мне хотелось обратить внимание на профессиональные заболевания, а точнее то, как их можно избежать. Как практикующий флорист я, осознавая суть проблемы, хотела бы о ней рассказать и предположить пути решения. Физическая культура необходима работникам для облегчения работы каждый день, так как если у сотрудника недомогание это сказывается на КПД, а при выполнении некоторых физических упражнений даже в домашних условиях можно этого избежать.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка (СФП), специально подготовительные упражнения, комплекс упражнений, профессиональные заболевания.

Флористика очень красивая профессия, работа с цветами и создание букетов, но с обратной стороны это физически тяжёлый каждодневный труд. Это связано с тем, что приходится таскать вазоны с водой, баки, переносить различные материалы и множество подобной работы[1]. Может показаться, что тут тяжелого, но на самом деле это большой труд. В нашей стране большинство флористов традиционно женского пола, но если говорить о мировой флористике, то флорист это мужская профессия, так как мужчины, как правило, физически выносливее.

Как же связаны флористика и физическая культура. Данная профессия требует физической подготовки, так как большую часть времени работники проводят в вертикальном положении. Из-за такого режима работы возникает масса профессиональных заболеваний позвоночника от подъёма и переноса тяжестей, напряжение, которое скапливается за день отзывается в шее и ногах. Именно поэтому людьми с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с физическими ограничениями не рекомендуется браться за данный вид деятельности. Но даже здоровым людям необходимо поддерживать себя в хорошей физической форме для профилактики профессиональных заболеваний. Таким образом, рекомендуется посещать спортивный зал для поддержания тонуса мышц, плавательный бассейн для расслабления, а так же массаж[1].

Разработка специального комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата помогла бы решению многих проблем работников.

Здесь необходима специальная физическая подготовка (СФП) это такой уровень подготовки физических способностей и возможностей органов непосредственно определяющих достижения в выбранном виде спорта, в нашем случае профессии флорист[2]

Рекомендуется выполнять специально подготовительные упражнения – это упражнения, при которых дается нагрузка на такие группы мышц, которые более задействованы при профессиональной деятельности[3]. В зависимости от направленности тренировок, специально подготовительные упражнения, делятся на: подводящие упражнения (развитие силы) и развивающие упражнения (развитие выносливости).

Для тренировки рук (плечевого сустава) помогут следующие упражнения:

- Круговые движения локтями: необходимо положить кисти рук на плечи и выполнять круговые движения вперед и назад.[4]

- Круговые движения руками: необходимо встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки нужно направить в стороны, параллельно полу и медленно выполнять круговые движения.[4]

- Отжимания от скамьи: необходимо встать в стойку, ноги вытянуты, кисти рук опираются на скамью и выполняются отжимания.[4]

- Подъем рук перед собой с гантелями : ноги на ширине плеч, руки поднимаются перед собой до угла в 90 градусов и опускаются[4]

-Статическая планка: необходимо встать в планку и стоять в статическом положении (можно начать с 20-30 секунд постепенно увеличивая время)[4]

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

-Сгибание рук с гантелями: ноги на ширине плеч, руки с гантелями сгибаются в локте и опускаются[4]

Для тренировки мышц шеи помогут следующие упражнения:

- Растягивание мышц шеи в стороны: наклоны головы в стороны, а затем медленные круговые движения головой[4].

-Тяга головы к груди: необходимо принять сидячее положение, ноги вытянуть прямо. Обе руки положить на затылок в замок и медленно тянуть голову вниз, стараясь коснуться подбородком груди и остаться в таком положении на 20-30 секунд[4].

Для тренировки мышц спины помогут следующие упражнения:

- Наклонные подтягивания: необходимо найти невысокую перекладину, взяться за неё прямыми руками чуть шире плеч, вытянуть тело и совершить подтягивание до касания грудью перекладины[4].

-Подтягивания прямым хватом: необходимо взяться за турник, опустить плечи и выполнить подтягивание, так что бы подбородок вышел за уровень турника[4].

-Поднятие рук и ног: необходимо лечь на пол лицом вниз, одновременно оторвать от пола ноги, руки и голову не сгибая их, поднять как можно выше и задержать на 5 секунд, медленно опуститься в исходное положение[4].

-Поднятие верхней части тела, из положения лежа: лечь на живот и облокотитесь на локти, на вдохе начните прогибаться, поднимая грудь вверх и разводите руки в стороны на уровне плеч[4]

-Наклоны вперед: необходимо сесть на пол, выпрямить ноги, расположить ладони между ног и медленно наклониться вперед, не сгибая колени и дотронуться грудью до ног, затем задержитесь в положении на несколько секунд и примите исходное положение.[4]

Для тренировки мышц ног помогут следующие упражнения:

-Наклон вперед на коленях: необходимо найти опору для фиксации ног (просунуть под стойку), вытянуть корпус и как можно сильнее наклониться вперед в прямом положении корпуса, затем подняться в исходное положение.[4]

-Подъём на носок на одной ноге: необходимо встать на блин. Поднять одну ногу, а другой встать на носок, задержаться в данном положении на 10 секунд, затем поменять ногу.[4]

-Приседания: ноги на ширине таза, присед до параллели бедра с полом, колени не выходят за край стопы и возвращение в исходное положение.

-Выпады: ноги на ширине плеч, шаг одной ногой назад и опускание таза вниз, до прямого угла в сгибе, возвращение в исходное положение.[4]

-Подъём таза лёжа: ноги согнуты, руки вдоль корпуса, затем необходимо поднять таз вверх, затем опуститься[4]

Данная подборка упражнений направлена на то, что бы поддерживать физическое состояние работников, для профилактики заболеваний в будущем, а так же для облегчения общего состояния во время работы[3]. При выполнении всего нескольких упражнений, при поддержании в тонусе мышцы рук, ног, спины можно избежать не приятные боли в спине и шее, а так же выработать выносливость и силу.

#### Литература и источники

1. Полный ликбез о профессии “флорист”[ электронный источник] URL:

[[http://profvibor.ru/catalog/article.php?ELEMENT\\_ID=3694](http://profvibor.ru/catalog/article.php?ELEMENT_ID=3694)]

2.Ковалева Ольга Владимировна, профессия флорист, смежные специальности [электронный источник]URL:[<https://edunews.ru/professii/obzor/tvorcheskie/florist.html>]

3.Обзор профессии флорист – плюсы и минусы, физический труд[электронный источник]URL: [<https://favorit-flowers.ru/hochu-rabotat-phloristom-obzor-professii-pljusy-i-minusy.html>]

4. Крупнейший в России каталог спортивных упражнений [электронный источник]URL: [<https://dailyfit.ru/katalog-uprazhnenij/>]

*Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ В КУЗБАССЕ

*Вилесова Е.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Philina78@yandex.ru](mailto:Philina78@yandex.ru)

**Введение.** Автокультура глубоко проникла в сердца людей. Кто-то использует автомобиль как средство передвижения или перевозки грузов, другие же — как способ получения удовольствия и достижения целей. Стремление завоёвывать призовые места, при этом получать удовольствие от скорости и драйва за рулём автомобиля, породило культуру автоспорта в человеческом мире.

Для обычных спортсменов необходимо тренажёрные залы и спортивный инвентарь, специальные площадки для проведения игровых мероприятий и соревнований, некоторые любители здорового образа жизни обходятся обычными пробежками в парках. Но и автоспортсмены нуждаются в площадках для тренировок. Их неотъемлемая часть, автомобиль, тоже нуждается в ряде доработок, постоянном обслуживании. Но что делать, если для автоспорта нет достаточного количества площадок для тренировок, а законодательство против доработки транспортных средств? Поэтому появляются «нелегальные» гонщики на городских дорогах, которые подвергают опасности других участников дорожного движения и пешеходов.

**Цель нашей исследовательской работы:** определить развивается ли культура автомобильного спорта в Кузбассе?

Задачи:

- Узнать, существует ли регламент проведения автомобильных мероприятий на территории Кузбасса;

- Понять, почему автомобильный спорт недостаточно развивается в Кузбассе.

Можно сказать, что автомобильный спорт взял своё начало в 1894 год. В конце 1893 года в Париже издатель газеты «Le Petit Journal» Пьер Жиффар объявил о проведении первой автомобильной гонки. Участвующим предстояло преодолеть дистанцию в 126 км от Парижа до Руана. Заявки на участие изначально подали 102 претендента с разнообразными конструкциями, но из семи стартовавших паровых автомобилей добраться до финиша смогли только три.[1]

В те же годы похожие соревнования прошли в Германии, США, Италии и Великобритании. Первой в истории авто-гонкой на территории России стал Гран-при Санкт-Петербургского автоклуба 1913 года, состоявшаяся 7 июня 1913 года под Санкт-Петербургом на 30-километровом замкнутом четырёхугольнике между Красным Селом, Лиговым и станцией Александрово. 21 автомобиль принял участие в этом заезде.

С развитием автомобилестроения, возрастала и любовь к этому виду транспорта. Поэтому весь мир захлестнула волна автомобильного спорта. Но в настоящее время культура переживает не лучшее время: ограничения со стороны закона, угасание истинного интереса к автомобилям, отсутствие специализированных площадок и мероприятий.

Хотелось бы верить, что в Кузбассе, на нашей малой родине, ещё остались истинные любители автомобильного спорта. Назвать точное время, когда на улицах нашего города появились первые автоспортсмены, почти невозможно. Всегда были те, кто по ночам любил устраивать заезды, а кольцевые развилки становились площадкой для дрифта.

6 октября 2013 года состоялось открытие и первые неофициальные пробные заезды в классе Drift и Time-attack на Кузбасском кольце. Трек появился недалеко от Кемерово, под г. Топки, равных которому нет даже за Уралом. Данное месторасположение очень удобно и выгодно именно для приезжих. Нет необходимости заезжать в город или проезжать через него. Это самое долгожданное событие не только для гонщиков разных классов, но и для зрителей, любителей, фанатов. Было построено три кольца: большое, среднее, и малое — 3500, 2200 и 900 метров и трасса картинг. Они подходят и для профессиональных, и для любительских спортивно-технических мероприятий.[2]

Проект задумывался как трасса-комбинация из самых лучших и интересных поворотов всех мировых трасс типа F1. Асфальтовое покрытие трассы состоит из трёх слоев, сам же материал изготовлен из специального мелкозернистого асфальта.

Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

С января 2020 года по февраль 2021 года на территории СТК «Кузбасский автодром» в городе Топки прошло несколько этапов соревнований по дрифту «Challenge D 2021» за кубок M53.RU. Лучшие пилоты из разных уголков России поборолись в личном и командном зачете за титул чемпионов. Также проводились «TimeAttackZone зимний сезон 2020». [3]

Ещё в Кузбассе популярна такая дисциплина как «Off-road». Офф-роуд (*англ. off-road — бездорожье*) — вид активного спорта и отдыха, подразумевающий преодоление бездорожья на полноприводном автомобиле. Экипаж внедорожника состоит из двух человек: пилота и штурмана. Штурман занимается навигацией, руководит действиями пилота во время прохождения бездорожья. Пилот ведёт машину и должен обладать хорошими навыками внедорожного и экстремального вождения. Офф-роуд мероприятия можно разделить на две категории: спорт и активный отдых. К офф-роуд мероприятиям активного отдыха относят внедорожные рейды, экспедиции, фестивали. К спортивным мероприятиям — чемпионаты, ралли-рейды. [4]

В городе Кемерово существуют несколько клубов «Off-road», например: «Сталкер», «Кантри-спорт» [5], «Автоклуб 4x4» и другие. Чаще всего подобные мероприятия на территории Кузбасса проходят в виде экспедиций или походов, чтобы люди могли повеселиться, отдохнуть, увидеть красивые места. Просто кому-то интересно ехать по накатанной трассе, а любителям офф-роуд ближе бездорожье, сложные маршруты через лес и водные препятствия.

Мероприятия проводятся разными организаторами: иногда это сами лидеры клубов, иногда это крупные автосалоны («SUPER-гонку 2021» устраивал «УАЗ-центр») или «Кузбасский автодром».

Если рассматривать мероприятия, которые проводятся на территории СТК «Кузбасский автодром», то безопасность для зрителей остаётся на высоком уровне: есть оборудованные трибуны, которые расположены в удалении от самой трассы, а сам автодром огорожен высокой сеткой. Однако такая конструкция не совсем безопасна для участников заездов. Как мне кажется, не хватает покрышек по краю трассы. Если зимой автомобиль влетит в сугроб и водителю практически ничего не будет, то летом ситуация может быть немного иной, особенно, если пилот врежется в ограждающую стену на большой скорости.

Офф-роуд мероприятия отличаются по организации. Если это обычный выезд на пикник куда-нибудь глубоко в лес, то ответственности несёт каждый сам за себя, да и сама команда очень дружная, даже если автомобиль застрянет в грязи, его всегда помогут достать коллеги. Но, например, «SUPER-гонка внедорожников» в 2021 году, как мне кажется, была организована неправильно. Расчищенная трасса не подразумевала зрительские места, потому что сугробы проваливались, и люди могли упасть на трассу, а многие зрители самостоятельно выходили на дорогу, чтобы поближе увидеть соревнования. Необходимо было оградить опасную территорию от зрительской хотя бы яркой лентой или лучше расчистить площадку, чтобы зрители смогли безопасно наблюдать за соревнованиями.

**Вывод.** В нашем регионе популярен автоспорт, но его развитие остаётся в руках самих автолюбителей. Да, у нас есть «топкинское кольцо», но этого мало. К сожалению, автодром находится в удалении от города. Получается, что каждый любитель должен сначала доехать до места тренировки, оплатить аренду и только тогда приступить к совершенствованию своих навыков.

С первого апреля текущего года экзамены в ГИБДД подразумевает выполнение упражнений в черте города, а не на автодроме. Получается, что большая часть тренировочных площадок в черте Кемерово остаётся без дела. Почему бы их не оборудовать для автоспортсменов? По периметру положить старые покрышки, которые часто не утилизируют, а выкидывают в мусорные баки общественного пользования, оставить конусы, которые использовали автошколы и брать небольшую плату за тренировочный час. Тем самым администрация города сможет направлять полученные средства, например, на ремонт дорожного полотна, предотвращать нелегальные гонки, которые подвергают опасности других участников движения, и способствовать развитию автокультуры.

С офф-роуд ситуация проще. Так как у нас много полей и лесов, выезд на подобные мероприятия почти не ограничен. Остаётся только организатором официальных мероприятий более ответственно подходить к организации: объяснять технику безопасности всем участникам и зрителям, огораживать место проведения соревнований яркой лентой, приглашать на место проведения медицинского работника.

Автомобиль — это больше, чем просто металл или средство передвижения, это важнее чем траты на запчасти, тюнинг и топливо. Это продолжение автолюбителя. Автомобили — личная свобода человека. Неважно, сколько лошадиных сил под капотом и какой на нём знак автопроизводителя. Автокультура — стала семьёй для многих людей, которых объединила любовь к автомобилям. И разве можно запретить людям любить автомобили? Наоборот, нужно помогать им развиваться в этой сфере.

#### Литература и источники

1. [Электронный ресурс] <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Автоспорт>
2. [Электронный ресурс] <https://autodrom-kuzbass.ru/blog/November2013/article1/>
3. [Электронный ресурс] <https://www.starline.ru/2021/bez-rubriki/challenge-d-2021-drajv-i-avtobezопасnost-kemerovskaya-oblast/>
4. [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/Офф-роуд>
5. [Электронный ресурс] <https://vk.com/offroadkemerovo>

*Научный руководитель – преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

#### УДК 796.01

#### ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

*Власов В.В.*

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

[itskuits@yandex.ru](mailto:itskuits@yandex.ru), [taratorina-vera@yandex.ru](mailto:taratorina-vera@yandex.ru)

**Ключевые слова.** Дистанционное обучение, здоровье, информационные технологии, медицина.

**Актуальность.** Дистанционное обучение, это взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, которому присуща полная передача знаний различными методами. Эти методы могут включать интернет-коммуникации или другие средства взаимодействия. Кроме того, дистанционное обучение самостоятельная форма обучения, при которой студент должен сам усвоить информацию.

Студенты изначально были счастливы перейти на эту форму обучения, потому что в этом случае они проводят больше времени дома, но на самом деле все не так радужно, как может показаться. Конечно, здесь есть свои плюсы. Например, экономия времени выражается в отсутствии сбора в университет и самой поездки в целом, а также в использовании Интернет-ресурсов, позволяющих лучше и тщательнее изучать информацию, и т.д. Следует отметить, что практически все они направлены на повышение качества обучения и усвоения информации, однако чрезмерное их проявление может негативно сказаться на самочувствии студентов.

**Цель работы.** Проанализировать эффективность дистанционного образования. Выявить влияние на здоровье.

**Результаты и их обсуждение.** Из-за пандемии влияние этой формы обучения стало даже более негативным, чем без вируса. Это отражается в том, что сейчас выходить на улицу стали намного реже из-за нехватки времени и разнообразных запретов. Учителя стали задавать намного больше задач по усвоению материала, учитывая, что у студентов уже есть достаточное количество дисциплин, каждый студент стал гораздо больше времени уделять самостоятельной работе. До начала пандемии, умеренное количество задач позволяло им уделять время собственному досугу и отдыху.

Во время учебы в университете студенты относительно безопасно пользуются глазами. В классе они смотрят на учителя, на свою тетрадь, на доску также переключают зрение на другие предметы, тем самым снимая напряжение с глаз. В нынешних условиях постоянный взгляд с монитора на тетрадь, с тетради на монитор и т.д., может вызвать нарушение зрения. Чтобы этого не произошло, необходимо сократить время нахождения за экраном компьютера, а также сделать в обязательном порядке упражнения или гимнастику для глаз.

#### Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

Стресс еще одно проявление влияния дистанционного обучения. Причем стресс не только от ситуации с вирусом в целом, но и от изменения формы обучения в частности. Студенты университета привыкают к учителям, их способам подачи информации и атмосфере, которую они создают для них. В связи со сложившейся ситуацией, студенты не получают удовольствия от просмотра экранов компьютеров и телефонов по 5-6 часов подряд. Это может быть связано с мышлением студентов, которые привыкли к тому, что преподаватель объясняет непонятные моменты в «реальной жизни», и теперь нужно все понимать самому, а это не всегда возможно. Кроме того, часто «слабый» Интернет является источником стресса, когда ученик не может посетить занятия по независящим от него обстоятельствам. Чувство напряжения возникает по многим причинам, но с ним нужно бороться. В первую очередь, нужно максимально адаптироваться к изменившимся условиям. Более того, важно понимать, что дистанционное обучение в связи с пандемией это временная мера, и с ней нужно бороться без негативных последствий для себя.

Обычно студент добирался до университета, посещал занятия, обедал во время длительного перерыва, а затем продолжал учебу. Это позволяло сбалансировать количество употребленных и израсходованных калорий. Пандемия сильно повлияла на активность студентов, существенно ограничив ее. И на данный момент постоянное присутствие дома ограничивает наши действия, что проявляется в отсутствии какой-либо активности, кроме умственной. Этот вид деятельности не предполагает перемещения студента из одной точки в другую, поэтому наличия только умственной деятельности недостаточно. Некоторые студенты «заедают» свой стресс, но на самом деле недоедание ощущается не желудком, а мозгом; происходит бессознательное переедание. Чаще всего это еда, которая не требует много времени на приготовление и быстро насыщается. Крайне важно отказаться от нездоровой пищи, находясь дома, потому что она в первую очередь «портит» организм, а также долго переваривается.

Дистанционное обучение также влияет на осанку студентов. Студенты очень часто сидят в неудобных позах, что доставляет сильный дискомфорт. Впоследствии развиваются сколиоз, остеохондроз и другие заболевания. Решением этой проблемы также станут специальные упражнения для спины, утренняя зарядка.

Недостаток сна - важное последствие перехода на дистанционное обучение. Многие студенты жалуются на недостаток сна. Существует критический дефицит времени, поэтому студенты не ложатся спать допоздна, чтобы выполнить всю порученную им работу. Сон невероятно важен, потому что он позволяет мозгу систематизировать, сортировать и хранить информацию, которую он усвоил в течение дня. Недостаток сна может повлиять на физическое и психическое здоровье студентов, поэтому важно быть организованным и следить за своим сном.

Изучая тему «Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов», был проведен опрос: «Какие изменения произошли с вами после перехода на дистанционное обучение?»

Объектом исследования были непосредственно студенты высших учебных заведений. Предметом исследования было состояние студентов при дистанционном обучении.

Метод исследования - анкетирование, социологический опрос.

Количество участников - 72 человека.

Участникам опроса были заданы следующие вопросы:

1. Увеличилась ли нагрузка студентов во время пандемии?

- А) Увеличилась
- Б) Не изменилось
- В) Уменьшилась

Более половины отвечающих, 40 человек, заявили, что нагрузка значительно возросла, 20 человек признали, что для них ничего не изменилось, и только 12 сообщили, что их работа уменьшилась.

2. Как переход на дистанционное обучение повлиял на ваше здоровье?

- А) Улучшилось
- Б) Ухудшилось
- В) Не изменилось

Среди опрошенных студентов ровно половина 36, отметили негативное влияние на здоровье. 14 человек сообщили что состояние улучшилось, потому что у них появилось больше

времени для занятия своим здоровьем. Остальные 22 человек заявили, что не очень беспокоятся об обучении и нейтрально относятся к работе по дисциплинам, поэтому не почувствовали сильных изменений в своем самочувствии после перехода на дистанционное обучение.

3. Какая форма обучения лучше?

А) Очная

Б) Дистанционная

Большой процент студентов (45 человек) проголосовали за традиционную дневную форму обучения, утверждая, что в этой форме все умеренно. Остальные предпочли дистанционное обучение, проводя много времени дома.

**Выводы.** В исследовании мы пришли к выводу, что большинство студентов испытали значительный дискомфорт при переходе на другую форму обучения, так же дистанционная форма обучения в худшую сторону повлияла на их здоровье.

Таким образом, можно сделать вывод, что эта форма обучения, как и любая другая, имеет свои достоинства, но также и существенные недостатки. Более того, они сильно влияют на здоровье студентов, но, приложив немного усилий и желание, ущерб можно свести к минимуму. Но стоит отметить, что во время пандемии дистанционное обучение в некоторой степени является выгодным решением, поскольку сильно не рекомендуется выходить на улицу, и учебой может быть заполнена все время, пока вы остаетесь дома. Что бы ни случилось, главное помнить, что эти меры временные, и нам нужно пережить этот период максимально комфортно и без негативных последствий для нашего здоровья. Управление временем, организация и желание, вероятно, являются основными инструментами, которые помогут вам в этом.

#### **Литература и источники**

1. Ахметова Д.З. Дистанционное обучение: от идеи до реализации / Д.З. Ахметова; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань: Познание (Институт ЭУП), 2009. – 176 с.: табл., схем.
2. Полат Е.С, Моисеева М.В., Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения /Под ред. Е.С.Полат. — М., "Академия", 2006
3. Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика в виртуальной образовательной среде: Хрестоматия. М.:МГОУ, 2006. – 167 с.
4. Симаков В.В., Никитина Л.В., Ефанова В.В., Михайлова А.М. Дистанционное обучение студентов-заочников/ Сб. «Управление самостоятельной познавательной деятельностью студентов. – Саратов, 2002. –С. 94-95.

*Научный руководитель – старший преподаватель Тараторина В.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

#### **УДК 796.01**

#### **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Захарова Э.К*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[zaharovaelina11@gmail.com](mailto:zaharovaelina11@gmail.com)

Пища в нашей жизни играет очень большую роль. Она влияет на состояние здоровья, физическое и умственное развитие, общую работоспособность. Поэтому очень важно питаться правильно, особенно студентам, которые за частую едят на бегу, пьют много кофе и различные энергетики, чтобы взбодриться, заменяя нормальный приём пищи из-за недостатка времени. Такой режим оказывает негативное влияние на умственную деятельность: мозг не получает необходимые ему вещества в достаточном количестве и начинает хуже работать. Нарушение питания студентов является очень серьезной проблемой. Из-за него, за время учебы, у студентов могут развиваться различные заболевания пищеварительной системы и многие другие болезни.

Соблюдая правильное питание, мы избегаем не только возможных проблем со здоровьем, но и улучшаем умственную работоспособность. Помочь её увеличить могут обычные

#### Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации

продукты. Так что же нужно есть, чтобы поддерживать активность на протяжении всего дня?

Главным источником энергии для мозга является глюкоза. Чтобы сохранять активность мозга ешьте фрукты, овощи и цельные злаки.

Не менее важным для работы мозга являются аминокислоты, которые получают из белков. Поэтому следует включить в свой суточный рацион мясо птицы, рыбу, молочные продукты и орехи.

Стоит ограничить потребление жиров животного происхождения, так как они вызывают снижение возбудимости коры головного мозга, что соответственно неблагоприятно сказывается на умственной деятельности.

Витамины являются ещё одной значимой составляющей, которая способствует работе мозга. Каждый студент сталкивался с высоким эмоциональным и нервным напряжением, ответственностью за принятое решение, а также чрезмерной нагрузкой на аналитические функции мышления (т.к. идёт огромный массив информации) и вечным недостатком времени. Именно в эти моменты Потребность в витаминах увеличивается. Чтобы установить баланс витаминов в организме нужно употреблять в пищу молочные продукты, яйца, зелень, печень, капусту, мясо и фрукты.

Также не менее важно соблюдать режим питания, т.е. питаться не менее 4 раз в день, для поддержания наличия необходимых веществ в организме.

Не стоит забывать, что при составлении режима питания для лиц, занимающимися умственным трудом должны быть учтены влияние особенностей труда и функции индивидуальных физиологических систем организма.

Изучая проблему, мне стало интересно знают ли студенты о влиянии питания на их умственную работоспособность и как они питаются? Сначала я провела опрос среди студентов КемГУ, спросив их, как и чем они питаются? (рис.1)

На основании опроса можно сделать вывод, что лишь небольшая часть студентов следит за своим питанием и заботиться о своём здоровье, остальная часть питается неправильно, не питает свой мозг необходимыми ему питательными веществами, а также подвергает себя риску заболеть пищевым расстройством, испортить свой эмоциональный фон, что способно привести к проблемам с учебой.

Проведя опрос в социальных сетях, задав студентам вопрос: «Знали ли вы, что если правильно питаться и соблюдать режим питания, то ваша работоспособность увеличиться?» (рис.2), результат показал, что 63% студентов не знали об этом, 28% даже не интересовала эта тема и 9% знали.



Рисунок 1 - Режим питания студентов



Рисунок 2 - Осведомленность студентов о влиянии питания на умственную работоспособность

Таким образом, правильное питание, а именно полезные продукты и рациональный режим питания оказывает огромное влияние на умственную работоспособность человека, питая мозг полезными веществами для его полноценной работы, что важно для деятельности учащихся. Также оно поддерживает их здоровье, а соответственно и эмоциональное состояние, что не маловажно, учитывая темп и образ жизни студентов. Для решения проблемы с быстрой усталостью учащихся и поднятия уровня работоспособности во время учебы, стоит информировать студентов о важности правильного питания и предоставление возможности вовремя принять пищу.

#### Литература и источники

1. «Рациональное питание работников умственного труда и студентов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gbuzrcmp.ru/propaganda-zozh/zdorovoe-pitanie/ratsionalnoe-pitanie-rabotnikov-umstvennogo-truda-i-studentov/>
2. «Особенности питания при умственном и физическом труде» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9914580/page:42/>
3. «Как питаться, чтобы поддержать работоспособность» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bud-v-forme.ru/nutrition/eda-dlya-mozga-kak-pitatsya-htoby-podderzhat-rabotosposobnost/>

*Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Абянова К. Ф.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,  
[abyanovakarina@gmail.com](mailto:abyanovakarina@gmail.com)

**Аннотация:** в тезисах рассматриваются показатели физической подготовленности детей 5-6 лет, находящихся в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** жизненная емкость легких, показатели физической подготовленности, филиппинский тест.

**Введение.** Здоровье современных дошкольников тесно связано с их образом жизни, существенно влияющего на рост, развитие и функциональные возможности организма.

В настоящее время статистика гласит о важной проблеме в Российской Федерации, проблема связана с ухудшением состояния здоровья населения, особенно детского возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН число здоровых дошкольников снизилось в 5 раз (около 10% поступающих в школу). При поступлении в школу это серьезно осложняет их адаптацию к школьной среде и является причиной дальнейшего ухудшения здоровья и успеваемости. Если не пренебрегать физическим развитием и физической подготовкой, выше описанную ситуацию можно изменить. Физическое развитие и физическая подготовленность являются неотъемлемой составляющей здоровья подрастающего поколения.

Цель и задачи занятий физической культурой в дошкольном учреждении - формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития; развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) у воспитанников.

### **Организация и методы исследования:**

Исследование было проведено на базе МАДОУ Анжеро-Судженского ГО «Детский сад №10», инструктор по физической культуре Жоголева Е. А. Всего испытуемых было 10 человек (4 девочки, 6 мальчиков).

Нами были использованы следующие методы: измерение жизненной емкости легких, оценка показателей физической подготовленности (метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места с двух ног, челночный бег), проведение филиппинского теста.

### **Результаты исследования и их обсуждение:**

Индивидуальный анализ изучения величины жизненной емкости легких показал, что у всех дошкольников значение ЖЕЛ соответствует возрасту. Среднее значение ЖЕЛ у девочек составило  $975 \pm 98,67$  мл, а у мальчиков  $1150 \pm 104,23$  мл. Достоверных гендерных различий по этому показателю не обнаружено.

С филиппинским тестом (дотянулись рукой до противоположной ушной раковины) все мальчики и девочки справились. Филиппинский тест является одним из значимых для определения биологической зрелости или готовности ребенка к школе.

Таблица 1 - Средние значения показателей физического развития детей 5-6 летнего возраста

Показатели	Мальчики M±m	Девочки M±m	Нормы ГТО
Метание теннисного мяча в цель, кол-во раз	3±1,42	3±1,25	Мальчики: 4раза – золото, 3 раза – серебро, 2 раза бронза. Девочки: 3 раза золото, 2 серебро, 1 – бронза.
Прыжок в длину с места, см	120±10,50	109±12,41	Мальчики: 140см – золото, 120см – серебро, 115см – бронза. Девочки: 135см – золото, 115см – серебро, 110см – бронза.

Показатели	Мальчики M±m	Девочки M±m	Нормы ГТО
Челночный бег 3×10 м, с	10,0±3,48	10,7±4,09	Мальчики: 9.2 сек – золото, 10.1 сек – серебро, 10.4 сек – бронза. Девочки: 9.7сек – золото, 10.7сек – серебро, 10.9сек – бронза.

Средние значения показателей физической подготовленности представлены в таблице 1.

Сравнивая средние значения и нормы ГТО, которые представлены выше в таблице 1, можно сказать, что результаты в основном получены на серебро и бронзу, что очень даже не плохо, необходимо немного больше времени уделять физической культуре, чтобы улучшить результаты до золотого знака ГТО. Для получения знака ГТО, необходимо сдать нормативы: обязательные и по выбору. Обязательными являются: челночный бег или бег на 30м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине (только мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Нормативы на выбор: прыжок в длину с места с двух ног, метание теннисного мяча в цель, бег на лыжах 1 км или 2 км (2 км только мальчики), плавание без учета времени (расстояние в метрах). Необходимо сдать для получения золотого знака 7 нормативов, для получения серебряного 6 нормативов и для получения бронзового 6 нормативов, как мальчикам, так и девочкам.

Тест метание теннисного мяча в цель показал, что одна девочка справилась с данным заданием на золотой знак ГТО, две – на серебряный, одна – на бронзовый.

Среди мальчиков следующая ситуация: два дошкольника выполнили тест на золотой знак ГТО, один – на серебряный и 3 человека на бронзовый знак ГТО.

В упражнении прыжок в длину с места только одна девочка показала результат на золотой знак ГТО, остальные не справились с заданием. Мальчики показали следующие результаты: 2 золотых знака ГТО, один серебряный.

Оценивая показатели теста челночный бег 3×10 м, можно судить о развитии скорости и координации у детей: одна девочка сдала норматив на серебряный знак и другая бронзовый знак ГТО; два мальчика сдали на золотой, два сдали на серебряный и два сдали на бронзовый знаки ГТО.

Из 10 испытуемых, нормативы ГТО сдали успешно (по всем показателям) только 4 человека (одна девочка и 3 мальчика). Так, на золотой знак ГТО сдали 2 мальчика, на бронзовый - 1 и 1 девочка на серебряный знак ГТО.

Отрадно, что как среди мальчиков, так и среди девочек не было представителей, не сдавших ГТО по всем изучаемым показателям.

#### **Выводы:**

В процессе исследования осуществлялась оценка физической подготовленности, которая позволила установить, что дети продемонстрировали разное развитие скоростных качеств и координационных качеств, которые необходимо воспитывать в процессе занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

#### **Литература и источники**

1. Кучма, В.О. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: вып. VII / В.О. Кучма / М. / Гэотар-Медиа. – М., 2019. - 176 с.
2. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М. Творческий центр Сфера. 2016. - 176 с.
3. Савченков, Солдатова, Шилов - Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). - М Учебное пособие 2018 год. 303с
4. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО. Методическое пособие Барышников В. - М 2017. 49с.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Бешененок Д.Р., Жукова Е.С.*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
[eskafedraswim@yandex.ru](mailto:eskafedraswim@yandex.ru)

Стартовый прыжок в плавании относится к скоростно-силовым движениям, поэтому в процессе его совершенствования необходимо искать средства, соответствующие возрасту и квалификации пловцов и обеспечивающие эффективное выполнение этого важнейшего элемента [1, 2]. В современной тренировке пловцов важно применять в тренировочном процессе научные методы срочной оценки эффективности движений, одним из которых является метод тензодинамографии, позволяющий определять характер опорных реакций пловца при выполнении старта [2].

Целью исследования являлся поиск эффективных средств скоростно-силовой направленности для совершенствования стартового прыжка пловцов 12-13 лет.

В задачи представленного исследования входило следующее:

1. Разработать комплекс скоростно-силовых упражнений на основе выявления особенностей стартового прыжка пловцов 12-13 лет.
2. Выявить эффективность применения разработанного комплекса скоростно-силовых упражнений в процессе совершенствования старта у пловцов 12-13 лет.

Исследование включало теоретическую часть на основе изучения литературы и интернет источников. Практическая часть работы выполнялась на основе применения таких частных методик, как тензодинамография, хронометрия, видеосъемка, позволяющих определить эффективность стартового прыжка пловца с тумбочки. После проведения предварительного тестирования был организован педагогический эксперимент. В процессе обработки полученных данных использовались стандартные методы математической статистики.

Во время первого этапа исследования были обобщены и систематизированы скоростно-силовые упражнения из различных видов спорта, что позволило разработать специальный комплекс упражнений. Его особенностью является компактность, возможность выполнять часть упражнений прямо на бортике бассейна, а затем совершенствовать старт с тумбочки.

Апробирование разработанного комплекса проводилось в течение одного четырехнедельного мезоцикла с участием экспериментальной группы пловцов, возраст которых составлял 12-13 лет, а количество человек в группе составило 14 спортсменов.

В результате сравнения данных до и после проведения эксперимента было выявлено увеличение силы отталкивания в вертикальном и горизонтальном направлениях, прирост составил 5,6 кг и 5,5 кг соответственно (рис. 1).



Рисунок 1 - Динамика усилий в вертикальном и горизонтальном направлениях у пловцов 12-13 лет при выполнении стартового прыжка, выявленная в процессе педагогического эксперимента (1 – до эксперимента 2 – после эксперимента)

Полученный результаты первого и второго этапа педагогического эксперимента сравнивались между собой с помощью Т-критерия Стьюдента, способом попарного сравнения и в итоге различия оказались статистически достоверны с уровнем значимости  $P_0 \leq 0,001$ .

Основным показателем, характеризующим эффективность стартового прыжка, является время прохождения стартового отрезка, поскольку в плавании важен соревновательный результат, выраженный в секундах, а не сила отталкивания от тумбочки. Время проплывания контрольного отрезка длиной 5 метров улучшилось за время проведения педагогического эксперимента с 3,95 до 3,44 сотых секунды (рис. 2). Это достаточно значимо для спринтерской дистанции. Выявленные положительные изменения носят достоверный характер ( $P_0 \leq 0,001$ ). Это подтверждает положительный эффект от использования разработанного комплекса упражнений скоростно-силовой направленности.

Время, с

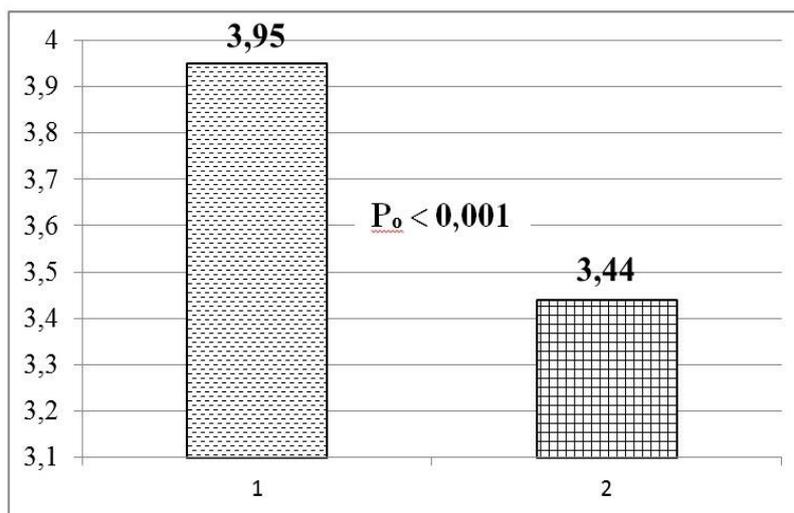


Рисунок 2 - Время стартового отрезка у пловцов 12-13 лет до и после проведения педагогического эксперимента (1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента)

Анализ таких показателей, как «угол вылета» при выполнении старта и «угол входа в воду» показал улучшение техники выполнения стартового прыжка у пловцов. О совершенствовании скоростно-силовых качеств можно судить по результатам теста «прыжок вверх». До начала эксперимента прыжок вверх составлял в группе 39,9 см, а после завершения эксперимента он составил 46,3 см (рис. 3).

Высота прыжка, см

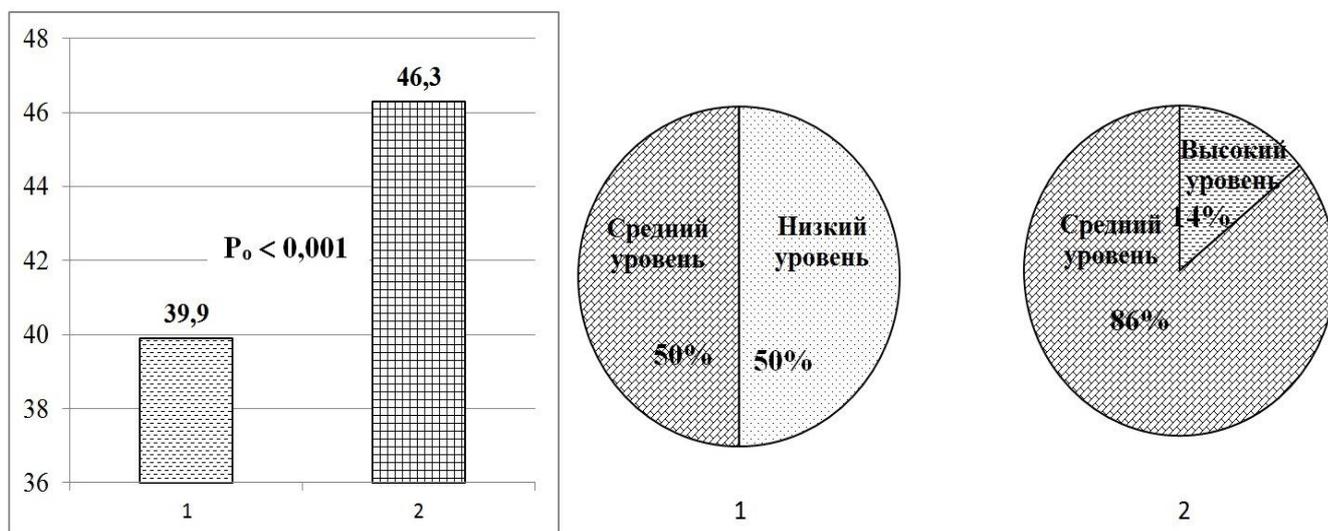


Рисунок 3 - Результаты теста «прыжок вверх» у пловцов 12-13 лет и процентное соотношение оценок до и после проведения эксперимента (1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента)

Данные результаты объясняются направленностью применяемого комплекса и подбором скоростно-силовых упражнений. В комплексах делался акцент, как на вертикальные, так и на горизонтальные усилия. Дополнительный анализ результатов показал, что после эксперимента 14 % пловцов экспериментальной группы показали высокий уровень в тесте «прыжок вверх», а 86 % средний уровень. Результатов низкого уровня не было выявлено. Это существенно отличается от первого этапа тестирования, когда у 50 % был выявлен низкий уровень и у 50 % средний уровень.

Обобщая полученные данные, можно отметить, что предложенный комплекс упражнений оказался эффективным. Он положительно был оценен тренерами и спортсменами, т.к. позволял за минимальное время выполнить оптимальный набор упражнений для совершенствования старта у пловцов. Достоверно улучшились с уровнем значимости  $P_0 \leq 0,001$  такие важные показатели, как сила отталкивания в вертикальном направлении (прирост составил 6 %) и сила отталкивания в горизонтальном направлении (прирост 15 %). Самый важный, интегральный показатель времени проплывания контрольного стартового отрезка также обнаружил достоверный прирост на 13 % ( $P_0 \leq 0,001$ ). Существенным результатом стало улучшение взрывной силы пловцов, которое выразилось в достоверном приросте результатов теста «прыжок вверх» ( $P_0 \leq 0,001$ ). Дополнительный анализ угловых величин вылета и входа пловцов в воду при выполнении старта, а также анализ результатов экспертной оценки техники выполнения стартового прыжка показал положительные изменения и повышение эффективности данного технического действия пловцов.

#### **Выводы.**

1. На основании изучения особенностей выполнения стартового прыжка пловцами 12-13 лет с помощью метода тензодинамографии был выявлен низкий уровень скоростно-силовых качеств и необходимость повышения усилий в вертикальном и горизонтальном направлении у пловцов при выполнении старта. В основу разработки комплекса для совершенствования стартового прыжка были положены упражнения скоростно-силовой направленности, учитывающие возраст пловцов, уровень их подготовленность и специфику выполнения старта. Комплекс включал два раздела для выполнения упражнений в подготовительной части занятия (на бортике бассейна) и в основной части занятия (в воде). Была подобрана дозировка упражнений, схема их чередования и продолжительность пауз отдыха.

2. В результате применения комплекса в экспериментальной группе пловцов величина усилий при выполнении старта достоверно увеличилась на 5,6 кг в вертикальном направлении; на 5,5 кг в горизонтальном направлении. Время проплывания стартового отрезка улучшилось с 3,95 до 3,44 с. Эффективность разработанного комплекса подтвердилась достоверными улучшениями показателей: силы отталкивания при выполнении старта в вертикальном направлении с приростом 6 %; улучшением силы отталкивания в горизонтальном направлении с приростом 15 % и улучшением времени проплывания контрольного стартового отрезка с приростом 13 %.

#### **Литература и источники**

1. Аикин В. А. Возрастные особенности формирования движений в спортивном плавании // Современные проблемы науки и образования / В.А.Аикин, М.Д.Бакшеев, А.В.Коричко, Г.А.Тарасевич. - 2014. - № 4. - С.6
2. Бакшеев М.Д. Старт в спортивном плавании. Техника, методика обучения и совершенствования : учеб.пособие. - Сибирская гос. акад. физ. культуры. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996. - 36 с.
3. Жукова Е.С. Применение тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов тренировочных групп // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2019. - с. 138-144.

*Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жукова Е.С. ГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»*

## МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Богданова К.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[ksenia-20101998@mail.ru](mailto:ksenia-20101998@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время гимнастика достигла немислимых высот. Для получения наивысшего результата на соревнованиях спортсменам нужна взаимосвязь многих факторов, которые требуются от занимающихся. Важным фактором на тренировочном занятии является физическое качество сила, без которой достижение высоких результатов гимнаста невозможно. В данной статье рассматривается влияние занятий спортивной гимнастикой на развитие силовых способностей девочек 8-9 лет, занимающихся в течение 2-3 лет, с помощью тестов ОФП.

**Ключевые слова.** силовые способности, ОФП, силовая тренировка.

**Введение.** Для формирующего организма важна правильно организованная силовая тренировка, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию гимнастов.

Силовая подготовка является одним из основных компонентов успешности в данном виде спорта, так как возрастает трудность гимнастических элементов. Возраст от 8-9 лет является значимым для формирования силы в спортивной гимнастике. Процесс обучения гимнастическим упражнениям протекает успешнее при условии развития силовых качеств, адекватных специфике разучиваемых двигательных действий. Поэтому исследование вопросов силовой подготовки гимнастов актуально.

Глобальная зависимость и потребность функционирования типа нагрузочного объема совместно с разными составляющими, применяемые по программе воспитания силовых качеств гимнастов. Возникновение **проблемы** воспитания силовой подготовленности, является понятным, так как в гимнастических упражнениях мышцы осуществляют работу разного характера, в различных режимах, соответственно необходимо найти и применить необходимые методики развития силы, которые непосредственно будут воздействовать на двигательную деятельность гимнастов.

**Объект:** тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

**Предмет:** методика силовой подготовки гимнасток 8-9 лет, динамика изменений силовых показателей.

### **Организация и методы исследования:**

В нашем исследовании приняли участие 20 девочек гимнасток 8-9 лет спортивной школы по адресу Польшаево ул. Крупская, 62, Дом детского творчества имени Б.Т. Куропаткина, отделение гимнастика.

Участницы первой группы (10 человек) «А» приняли участие в работе по классической программе. Вторая группа из 10 спортсменок занималась по программе спортивной гимнастики, но дополнительно в тренировочные занятия была включена методика с упражнениями силового характера. Эту группу мы условно назвали группа «Б». Цель – развить силу у гимнасток 8-9 лет. Продолжительность тренировочного занятия 90 минут. Занятия в двух группах проводились три раза в неделю. Тестирование силовых способностей проходило в начале (сентябрь 2020г.) и в конце (март 2021г.) исследования.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; тестирование физической подготовленности; внедрение методики в экспериментальное исследование; метод математической статистики.

### **Результаты исследования и их обсуждение:**

На первом этапе проведения педагогического эксперимента, в сентябре 2020 года, проводилось тестирование исходных результатов обеих групп. В марте 2021 года были проведены итоговые тесты, спустя 6 месяцев после внедрения методики.

Промежуточные изменения исходных показателей в данных тестах, по истечении 6 месяцев, указывают, что в экспериментальной группе произошли изменения в лучшую сторону. В таблице 1 представлены данные обеих групп вначале и в конце эксперимента.

Таблица 1 - Показатели изменения физической подготовленности у гимнасток 8-9 лет за период эксперимента

Показатели		Исходное	Конечное	Разность	P
Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин)	А	40 ±0,13	41 ±0,13	0,6	≥0.05
	Б	40±0,15	45±0,15	4,7	<0.05
Прыжок в длину с места (см)	А	100,5±0,32	103,5±0,32	3,0	≥0.05
	Б	104,8±3,71	110,5±3,71	5,7	<0.05
Приседы за минуту (кол. раз)	А	36±0,12	36±0,12	0	≥0.05
	Б	32±0,15	39±0,15	7	<0.05
Высокий угол на бревне (сек.)	А	15±0,16	16±0,16	1,0	≥0.05
	Б	14±0,17	19±0,17	5,0	<0.05
Силой переворот в упор на высокой жерди (кол-во раз)	А	12±0,11	12±0,11	0	≥0.05
	Б	10±0,14	13±0,14	3,0	<0.05
Напрыгивание на горку матов 50 см (кол-во раз/мин)	А	32±0,13	34±0,13	2	≥.05
	Б	30±0,14	37±0,14	7	<0.05

Из Таблицы 1 мы можем сказать, что показатели изменения показателей силы у гимнасток 8-9 лет за период эксперимента достоверно возрос по видам тестам: таких как Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин) в «А» группе прирост не высок, когда прирост в «Б» группе он больше чем 4. Результаты прыжка в длину с места, характеризует взрывную скоростно-силовую работу. Мы наблюдаем прирост в «А» группе – 3, но прирост в «Б» выше почти на 2 единицы и составляет – 5,7сантиметров. Ярко выражается силовая принадлежность у девочек в тесте присед. В «А» группе прироста мы не наблюдаем, в «Б» группе прирост составил 7 единиц. Так же мы наблюдаем прирост результатов в тесте «Высокий угол на бревне». В «А» он незначителен, в «Б» – 5 секунд, что говорит о длительности держания угла, силе мышц пресса. В упражнении «Силой переворот в упор на высокой жерди» девочки гимнастки «Б» группы стали выполнять более точно, уверенно, прирост поэтому тесту в 3 секунды, в «А» группе прироста нет. При выполнении теста «Напрыгивание на горку матов 50 см» (кол-во раз/мин) девочки 8-летки «Б» группы сделали тестовое упражнение быстрее. Прирост за время эксперимента составил 7 сек, в «А» – 2 сек.

Из сказанного выше, мы можем констатировать, что результаты достаточно объективно отражают улучшение силовой подготовленности обследованных девочек 8-9 лет двух групп, но в группе Б достоверно, а в контрольной нет. Наилучшие результаты были показаны в тестах отражающих скоростно-силовую работу, физическое качество сила. Отличные результаты в показателях отражающих взрывную силу. Это говорит о том, что в работу включаются все функциональные категории организма девочек, что соответственно и влияет на результат.

#### **Выводы:**

Разработанная методика воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся, спортивной гимнастикой показала степень прироста после тренировочных занятий с использованием упражнений с различной локализацией. Так через упражнения силового и скоростно – силового характера: Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин), Прыжок в длину с места (см), Приседы за минуту (кол. раз), Высокий угол на бревне (сек.), Силой переворот в упор на высокой жерди (кол-во раз), Напрыгивание на горку матов 50 см (кол-во раз/мин) мы смогли получить положительный результат с приростом и сделать выводы по нашей работе.

Методика работы с использованием упражнений силового характера доказала обоснованность использования специальных групп упражнений для разработки методики повышения силовой подготовленности у спортсменок 8-9 лет.

В группах на всех этапах исследования прослеживается положительная тенденция в показателях проявления силовых способностей, но достоверный прирост показателей установлен в экспериментальной группе.

### Литература и источники

1. Аверкович, Э. П. Гимнастика. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний / Э.П. Аверкович, Л.Л. Вариченко. – Москва : Граница, 2007. – 256 с.
  2. Боброва, Г. А. Гимнастика в спортивных школах / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 263 с.
  3. Егорова, Н. В. Детские тренировки / Н. В. Егорова // Вестник спортивной науки. - 2019. – № 4. – С. 66-69.
  4. Николаева, Е. С. Развитие силовых способностей как условие эффективного обучения девочек 7 лет / Е. С. Николаева. – Белгород, 2016. – 153 с.
- Научный руководитель – к.п.н. доцент Минникаева Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.8

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Герих А.Е.*

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»  
[gerikh.angel@yandex.ru](mailto:gerikh.angel@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье обоснованы перспективы развития национальных видов спорта в системе патриотического воспитания. Определены задачи национальных видов спорта в патриотическом воспитании молодежи в современных условиях. Сделаны выводы и обозначены основополагающие направления развития национальных видов спорта в системе патриотического воспитания.

**Ключевые слова.** Национальные виды спорта, борьба, патриотизм, турнир, Родина.

В нашей стране взят курс на усиление патриотического воспитания молодежи, и спорт должен сыграть немаловажную роль в этом направлении. Докажем, что на современном этапе развития общества актуализируется проблема значимости национальных видов спорта в совершенствовании системы патриотического воспитания.

Существуют разные определения патриотизма, но все они сходятся в одном: любовь к Отечеству, преданность ему, забота о его процветании. Настоящий патриот должен не просто любить свою страну, а стараться сделать её лучше, должен гордиться успехами своей Родины. [1]

Спорт обладает огромным воспитательным потенциалом, так как является одним из мощнейших механизмов формирования таких основных черт личности, как гражданственность и патриотизм. А национальные виды спорта, в силу своей специфики, призваны играть ведущую роль в патриотическом воспитании молодежи. У каждого народа, конечно, есть свои традиционные виды спорта, но так сложилось исторически, что умение защищать свой род, свой уклад жизни, свое будущее, с давних времен было востребовано прежде всего. Поэтому самый традиционный и самый распространенный национальный вид спорта – это борьба.

Виды борьбы разнообразны. У казахов есть кураш, у грузин – читаоба. Есть своя борьба у многих народов Северного Кавказа, Алтая, Забайкалья. Населяющие Поволжье народы в этом отношении не являются исключением. Вот несколько тому примеров. Бороцямо – народная борьба у мордвы существовала в разных районах в нескольких разновидностях: боролись как на поясах, так и по правилам, полностью подходившим под понятие «вольная борьба». Кучедалмаш (курашаш) – народная борьба на поясах у марийцев. У башкир знаменита традиционная народная борьба всадников – аузарыш и, конечно, куряш (курэш) – национальная борьба на поясах. [3] У чувашей национальная борьба керешу культивировалась в течение тысячелетий как боевое единоборство.

Анализ многообразия национальных видов спорта помог нам сделать вывод, что самым распространенным на территории России является борьба, поэтому в качестве примера существенного воспитательного потенциала национальных видов борьбы в формировании основных черт личности мы рассмотрели традиционное чувашское единоборство керешу.

**Цель исследования:** определить степень влияния национальных видов спорта на развитие системы патриотического воспитания молодежи и перспективы направления их развития.

Значение различных единоборств многогранно. Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на человека: способствуют повышению работоспособности, развитию умственных способностей, психологической устойчивости в жизненных ситуациях, самосовершенствованию в других областях знаний, воспитанию уверенности. [2] Через познание духа и кодекса поведения борца у него формируется и развивается чувство гордости от причастности к истории и традициям своего народа, любви к своей малой Родине. Таким образом, молодой человек через занятие национальными единоборствами приобщается к комплексной системе патриотического воспитания, которая успешно складывается в нашей стране.

Суть данной комплексной системы патриотического воспитания молодежи заключается в формировании и развитии личности каждого молодого человека по двум основополагающим направлениям:

1. Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей, боевых и трудовых традициях народа.
2. Развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности.

Остановимся подробно на каждом направлении и проведем анализ решения задач патриотического воспитания с конкретными примерами.

*Воспитательными задачами развития по первому направлению являются:*

- формирование у подрастающего поколения чувства патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу Отечества;
- углубление знаний об истории России и малой Родины, воспитание активной гражданской позиции;
- увековечивание памяти и воспитание уважения к российским гражданам, погибшим при исполнении профессионального долга.

Свою немалую роль в решении этих необычайно важных и очень непростых задач играют турниры по чувашской национальной борьбе керешу, проводимые в память о героях, погибших при исполнении служебных обязанностей.

В качестве примера может послужить межрегиональный турнир по керешу среди юношей, посвященный памяти сотрудников органов внутренних дел Ульяновской области майора милиции В. Рахманова, лейтенантов милиции И. Игнатьева и Е. Левендеева, погибших при исполнении служебных обязанностей. Турнир проходит в Ульяновске в рамках всероссийского месячника оборонно-массовой работы и военно-патриотического воспитания в честь Дня защитника Отечества. Турнир проводимый в юбилейный, десятый, раз собрал 147 молодых борцов из семи регионов России. На церемонии открытия присутствовал губернатор Ульяновской области, начальник УМВД России по Ульяновской области, родители героев. В фойе манежа Ульяновского педагогического университета во время состязаний работала полевая кухня, действовала выставка стрелкового оружия. На торжественной церемонии открытия собравшиеся почтили память павших героев минутой молчания. Под Гимн Российской Федерации, представителями команд был поднят российский триколор.

Значительную роль в формировании у молодежи чувства любви к Родине, родному краю играет проведение соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам.

Так, например, в Чувашской Республике ежегодно в апреле месяце проводятся всероссийские турниры по керешу, посвященные памяти дважды Героя Советского Союза летчика-космонавта СССР Андрияна Григорьевича Николаева.

В Ульяновске ежегодно проводятся всероссийские соревнования по керешу на призы Героя Российской Федерации Юрия Дмитриевича Недвига.

Участвуя в таких турнирах, молодые атлеты знакомятся ближе с личностью выдающегося человека, исторической эпохой в судьбе своего Отечества, в которой он жил и служил своему народу, на его примере приобщаются к боевым и трудовым традициям народа.

Большой воспитательный эффект, приводящий к пониманию неповторимости культуры своего народа, оказывают спортивные соревнования по борьбе керешу проводимые в рамках культурных мероприятий, посвященных традиционным национальным праздникам «Акатуй» и «Сабантуй», Дню города, Дню Чувашской республики и иным праздникам и значимым событиям современной жизни страны.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что популяризация спортивной борьбы на поясах, направлена на воспитание у молодого поколения чувства патриотизма, сохранение славных национальных традиций и формирование активной гражданской позиции молодого поколения.

*Задачами развития системы патриотического воспитания по второму направлению являются:*

- формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина - патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время;
- формирование у молодых людей умений и навыков, необходимых для дальнейшего личностного и профессионального развития, а также активного участия в жизни страны

Решение этих задач направлено, в первую очередь, на развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности, формирование опыта служения Отечеству. Занятия национальными единоборствами позволяют не только овладеть двигательными навыками и развить физические качества, но и способствуют воспитанию патриотизма, помогают закалить характер. Внутренняя сила должна быть в первую очередь, а потом уже мышечная оболочка. Национальная борьба помогает развить лидерские качества и уверенность в себе ведь лидерский настрой и уверенность в своих силах являются важнейшим условием победы в схватке. Занятия национальной борьбой развивают также и тактическое мышление, которое способствует наперед продумать стратегию и тактику, хорошо развивает навыки, необходимые будущему защитнику. Борьба учит просчитывать ходы соперника, строить тактику поединка с учетом конкретного оппонента, что несомненно пригодится в условиях армейской службы.

Спорт может стать целью и смыслом жизни для молодых людей и реальной альтернативой наркомании, алкоголизму, правонарушениям. [1]

Мы доказали, что занятия национальными видами спорта направлены на формирование у молодых людей умений и навыков, способностей и качеств, необходимых для дальнейшего личностного и профессионального развития, а также активного участия в жизни страны.

Итак, можно сделать вывод, что развитие национальных видов спорта способствует решению всех основных задач поставленных перед системой патриотического воспитания молодежи.

**Заключение.** Изначально была поставлена цель – определить степень влияния национальных видов спорта на развитие системы патриотического воспитания молодежи и перспективы направления их развития, которую мы успешно достигли.

Мы изучили основные аспекты комплексной системы патриотического воспитания молодежи в нашей стране и выяснили, что ее суть заключается в формировании и развитии личности каждого молодого человека как гражданина и патриота. Мы определили, что занятия национальными видами спорта оказывает огромное влияние на воспитание в человеке базовых патриотических качеств: любви к своей малой Родине, уважения к своему народу, его традициям, истории.

Таким образом, мы определили, что занятия национальными видами спорта оказывают огромное влияние на патриотическое воспитание молодежи, поэтому одним из перспективных направлений развития физического воспитания является популяризация национальных видов спорта.

#### **Литература и источники**

1. Данилюк, Ф. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников / Ф. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010. – 24 с.
2. Кузнецов, А. С., Шулика Ю. А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах. / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика. – М.: Физическая культура, 2010. – 214 с.

## УДК 796.01

### ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Громенко А.Ю.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[gromenko\\_00@bk.ru](mailto:gromenko_00@bk.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются показатели физической подготовленности, функциональное состояние сердечно - сосудистой и дыхательной системы девушек легкоатлетов 11-12 летнего возраста.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, сердечно - сосудистая система, дыхательная система, показатели физической подготовленности.

**Введение.** В наше время многие родители отдают детей в спортивные секции. Для того чтобы они были дисциплинированные, сильные, выносливые, и, главное здоровые. Как только ребёнок попадает в мир спорта, его организм начинает изменяться, адаптируется к предстоящим нагрузкам. Изменения происходят в увеличение массы крови, повышения количество гемоглобина на (1-3 %), эритроцитов, лейкоцитов и их активность, что повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Изменения происходят в сердечно - сосудистой системе, развивается изменения объема камер сердца и толщина стенок миокарда. Дыхательная система также изменяется, при физических нагрузках тканям и органам требуется большее употребление кислорода, поэтому дыхание становится более глубоким и интенсивным, происходит увеличение жизненной ёмкости лёгких.

Возрастной период с 11 до 12 лет характеризуется быстрым развитием физических качеств и является благоприятным для целенаправленного занятия лёгкой атлетикой и другими видами спорта.

**Организация исследования.** Пробы были взяты у девушек 11-12 лет, которые занимаются в спортивной школе «Юность» г. Анжеро-Судженска, тренер группы Новикова Ольга Юрьевна. Участие принимали 8 девушек. Были взяты показатели физической подготовленности (бег на 30 м; прыжок в длину с места, см; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин; челночный бег 3 по 10 м, в сек.). Проводилось исследование функции респираторной системы с помощью дыхательных проб (проба Штанге, проба Генчи), исследование функции сердечно-сосудистой системы (проба Мартине – Кушелевского).

**Результаты исследования.** Все испытуемые выполнили тесты по физической подготовленности на золотой знак ГТО, что указывает на достаточно хорошее развитие физических качеств (таблица 1).

Таблица 1 - Средние значения показателей физической подготовленности девочек, занимающихся легкой атлетикой 11-12 лет

Показатели	Девочки	Нормы ГТО
Бег 30 м, сек	4,9±0,93	Золото-5.3,серебро-5.8,бронзовый-6.0
Прыжок в длину, см	169,0±12,67	Золото-165,серебро-145,бронзовый-135
Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	45,0±9,02	Золото-40,серебро-30,бронзовый-28
Челночный бег 3×10 м, сек	8,0±1,76	Золото-8.2серебро-9.1,бронзовый-9.4

Проба Мартине-Кушелевского позволяет оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Нагрузка в пробе заключается в выполнении

20 приседаний за 30 секунд, восстановительный период от 3 до 5 минут. Оценка состояния: менее 20% -отлично 21-40%-хорошо, 41-65%- удовлетворительно, более 65%-отсутствие тренированности.

После взятия пробы при здоровой реакции на физическую нагрузку систолическое (верхнее) артериальное давление возрастает на 5-10 мм. рт. ст., а диастолическое (нижнее) или остается на прежнем уровне, или незначительно на 5 мм. рт. ст. снижается. Восстановление пульса длится от 1 до 4, от 2 до 4 мин. В данном случае наблюдается учащение сердцебиения на 20 ударов в минуту.

Среднее значение исходного артериального давления составило (САД 114±10,23 мм.рт.ст., ДАД 72±6,75 мм.рт.ст.). После нагрузки – (САД 120±13,04 мм.рт.ст., ДАД 70±5,89 мм.рт.ст.). Среднее значение ЧСС до нагрузки составило 80±8,60 уд/мин, а после выполняемой нагрузки - 100±10,23 уд/мин.

Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. Для детей-спортсменов 11-12 лет норма составляет не менее 42 секунд.

Таблица 2 - Результаты выполнения пробы Штанге девочками-легкоатлетками 11-12 лет (средние значения)

ЧСС, уд/мин.	До задержки дыхания	0±7,94 уд/мин.
	После выполнения пробы	87±8,03 уд/мин.
Задержка дыхания, сек	45±4,89 сек.	

Расчет показателя реакции, который равен отношению пульса после пробы к исходному пульсу испытуемого ( $PR=ЧСС(после)/ЧСС(до)$ ), равен 1,1. В данном случае это является вариантом нормы. У здоровых людей показатель не должен превышать 1,2. Время задержки дыхания составило (45 уд/мин) соответствует норме для детей 11-12 лет (норма- не менее 42 секунд) (таблица 2)

Проба Генчи заключается в регистрации задержки дыхания после максимального выдоха. Отличное состояние, для девушек – 35 секунд.

Таблица 3 - Результаты выполнения пробы Генче девочками-легкоатлетками 11-12 лет (средние значения)

ЧСС, уд/мин.	До измерения	80± 7,43уд/мин.
	После измерения	84±7,25 уд/мин.
Задержка дыхания, сек.	35±3,25 сек.	

В данном случае показатель реакции равен отношению пульса после пробы к исходному пульсу испытуемого( $PR=ЧСС(после)84/ЧСС(до)80=1,05$ ). У здоровых людей показатель не должен превышать 1,2. В данном случае вариант нормы.

Время задержки дыхания (35±3,25 сек.) соответствует норме для девушек 11-12 лет (норма составляет 35 секунд) (табл.2).

**Выводы:** В данных тезисах были исследованы показатели физической подготовленности, функциональное состояние сердечно – сосудистой и дыхательной системы девушек легкоатлеток 11-12 летнего возраста с помощью нормативов ГТО и проб Мартине-Кушелевского, Штанге, Генчи. В результате проведенного исследования выяснилось, что показатели физической подготовленности, функциональное состояние сердечно – сосудистой и дыхательной системы девушек легкоатлеток соответствуют возрастно-половым нормам.

#### Литература и источники

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека / Н. А. Агаджанян, И. Н. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин. – М. : РУДН, Т. 1, 2. □2009.
  2. Караблева Е.Н. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н.Караблева // Вестник Науки и Творчества . 2016, № 6 (6),с 95-100.
  3. Китаева М.А.Русинова С.И.показатели сердечно-сосудистой системы подростков 11-17лет //показатели сердечно-сосудистой системы – 2019,-№-5-1,-с,77-80.
- Научный руководитель –к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Э.А. Хубабаев, Я. Опиштов*

БУВО «Сургутский государственный педагогический университет»

[lezgin.derbent05@mail.ru](mailto:lezgin.derbent05@mail.ru), [triceptygived@icloud.com](mailto:triceptygived@icloud.com)

### **Актуальность и проблема исследования**

Проблема развития общей и специальной выносливости у юных футболистов, становится все более актуальной. Это обусловлено, в первую очередь, постоянно понижающимся уровнем двигательной подготовленности детей и подростков пришедших на занятия футболом. Большую часть из них, можно отнести к группе с пониженной двигательной активностью. Даже занятия футболом не всегда компенсируют этот дефицит. Такой малоподвижный образ жизни негативно влияет на физическое развитие и здоровье молодого поколения, особенно это заметно при выполнении заданий на выносливость [1, 5]. Обостряют сложившуюся ситуацию и климатические условия нашего северного региона.

Проведенный нами анализ научной и методической литературы показывают, что в практике спорта, для повышения общей и специальной выносливости часто используют метод круговой тренировки [6], который при правильном организационном и методическом обеспечении позволит не увеличивая временные рамки тренировочного процесса развивать общую и специальную выносливость у юных футболистов [2, 4, 5].

### **Методы и организация исследования**

Наше исследование проходило на базе детской футбольной школы ЮНИОР г. Ноябрьск. На начальном этапе исследования в эксперименте приняли участие юные футболисты 14-15 лет, осуществляющие обучение на тренировочном этапе (n-28). Обе группы детей занимались у одного тренера. Количество тренировочных занятий в микроцикле – 5, продолжительность занятия - 120 мин.

Контроль и оценка выносливости в нашем исследовании осуществлялась в рамках двух направлений: первое - представлено заданиями на оценку общей выносливости; второе – это контроль и оценка специальной выносливости юного футболиста. В рамках первого направления футболисты выполняли следующий блок контрольных заданий:

- бег по классической дистанций – 2000 м.;
- 12 минутный тест Купера;
- УО-УО тест.

В рамках второго направления выполнялись тесты:

- коэффициент полезного действия (КПД)(%);
- челночный бег с завершающим ударом;
- челночный бег с обыгрыванием фишек.

Каждое контрольное задание имеет норматив и шкалу оценки показанного результата.

Проведенное тестирование показало, что юные футболисты демонстрируют достаточно низкие результаты как в заданиях на оценку общей выносливости, так и тестах оценивающих специальную выносливость. Сравнительный анализ двух групп юных футболистов показал их идентичность по всем регистрируемым параметрам, что позволяло нам провести педагогический эксперимент, сутью которого была предлагаемая нами методика развития общей и специальной выносливости средствами круговой тренировки.

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

Для решения задач направленных на совершенствование общей и специальной выносливости юных футболистов использовались методические возможности круговой тренировки [3, 4, 5, 6]. Были обоснованы и составлены ряд комплексов целенаправленно воздействующих на общую и специальную выносливость. На начальном периоде макроцикла выполнялись комплексы круговой тренировки ориентированные на развитие общей выносливости. Они являлись основным содержанием обще подготовительного этапа и проводились на каждой тренировке. Менялось только время отведенное на их реализацию и части тренировочного занятия где они проводились.

Комплексы круговой тренировки состоят из 6-10 упражнений. Время работы на каждой станции – 40 сек, отдых - 15 сек, в это время выполняется переход на другую станцию и восстановление.

По окончании обще подготовительного этапа была проведена контрольная тренировка, где юные футболисты выполняли тесты направленные на контроль общей выносливости. Полученные результаты показали, что футболисты экспериментальной группы, реализующие круговой метод, показывают более высокие результаты, хотя статистически достоверных различий между ними не выявлено ( $P > 0,05$ ). Ниже приведен один из комплексов круговой тренировки, направленный на развитие общей выносливости:

#### **Вариант № 1**

1. Бег на месте, на поролоновых матах.
2. Запрыгивание на тумбу
3. Выпады с продвижением вперед, в руках гантели.
4. Челночный бег, с увеличением дистанции.
5. Волны канатами
6. Скалолаз.
7. Гребля в тренажере.
8. Присед на одной, «пистолетик».
9. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
10. Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

При переходе на специально подготовительный этап в тренировочном процессе использовались комплексы круговой тренировки ориентированные на развитие специальной выносливости юных футболистов. Необходимо сказать, что в комплексах направленных на развитие специальной выносливости использовались подготовительные, подводящие и непосредственно упражнения технической направленности. Все упражнения хорошо разучены и при работе на выносливость не нарушалась их техническая составляющая. Выполнение многих упражнений носило характер метода сопряженного воздействия, когда футболисты совершенствуя свое техническое мастерство параллельно развивали специальную выносливость.

На начальном этапе соревновательного периода вновь была проведена оценка уровня развития специальной выносливости. Полученные результаты показывают, что юные футболисты экспериментальной группы показывают результаты выше чем у спортсменов контрольной группы. Более того в одном тесте уже выявлены статистически достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

Необходимо сказать, что тренировочный процесс у юных футболистов построен на основе двух циклового периода, каждый из которых завершается основными соревнованиями для спортсменов данного возраста. По окончании первого макроцикла эксперимент был продолжен с той лишь разницей, что мы не стали выполнять комплексы круговой тренировки ориентированных на развитие общей выносливости, а сразу перешли к комплексам специальной выносливости. Комплексы не претерпели больших изменений, в них просто была увеличена интенсивность работы на станциях, что позволило нам при том же времени работы на станциях, значительно увеличить объем выполняемой работы. Такой подход позволил нам целенаправленно влиять на развитие специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости.

Комплекс направленный на развитие специальной выносливости юных футболистов:

#### **Вариант 1**

1. Жонглирование стопой
2. 400 м ускорение с мячом, ведение внутренней стороной стопы
3. Жонглирование коленями
4. 400 м ускорение с мячом, ведение внешней стороной стопы
5. Жонглирование головой
6. Ускорение от фишек до фишек, на расстояние 9м. с обыгрыванием игрока и выполнением удара
7. Напрыгивание и спрыгивание с тумбы, с последующим отскоком и ускорением на 50м
8. 400 м ускорение с мячом, ведение вольным стилем

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

По окончанию второго тренировочного макроцикла была проведена итоговая оценка показателей развития специальной выносливости у юных футболистов. Полученные результаты показаны в таблице и отражают возросший уровень выносливости. Особенно ярко это проявилось в оценке КПД соревновательной деятельности, где юные футболисты экспериментальной группы статистически достоверно имеют более высокий коэффициент полезной деятельности регистрируемый непосредственно в соревнованиях. В других тестовых заданиях также выявлены достоверно значимые различия.

Таблица 1 - Анализ развития специальной выносливости юных футболистов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе соревновательного периода

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t-критерий Стьюдента
	$X \pm \sigma$	$X1 \pm \sigma1$	
КПД (%)	$36,7 \pm 5,48$	$28 \pm 4,35$	$P < 0,05$
Челночный бег с завершающим ударом (сек)	$38,1 \pm 6,95$	$49,3 \pm 8,62$	$P < 0,05$
Челночный бег с обыгрывание фишек (сек)	$74,7 \pm 9,03$	$82 \pm 13,16$	$P < 0,05$

### **Заключение**

Экспериментальная апробация средств круговой тренировки направленных на развитие общей и специальной выносливости юных футболистов, в годичном цикле тренировочного процесса, показала значительный прирост в результатах контрольных тестов. Юные футболисты экспериментальной группы значительно опережают своих ровесников не только по результатам тестовых заданий, но и по качеству, и полезности игровой соревновательной деятельности.

### **Литература и источники**

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А Гуревич. – Минск: Выш. школа, 1985. – 255 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки // И.А Гуревич. – Минск: Выш. школа,- 2-ое изд. - Минск: Высшая школа, 2010. – 253 с.
4. Дехтярев, В.Я. Круговая тренировка/В.Я. Дехтярев //научно-методический журнал физическая культура в школе/под редакцией А.В. Комаров-М.: Школа-пресс, 2005г.,5 выпуск. – С. 27-33;
5. Кряж В.Н Круговая тренировка в физическом воспитании детей / В.Н. Кряж. - М.: Высшая школа, 2012. – 120 с.
6. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка / Р.Е. Морган, Д.Т. Адамсон. - Лондон, 2008. – 78 с.

Научный руководитель - *д.п.н., доцент, Ботяев В.Л., БУВО Сургутский государственный педагогический университет*

**УДК 796.01**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОГOTOВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Казина П.А*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kazpolya@mail.ru](mailto:kazpolya@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассматривается исследование уровня физической подготовленности дошкольников 6-7 лет в условиях ДОУ.

**Ключевые слова:** Дошкольный возраст, физическая подготовленность, нормативы ГТО.

**Введение:** Условия жизни в нашем мире предъявляют высокие требования к психическому и физическому состоянию человека, особенно это касается дошкольников, и только здоровые дети могут соответствовать этим требованиям. По этой причине проблема скорейшего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно трудна.

Известно, что в формировании основ физического и психического здоровья ключевое место занимает дошкольный период. В возрасте до 7 лет происходит формирование большинства факторов, влияющих на здоровье ребенка: идет развитие организма, формируется характер, закладываются главные черты ребенка как личности. На данном этапе жизни нужно дать детям базу теоретических и практических знаний о здоровом образе жизни, а также подействовать развитию потребности в частых занятиях физической культурой и спортом.

Физическая подготовка включает в себя изучение особенностей моторного развития дошкольников, исследование необходимых средств и методов физического воспитания, выявление отклонений в развитии двигательных процессов. Это дает возможность определить причины замедления или развития в усвоении программы, отметить педагогические приемы, позволяющие улучшить двигательную активность детей в дошкольной среде.

#### **Организация и методика исследования:**

Педагогическое исследование проводилось на базе МБДОУ № 211 «Детский сад общеразвивающего вида» г. Кемерово.

Целью исследования является выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей 6-7 лет.

Спортивный инструктор - Тихонова Светлана Николаевна.

В исследовании приняло участие 12 дошкольников (6 мальчиков, 6 девочек) возраста 6-7 лет.

Физическая подготовленность анализировалась по 6 основным тестам, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливость, гибкость, силу.

#### **Результаты исследования и их обсуждение:**

Таблица 1 - Средние результаты показателей по выбранным тестам

Название норматива	Девочки	Мальчики	Норма ГТО	
			Девочки	Мальчики
Челночный бег 3 раза по 10 м (сек.)	10,42±	9,92±	-10,6с -10,4с -9,5с	-10,3с -10,0с - 9,2с
Прыжок в длину с места (см)	117±	120±	-105см -115см -135см	-110см -120см -140 см
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	22,5±	31±	-18 -21 -30	-21 -24 -35
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток)	3,3±	3,9±	-1 -2 -3	-2 -3 - 4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8±	8±	+3 +5 +9	+1 +3 +7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,5±	17±	-4 -6 - 11	-7 -10 - 17



Рисунок 1 - Средние результаты тестов

Сравнивая средние значения тестов, выполненные дошкольниками с нормами ГТО(таблица 1) можно сделать выводы:

Норматив челночный бег практически все участники выполнили на бронзу, за исключением нескольких участников, выполнивших на серебро, что показывает недостаточно высокий уровень скоростных способностей. Для улучшения норматива до знака золота, нужно больше внимания уделить упражнениям на развитие выносливости и скорости.

С нормативом прыжок в длину с места не справилась только одна девочка, остальные участники получили знак серебро и один бронзу. Для повышения скоростно-силовых способностей, внимание нужно уделить на такие упражнения, как прыжки через барьеры, выпад, прыжки на двух ногах, выпрыгивания вверх на одной ноге.

Что касается норматива «поднимание туловища»,четыре участника сдали на золото,остальные разделили знаки серебро и малая часть бронза. С выполнением данного норматива практически все испытуемые справились хорошо, чтобы улучшить результаты до знака золото, нужно больше времени уделить на развитие мышц кора.

Метание теннисного мяча в цель позволило шестерым участникам получить знак золота, а остальных разделить знак серебро. Следует уделить больше времени на упражнения на меткость.

«Наклон вперед из положения стоя» на знак золото выполнили все участники, кроме двух девочек, выполнивших на серебро. Данный норматив был сдан на отлично за исключением двух человек, которым стоит обратить внимание на развитие подвижности позвоночного столба.

Сгибание и разгибание рук лежа позволило получить золотой знак всего двум участникам, остальные поделили серебро и бронзу. Нужно обратить внимание на упражнения на силу рук и выносливость.

Среди всех участников не оказалось ни одного, который бы не сдал ни одного норматива, все участники справились с предложенными тестами, выполнив их достаточно хорошо.

Стоит отметить что дошкольники, занимающиеся каким-либо видом спорта помимо занятий в ДОУ, лучше выполнили нормативы, в отличии от детей, ничем не занимающихся, благодаря более выносливому организму, крепкому телосложению, скорости и приспособленности к нагрузкам.

На основе полученных данных о показателях уровня физической подготовленности дошкольников подготовительной группы можно сделать выводы:

Были выявлены положительные результаты в увеличении физических показателей дошкольников, полученные за счет роста организма.

Все участники хорошо справились с нормативами ГТО, все получили знаки золота, серебра и бронзы.

Участники, занимающиеся дополнительными видами физической деятельности, лучше приспособлены к нагрузкам и более выносливы, что сказывается на лучших результатах.

Изучение и оценка уровня физической подготовки очень важны для своевременного внесения исправлений в процесс обучения с целью осуществления индивидуального подхода к дошкольникам.

В связи с этим необходимо продолжать наблюдение за уровнем физической подготовленности детей.

#### **Литература и источники:**

1. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения Е.А Сагайдачная//Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения-2007-№3-С.16-28.
  2. Теория и практика физического воспитания и развития ребенка//Е.А.Степанкова-М: Издательский центр «Академия»,2001-С.368
  3. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников/Н.А.Ноткина-СПб:Образование 1993.-С 96
  4. Нормативы ГТО I ступень [<https://www.gto.ru/>]
- Научный руководитель – к.п.н, доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 371.26**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ОЦЕНИВАНИЯ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Кочева Ю.А.***

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

[teach\\_las@mail.ru](mailto:teach_las@mail.ru)

На современном этапе модернизации школьного образования, этапа перехода на новые образовательные стандарты, появляется необходимость рассмотрения инновационных форм оценивания обучающихся их личных образовательных достижений [1].

Традиционная система оценивания школьниками многими научными исследованиями доказывает свою не совершенность в условиях новой школы. Обучающийся не владеет полной адекватной информацией о своем оценивании, которое сравнивается не с его растущей динамикой образовательных знаний, умений, навыков, а со среднестатистической нормой обученности. При существующем пятибалльном оценивании обучающийся не может планировать и проектировать свою образовательную деятельность на повышение оценочного результата, который он хотел бы достичь в процессе своего обучения. Такая форма оценивания, не способствует образовательной мотивации ученика, на получение качественного образования, а направлена на получение более высокой отметки, во многих случаях субъективно выставленной учителем.

Авторы ученые доказывают, что инновационное оценивание, где обучающийся может активно проектировать индивидуальный образовательный процесс, при этом планировать и осваивать разнообразные способы учебной деятельности, предполагает создание новой концепции обучения. В новой концепции оценивания учебных достижений обучающихся необходимо разработать современную методологию оценивания, которая помогала бы обучающемуся преодолевать индивидуальные затруднения в процессе обучения, помогала бы эффективной проверке уровня сформированности знаний, умений и навыков учебной деятельности школьника [2].

В ходе педагогического исследования нами были проанализированы и охарактеризованы инновационные формы оценивания:

- критериальное оценивание, где обучающиеся включаются в оценочную деятельность, приобретая навыки самооценки;

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

- модульно-рейтинговое оценивание, для создания условий обучающимся к мотивации в самостоятельном добывании учебных знаний по предмету;

- оценивание по технологии «Портфолио», где каждое достижение ученика сопровождается самостоятельным рефлексивным комментарием о личных успехах или неудачах, о своих возможностях для достижения высоких личностных физкультурно-спортивных показателей.

Результаты апробации инновационных форм оценивания достижений обучающихся на уроках физической культуры общеобразовательных школ г. Вологда показало, что по окончании педагогического исследования увеличились показатели мотивации и познавательный интерес к физической культуре:

1. По экспериментальной проверке критериальной формы оценивания:

- у обучающихся начальной образовательной школы показатель мотивации к физической культуре вырос до 89 %;

- у обучающихся основной образовательной школы показатель вырос до 93 %;

- у обучающихся средней образовательной школы познавательный интерес к физической культуре вырос до 96 %.

2. По экспериментальной проверке модульно-рейтингового оценивания:

- у обучающихся начальной образовательной школы показатель активности, способствующий росту познавательного интереса к физической культуре вырос до 80 %;

- у обучающихся основной образовательной школы показатель активности, способствующий умению самостоятельно работать на уроке вырос до 95 %;

- у обучающихся средней образовательной школы познавательный интерес и умение проводить самоконтроль своей урочной деятельности вырос до 95 %.

3. По экспериментальной проверке по технологии «Портфолио»:

- обучающиеся начальной образовательной школы проявляли интерес к сбору своего портфеля индивидуальных достижений в урочной и внеурочной деятельности на 92 %;

- у обучающихся основной образовательной школы интерес к своим индивидуальным победам вырос до 77 %, через сбор личных фотографий, тематических рисунков;

- обучающиеся средней образовательной школы проявили интереса, через умение делиться информацией о своих успехах с одноклассниками, умением оформлять сочинение «Мой сценарий физкультурно-спортивной жизни», показатель вырос на 69%.

Проведенное нами научно-педагогическое исследование доказало эффективность инновационных форм оценивания с учетом и возрастной группы обучающихся:

- оценивание по «портфолио» эффективнее проявилось у обучающихся начального школьного возраста классов (на 92%);

- оценивание по модульно-рейтинговой технологии эффективнее проявилось у обучающихся среднего школьного возраста (на 95%);

- оценивание по критериальной технологии эффективнее проявилось у обучающихся старшего школьного возраста (на 96%);

Таким образом, инновационная форма оценивания позволяет связать оценку с индивидуальными образовательными результатами обучающегося и создать условия, в которых ученик получает опыт планирования и реализации процесса собственного обучения, тем самым вырабатывая по мнению авторов ученых - «здоровую самооценку».

### **Литература и источники**

1. Лопухина, А. С. Новые решения в оценивании учебной деятельности школьников по предмету «Физическая культура» / А. С. Лопухина // В мире научных открытий. – Красноярск, 2015. № 7.4 (67). – С. 1626-1639.

2. Фишман, И. С. Формирующая оценка образовательных результатов учащихся : методическое пособие / И. С. Фишман, Г. Б. Голуб. – Самара : Издательство «Учебная литература», 2007. – 244 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Лопухина А.С., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ***Кожемякина Г., Лазарев А.В.**ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»  
[guzko2013@yandex.ru](mailto:guzko2013@yandex.ru), [alleksey.lazarev@mail.ru](mailto:alleksey.lazarev@mail.ru)*

**Аннотация.** Авторами рассмотрены организационно-педагогические условия повышения эффективности воспитательной работы с юными спортсменами. Воспитательный эффект тренировочных занятий будет обеспечиваться созданием условий для повышения мотивации к занятиям спортом на основе осознанного отношения к выполнению тренировочных заданий, формирования интереса, побуждения к творческой активности, создания педагогических ситуаций для формирования нравственно-волевых качеств, управления воспитательной работой на основе диагностики мотивации достижения успехов. Данные условия были апробированы в работе с юными регбистами 8-10 лет ДЮСШ «Симбирск». Результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность выявленных условий. В экспериментальной группе выявлен существенный прирост детей с высоким уровнем мотивации к занятиям, что нашло отражение в отношении к занятиям, самооценке знаний и умений, сформированности ценностного отношения.

**Ключевые слова:** организационно-педагогические условия, мотивация, регби, юные спортсмены, воспитательная работа, тренировочный процесс.

**Введение.** Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) являются базовым звеном системы физкультурно-спортивного движения в России, обеспечивающим подготовку не только спортивного резерва, но и формирование личности юных спортсменов на основе единства воздействия средств и методов физического и нравственного воспитания. Но как показывают результаты исследований, педагогическая практика, воспитательный потенциал физической культуры спорта в процессе работы с юными спортсменами реализуется не в полной мере [1 - 4].

В ходе исследования нами был проанализирован план воспитательной работы в ДЮСШ «Симбирск» г. Ульяновска специализации «Регби». В ДЮСШ реализуется тренировочный процесс по 10 видам спорта, занимается 998 спортсменов, из них 685 детей тренируются в группах начальной подготовки. В 2019 году проведен первый набор на специализацию «Регби» (к концу 2020 г. занималось 120 детей). В ходе изучения плана воспитательной работы выявлено отсутствие конкретных целей и задач воспитания, нарушение связи тренировочного процесса и работы во внутрине тренировочное время. Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют о формализме тренеров в подходах к решению воспитательных задач. Спортивные педагоги не уделяют должного внимания к повышению воспитанности юных спортсменов, формированию благоприятного внутригруппового психологического климата; не владеют методиками объективной оценки внутригруппового взаимодействия, что очень важно для командных видов спорта, демонстрируют ограниченный арсенал форм и методов воспитательного воздействия. В большей мере усилия тренеров направлены на решение задач общефизической, технической подготовки, в ущерб развитию интеллекта, формированию основ духовности, нравственного поведения, усвоению правил честной борьбы.

Все это говорит о необходимости выявления и реализации организационно-педагогических условий, обеспечивающих единство в решении задач воспитания и спортивной тренировки, возможность использования педагогического и воспитательного потенциала занятий спортом в процессе формирования личности юных спортсменов.

**Целью исследования** явилось выявление организационно-педагогических условий повышения эффективности воспитательной работы в тренировочном процессе юных регбистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Симбирск» с 2020 по февраль 2021 гг. с участием юных регбистов 9-10 лет, группа начальной подготовки (2 год обучения), 120 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальные группы (КГ, ЭГ) по 60 человек.

На основе изучения методических подходов к организации воспитательной работы с юными спортсменами, представленной в исследованиях В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина (2019); С. Д. Неверковича с соавтор. (2010); Д.А. Фабричникова (2005); выявленных нами пробелов и проблем реальной педагогической практики воспитательной деятельности нами были обоснованы следующие организационно-педагогические условия:

1. Обеспечение интегративного характера педагогических воздействий тренера и деятельности юных спортсменов. В процессе тренировки необходимо создавать педагогические ситуации, связанные с решением учебных задач, требующие креативного подхода, поиска неординарных способов достижения поставленной цели. Например, детям предлагались задания, связанные поиском подготовительных, подводящих упражнений, которые в основе своей техники имеют двигательные действия, элементы, которые входят в структуру основного соревновательного упражнения; самостоятельно подобрать упражнения для развития заданных физических качеств и др.

2. Разработка комплекса единых требований к организации тренировочного процесса, поведению во время занятий, обеспечивающих дисциплинированность занимающихся. Педагогические требования должны обладать следующими характеристиками: ясность формулировки; соответствие условиям, в которых они должны выполняться; едины для всех.

3. Применение принципов и методических приемов, направленных на повышение мотивации, интереса к занятиям спортом юных спортсменов. Мотивационный блок обеспечивает более быструю адаптацию занимающихся к условиям и требованиям тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, и является основой дальнейшей успешной спортивной деятельности. Формирование мотивации обеспечивается созданием условий для проявления инициативы, положительным психо-эмоциональным фоном занятий, возможностью получения удовлетворения от совместной деятельности с тренером, с товарищами по команде, осознанием значимости приобретаемых знаний и умений в процессе личностного развития. Тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы удовлетворенность достигнутым результатом сменялась потребностью выполнения задания более высокого уровня.

4. Организация педагогического сопровождения, как системы мер, реализуемых тренером в целях оказания психолого-педагогической поддержки юных регбистов в процессе формирования и совершенствования нравственных, личностных качеств, способствующих самореализации в спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей. Важно учитывать содержательные аспекты педагогического сопровождения: признание ценности индивидуальных целей юного спортсмена; создание условий для самостоятельного освоения ребенком двигательной деятельности, а также максимального раскрытия личностного потенциала.

5. Интегративный характер тренировочной и воспитательной деятельности в соответствии со структурой годичного цикла подготовки и в условиях сотрудничества тренера и спортсмена в процессе тренировочной и внутренировочной деятельности.

6. Формирование у юных спортсменов потребности нравственного поведения требует воспитания у них стремления к честному противоборству, уважения к сопернику, внимательного отношения к замечаниям старших, проявления культуры поведения, критического отношения к неспортивному поведению, навыков соблюдения правил соревнований, спортивного этикета. Основными формами нравственного просвещения являются индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными спортсменами, на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности в период соревнований.

7. Работа с родителями юных спортсменов, выработка единых требований к режиму, учебе, организации и контролю тренировочных занятий, подготовке к соревнованиям является важным компонентом воспитательной деятельности. Регулярные беседы тренера с родителями, вовлечение их в совместные внутренировочные мероприятия, в организацию коллективного досуга, контроль выполнения самостоятельных домашних заданий обуславливает возможность более успешной адаптации юных спортсменов к предъявляемым требованиям спортивной тренировки.

Как показывают результаты педагогического эксперимента реализация выше рассмотренных организационно-педагогических условий в тренировочном процессе юных спорт-

сменов обеспечило снижение показателей «отсева» занимающихся из групп начальной подготовки. Так, в КГ данный показатель составил 13,2 %; в ЭГ, соответственно, 7,6%. В экспериментальной группе существенно увеличилось количество учащихся с высоким уровнем мотивации к занятиям (с 40% до 70%) и снизилось количество детей со средним уровнем (с 60% до 30%). Наибольший прирост результатов выявлен в показателе о самооценке знаний и умений (34%), затем – показателя мотивации отношения к занятиям (15%) и уровня сформированности ценностного отношения к занятиям (9%).

**Выводы.** Воспитательная работа со спортсменами в структуре многолетней подготовки должна обеспечивать условия для личностного развития спортсмена, формирования у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера как компонентов спортивной успешности. Педагогический эффект может быть достигнут на основе разработки воспитательного блока образовательных программ физкультурно-спортивной направленности с учетом рассмотренных в статье организационно-педагогических условий воспитательной работы с юными спортсменами. Результаты исследования представляют практический интерес для спортивных педагогов, тренеров.

### Литература и источники

1. Костюнина Л.И. Нравственность как фактор повышения профессионализма будущих специалистов по физической культуре / Л.И. Костюнина, О.С. Назаренко, Е.Е. Панова // Теория и практика физической культуры. - 2020. № 2. - С. 12-14.
2. Макаренко В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. – Челябинск Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 75 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.
4. Фабричников Д. А. Решение воспитательных задач в процессе тренировочной работы с юными спортсменами в детских спортивных школах / Д. А. Фабричников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. - Тюмень, 2005. – 25 с.

*Научный руководитель: докт.пед.наук, доцент, Костюнина Л.И. ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

УДК 796.01

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ

*Королева Д. Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[dasha.14-kor@mail.ru](mailto:dasha.14-kor@mail.ru)

**Аннотация.** В связи с тем, что фигурное катание начинает приобретать популярность в России, то хотелось бы рассмотреть и уделить внимание особенностям воспитания координационных способностей в юном возрасте у девочек 5-6 лет.

**Ключевые слова.** Координация движений, фигурное катание, развитие, способности.

**Введение.** Принято считать, что фигурное катание является спортом молодости, красоты и силы, который завоевал миллионы поклонников за последние годы. Но сегодня программы спортсменов привыкли воспринимать как развлекательное шоу из различных хореографических связок, шагов, прыжков, спиралей и вращений. Этот вид спорта сочетает в себе многогранность и многофакторность явлений, спортивный результат, которого зависит от сложности координационных элементов в программе. Современная международная судейская система в фигурном катании предъявляет собой более высокие требования к технической подготовке фигуристов. А недостаточное развитие координационных движений является очень частой причиной низкого технического мастерства владения коньком. И ведь нередко этот

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития недостаток закладывается именно на начальном этапе подготовки юных фигуристов. Поэтому естественно, что спортсмены могут достичь лучших результатов только при условии хорошего развития координационных способностей. Поэтому, естественно, лучше всего начинать развивать координационные способности в младшем юном возрасте. Для спортсмена, который готовится к достижению результатов, существуют определенные задачи, которые разделены на две группы: освоение необходимых элементов и безошибочное выполнение произвольной программы.

#### **Организация и методы исследования:**

В данном исследовании принимали участие 10 девочек 5-6 лет, которые были тестированы по физической подготовленности и функциональному состоянию вначале сентября и в начале марта. Исследование было проведено на базе стадиона Химик (ледовой подготовкой) ул. Кирова, 41 и в студии фитнеса и танцев «Станция» (тренировкой в зале) бульвар Осенний, 1, г. Кемерово.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: педагогическое тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент физической подготовленности; тестирование функционального состояния; методы математической статистики.

Нами был изучен уровень развития координационных способностей у девочек 5-6 лет. Мы сравнили полученные результаты с имеющимися нормативами официальном источнике «Нормы ОФП», которые необходимо сдавать, перечислены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках. Также мы проводили тестирование функциональных систем девочек методом функциональной диагностики, такие как «проба Ромберга».

#### **Результаты исследования и их обсуждение:**

На первом этапе проведения педагогического эксперимента, в сентябре 2020 года, для определения исходного уровня воспитания координационных способностей у юных фигуристов были проведены тесты, был выявлен исходный (предварительный) результат показателей девочек 5-6 лет в количестве 10 человек.

В марте 2021 года были проведены аналогичные (промежуточные) тесты, спустя 6 месяцев после реализации экспериментальной методики воспитания координационных способностей.

Промежуточные изменения исходных показателей в данных тестах, по истечении 6 месяцев, указывают, что в группе произошли изменения в лучшую сторону.

Таблица 1 - Средние значения исследуемых показателей ( $X \pm m$ )

Тесты	Исходные данные Сентябрь	Итоговые данные Март	$p_0$
Челночный бег 3x10 м, с	11,6±0,8	9,8±0,25	≤0,05
Прыжки на скакалке на двух ногах, за 60 сек.	37,5±4,8	68,2±6,5	≤0,05
Прыжки на скакалке на одной ноге, за 60 сек.	20,7±3,9	39,7±6,5	≤0,05
Прыжок на 360°	310,88±9,08	336,24±5,14	≤0,05
Статическое равновесие, «Ласточка», с.	12±2,27	18,6±2,27	≤0,05
Проба Ромберга, с.	13,2±2,27	18,8±3,25	≤0,05

Средний показатель теста №1 (таблица 1) уменьшился на 1,8 сек., теста №2 увеличился на 30,7 раз.

В результатах №3 теста произошли сдвиги на 19 раз, что значит прибавление в количествах прыжков юных спортсменок.

В результатах №4 теста изменился показатель на 25,36°. И все девочки справились с этим тестом, что показывает уровень их координационных способностей. И на наш взгляд показалось, что для них этот тест не составил никаких трудностей.

Также в результате теста №5, где тестировалось статическое равновесие, такое как упражнение «Ласточка». Показатели были увеличены на 6,6 сек. дольше. И также в результате теста №6 прибавление было на 5,6 сек. дольше.

Конец эксперимента мы запланировали и осуществили в марте 2021 года (таблица 4). По сравнению с предварительными результатами (сентябрь 2020) в группе произошли следующие достоверные изменения:

**Выводы:** Через месяц работы над основными ошибками и разработанными тренировками по методике развития координационных способностей авторов научных работ, можно подвести итог, что дети стали выполнять упражнения правильно и в полнее смогут выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Заметно прибавился темп в прыжках на скакалке, появилась координация в движениях и ориентировка в пространстве.

По данному исследованию физической подготовки мы можем сделать вывод, что за такой короткий срок у детей значительно (прибавились) увеличились результаты сделанного тестирования. Что означает то, что тренировочный процесс был поставлен правильно и нормировано для каждого спортсмена.

### Литература и источники

1. Губаева, Е.Е. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки [Текст] / Е.Е. Губаева, Н.Н. Мугаллимова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – №3. – С. 132-133.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет [Текст] / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. – 2012. – С. 26-27.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 688 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках" [Электронный ресурс]. – [http://base.garant.ru/70475314/#block\\_63](http://base.garant.ru/70475314/#block_63)
4. Рыжкин, В.И. Ледовая сюита [Текст] / В.И. Рыжкин. – М.: «Физическая культура и спорт», 1975. – 7 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Минникаева Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.912

## КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Лазарева А.А., Черникова А.А.*

*БУВО «Сургутский государственный педагогический университет»*

**Введение.** Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в России. Такую популярность ему обеспечили выдающиеся достижения российских гимнасток, которые на протяжении уже многих лет выигрывают все международные соревнования. Художественная гимнастика - это сложно-координационный вид спорта, который сочетает в себе различные компоненты двигательной подготовленности: эстетику движений, пластику, музыкальность, выразительность, виртуозность владений различными предметами. Выполняемые сверхсложные соревновательные программы требуют от гимнасток высокого уровня развития координационных способностей, что требует, в свою очередь, постоянного и систематического контроля и оценки развития координационных способностей на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо сказать, что ранняя специализация, практикуемая в художественной гимнастике оправдана как раз наличием ранних сенситивных периодов в развитии координационных способностей [2, 5]. Все это диктует необходимость при оценке перспективности юных гимнасток осуществлять контроль и оценку развития координационных способностей на всех этапах тренировочного процесса [1, 3, 4].

Целью нашего исследования являлось определение значимости координационных способностей как одного из критериев оценки перспективности в художественной гимнастике на этапе предварительной подготовки.

**Методы и организация исследования.** Организации педагогического исследования предшествовала большая организационная и методическая работа. Были сформированы блоки тестовых заданий, проведено их теоретико-методическое обоснование. Определен контингент испытуемых, уровень их подготовленности, демонстрируемые спортивные результаты. В исследовании участвовали юные спортсменки (n-18) осуществляющие обучение на этапе предварительной подготовки – второй год занятий гимнастикой.

Анализ научной, методической литературы и ранее проведенных исследований [1, 2, 4] позволил нам сформировать блоки однородных гомогенных тестовых заданий в полной мере соответствующих требованиям такого вида спорта, как художественная гимнастика. Комплекс тестовых заданий оценивал уровень развития ведущих, доминирующих координационных способностей в художественной гимнастике:

Способность к статическому равновесию – поза «Ромберга, без контроля зрением (закрытыми глазами);

Способность динамическому равновесию - повороты переступанием на низком и высоком гимнастическом бревне (3x360°);

Вестибулярная устойчивость - прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие; - прыжок с вращением на максимальное количество градусов;

Способность к ориентированию - 5 вращений на платформе и остановка в исходном положении; вращение в «шэнэ» по обозначенному коридору;

Способность к согласованию и комбинированию - передвижение в упоре лежа сзади, лицом вперед; - поочередное перешагивание через гимнастическую палку;

Музыкально ритмическая способность - воспроизведение заданного ритма прыжков; - минимальное увеличение темпа прыжков.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное на первом этапе тестирование показало, что уровень общей координационной подготовленности гимнасток на этапе предварительной подготовки, находится на среднем уровне. В то же время в отдельных тестах, были показаны высокие результаты: - тест «Прыжок с вращением на максимальное количество градусов»; «вертикальное равновесие после прыжка с поворотом кругом», а где-то соответствовали низкому уровню - «Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне».

Выявленный на этапе начальной подготовки уровень развития координационных способностей, позволил нам выстроить индивидуальный профиль координационной подготовленности каждой гимнастки. Данный индивидуальный профиль отображал общую координационную подготовленность той или иной гимнастки. Он был представлен интегральными показателями развития всех способностей. Выявленный нами индивидуальный уровень координационной подготовленности позволил всех участников эксперимента ранжировать по уровню развития исследуемых способностей.

Необходимо сказать, что все девочки тренировались у одного тренера, в одной группе, получая одинаковую тренировочную и соревновательную нагрузку. Единственное отличие, что некоторые из них (n-5) выступали в соревнованиях как в групповых упражнениях, так и личных, тогда как остальные (n-13) выполняли только групповые упражнения. Но время тренировочного процесса, объем нагрузки, количество выполняемых упражнений у всех было примерно одинаково.

Основная цель нашего исследования – это определить насколько показатели координационной подготовленности прогностически информативны и стабильны, на длинном временном отрезке спортивной подготовки. Стабильность тестовых заданий, в нашем случае, проверялась через год и два года систематических занятий художественной гимнастикой (таблица 1).

Анализ корреляционных связей позволяет сказать, что коэффициент корреляции у юных гимнасток как после года занятий, так и после двух лет достаточно высокий (r-0,92 и r-0,86), что позволяет говорить о высокой прогностической информативности экспериментального блока тестовых заданий. Почти все гимнастки сохранили свое изначальное место в иерархии развития координационных способностей.

Проведенное исследование показало высокую прогностичность такого критерия отбора как контроль и оценка координационных способностей, что позволило нам, на следующем этапе, провести заключительный педагогический эксперимент.

Таблица 1. Прогностическая информативность индивидуального профиля развития координационных способностей гимнасток на этапе предварительной и начальной специализированной подготовки

№ n/n	Инициалы	Исходное место	Ранговое место	
			Через 1 год	Через 2 года
1	А.А.	1	2	1
2	П.А.	2	3	4
3	Б.З.	3	6	2
4	Щ.А.	4	4	7
5	Н.Е.	5	5	5
6	М.Е.	6	1	3
7	К.А.	7	9	6
8	М.К.	8	12	10
9	Т.М.	9	8	9
10	Ц.В.	10	7	8
11	С.Е.	11	10	15
12	К.М.	12	11	12
13	А.В.	13	14	14
14	С.Т.	14	15	13
15	Я.Г.	15	13	11
16	Р.М.	16	17	17
17	В.Н.	17	18	16
18	А.В.	18	16	18
Коэффициент корреляции			r= 0,92	r=0,86

Все дети участвующие в обследовании были условно разделены на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальную группу вошли спортсменки имеющие уровень развития координационных способностей выше среднего. Контрольную группу составили гимнастки с уровнем развития – ниже среднего. Уровень развития координационных способностей определялся по разработанным ранее перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных и квалифицированных гимнасток. Наличие таких моделей позволяет тренеру не только проводить отбор юных спортсменов, но и определять на сколько продуктивно спортсмен реализует свои высокие двигательные способности.

Проведенное через год тестирование показало, что гимнастки экспериментальной группы еще больше упрочили свое преимущество в показателях развития координационных способностей, т.е. тренировочный процесс у этих гимнасток оказывает еще большее положительное влияние на процесс развития координационных способностей.

Последней задачей нашего эксперимента было определить влияние уровня развития координационных способностей на процессы формирования техники вида спорта и соревновательный результат, который в большей степени и зависит от технического мастерства гимнастки. В качестве контрольных цифр мы рассматривали результаты последних соревнований - Открытый региональный турнир по художественной гимнастике среди девочек 11-12 лет, учитывались результаты как в индивидуальных, так и групповых упражнениях. В таблице 2 представлены результаты в отдельных видах программы (скакалка, обруч, мяч) и общий результат в многоборье. Анализ соревновательных результатов позволяет сказать, что в двух видах программы (упражнений со скакалкой и мячом) и оценке в многоборье существуют достоверно значимые различия у спортсменов экспериментальной и контрольной групп ( $P < 0,05$ ). Оценка в упражнениях с обручем, хоть и выше у представителей экспериментальной группы, но не имеет статистически достоверных различий.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что спортсменки экспериментальной группы, с более высоким уровнем развития координационных способностей, опережают своих сверстников в уровне технической подготовленности, особенно ярко это проявляется в тех упражнениях, где требуется точная дифференцировка движений, способность к согласованию и вестибулярная устойчивость.

Таблица 2. Сравнительный анализ соревновательного результата в отдельных видах и многоборье спортсменок контрольной и экспериментальной групп на предварительном этапе подготовки

Вид многоборья	Контрольная группа $X \pm \delta$	Экспериментальная группа $X \pm \delta$	ткр/трас	P
скакалка	7,22±1,38	9,21±1,79	2,1/3,43	P<0,01
обруч	9,34±1,50	10,0±1,45	2,1/0,83	P>0,05
мяч	8,81±1,14	10,31±1,20	2,1/2,24	P<0,05
соревновательный результат, многоборье	25,39±1,99	29,53±2,78	2,1/3,14	P<0,05

**Заключение.** Наличие у тренера информационно-методических материалов по организации контроля и оценки перспективности юных гимнасток, позволит значительно повысить качество спортивного отбора. Ориентировав его, в первую очередь, на оценку ведущей двигательной способности, которой в художественной гимнастике являются координационные способности, уровень развития которых определяет возможности осваивать современные сложные программы. Проведенный педагогический эксперимент убедительно показал, что спортсменки с более высоким уровнем развития координационных способностей, быстрее и качественнее осваивают сложные технические упражнения.

### Литература и источники

1. Алябышев, А.П. Стандартная программа определения координационных способностей в связи с ориентацией на сложно-технические виды спорта / А.П. Алябышев, А.Г. Карпеев // «Программно-методические основы подготовки спортивных резервов», Материалы докл. X Всесоюз. научно-практ. конф. Москва, 21-24 окт. 1985 г. – М.: Наука, 1985. – С.156-157.
  2. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 15-21.
  3. Ботяев, В.Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 10. – С. 94 – 98.
  4. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 21-23.
  5. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
- Научный руководитель – д.п.н., доцент, Ботяев В.Л. БУВО Сургутский государственный педагогический университет*

УДК 371.3

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

*Луговин К.А.*

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

[reaktorplays@mail.ru](mailto:reaktorplays@mail.ru)

Пандемия коронавируса 2020-2021 гг., стала серьезным испытанием для многих сфер деятельности и не исключением стала образовательная сфера. Сложившиеся трудности в организации обучения в традиционном очном формате потребовали от всех субъектов образовательного процесса перейти на широкое использование новых информационных технологий, которые в современных условиях позволили дать всей образовательной системе новый

взлет научно-технического прогресса. Таким новым научно-образовательным прогрессом стала дистанционная форма обучения.

Дистанционной формой обучения является взаимодействие педагога, учителя и обучающихся на расстоянии, но включающее в форму взаимодействия все компоненты учебного процесса. Данная форма обучения, характеризуется как удобная, гибкая форма организации учебного процесса, так как может быть организована в любое удобное время и субъекты процесса могут находиться в удобном для себя месте. Положительной характеристикой является и то, что каждый участник выбирает нужный для себя темп усвоения материала, поэтому можно координировать познавательную деятельность обучающихся по индивидуальным программам и заданиям[1].

Проведенное нами педагогическое исследование было направлено на выявление факторов, которые мотивируют участников образовательного процесса к усвоению образовательной программы, через дистанционную форму обучения. Мотивация является одним из основных критериев качественного обучения, которое в действительности определяет прочные знания обучающихся. Поэтому выявление причин, которые положительно влияют на мотивацию, а также причин, которые не формируют мотивацию, являются проблемными составляющими мотивационного компонента и стало актуальным в нашем исследовании.

Нами была обозначена учебная дисциплина, которая в период пандемии по нашему субъективному взгляду имела наибольшую сложность в организации дистанционной формы обучения, это дисциплина «Физическая культура и спорт». Сложность на наш взгляд состояла не только в условиях организации учебного процесса с использованием информационных технологий, но и в личной готовности преподавателей и обучающихся к дистанционной форме общения. Для выявления всех мотивирующих к обучению факторов, мы составили анкетный опрос для преподавателей кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания Вологодского государственного университета, с помощью которого попытались найти нужные для нас сведения. Результаты следующие:

- На вопрос анкеты «Как Вы относитесь к дистанционной форме обучения?», 80% респондентов ответили «Скорее положительно, чем отрицательно».

- На вопрос анкеты, «Какими информационными Программами Вы пользуетесь при организации дистанционного обучения?», большинство преподавателей ответили, что используют Zoomи Gogglemeetплатформы. Также были ответы, что используют Strava, Adidastraining, Niketraining, Bk, Youtube. Активно преподаватели кафедры использовали внутренний портал вуза электронных образовательных технологий.

- На вопрос анкеты, «какие учебные задания, Вы преимущественно применяли при дистанционной форме обучения?», 60% респондентов ответили, что организовывали занятия по практическим тренировкам в режиме «он-лайн», или с записью обучающегося видеоотчета, а также проведение тестовых заданий на портале ВоГУ. 40% преподавателей указали, что проводили занятия в форме теоретических, лекционных сообщений, коллоквиумов.

- На вопрос анкеты «Какие трудности Вы испытывали при организации дистанционной формы обучения?», преподаватели указали:

1) что не хватает опыта работы с новыми информационными компьютерными программами (приложениями);

2) есть сложность в рациональном распределении рабочего времени на проверку заданий;

3) не все обучающиеся смогли сразу приобрести нужные технические средства для удаленной, качественной работы;

4) не всегда совпадали программные приложения для работы в он-лайн;

5) есть проблема низкой заинтересованности обучающихся в такой не традиционной форме изучения предмета.

Чтобы выяснить, кто из преподавателей больше испытывает сложности в организации дистанционного обучения, а именно:

- преподаватели, ведущие профильные дисциплины для будущих специалистов физической культуры и спорта;

- или преподаватели, ведущие физическую культуру для обучающихся не профильного направления.

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

Мы провели опрос и выяснили, что сложности испытывали обе категории преподавателей.

Последним анкетным опросом, мы предложили респондентам дать свои предложения для эффективности организации дистанционного обучения в вузе, где они трудятся:

- большинство преподавателей кафедры отметили, что правильно, когда руководство вуза обеспечивает техническими средствами тех, кто имеет сложности в приобретении нужной орг. техники;

- также, респонденты указали, что при дистанционной форме обучения не ограничивать работу, только, указанными руководством вуза программными приложениями, разрешать данное обучение, через личную электронную почту.

Полученные нами результаты анкетного опроса, позволили выделить наиболее эффективные факторы, влияющие на мотивацию педагогов и обучающихся к организации обучения в дистанционной форме и разработать нам рекомендации по улучшению учебного процесса:

1. На время дистанционного обучения, рекомендовать руководству вуза, предоставлять необходимые технические средства, тем, кто в них нуждается (приобрести телефон с гироскопом и возможностью выхода в интернет).

2. Разрешать руководству вуза применять использование различных программных приложений, для дистанционных занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, как видно из представленного нами материала, нужно быть готовым к любым жизненным переменам, и в частности, организации нового формата учебного процесса. Предложенные нами ответы респондентов педагогического исследования и наши рекомендации позволят решить пусть не полностью, но частично решить те проблемы, с которыми сталкиваются участники учебного процесса во время дистанционной учебной работы.

#### **Литература и источники**

1. Дистанционное обучение: основные термины, принципы и модели. - <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2011/12/07/distantionnoe-obuchenieosnovnye-terminy-printsipy-i> (дата обращения: 08.04.2021). – Текст : электронный.

*Научный руководитель - старший преподаватель Тараторина В.Н. ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

**УДК 796.323**

### **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Черникова А.А., Нистор В.Е.***

**БУВО «Сургутский государственный педагогический университет  
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева»**

**Введение.** Отмечаемый в последнее время дефицит двигательной активности у учащихся образовательных учреждений накладывает свой отпечаток на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников. Особенно остро эту проблему ощущают преподаватели физической культуры, реализуемые на практике образовательные стандарты последнего поколения.

Проведенные ранее исследования В.Л. Ботяев [2,3] показывают, что учащиеся школьного возраста более успешно сдают нормативы по физической подготовленности, чем демонстрируют уровень сформированности умений и навыков при выполнении программного материала на занятиях физической культурой. Особенно остро эта проблема стоит на занятиях гимнастикой, где успешность освоения учебного материала в большей степени зависит от уровня развития координационных способностей. Способностей, которые, по мнению профессора В.И. Лях [5], «... позволяют целесообразно координировать свои движения не только в процессе освоения новых двигательных действий, но и в процессе их многократного воспроизведения, добываясь тем самым наилучшей структуры и кинематики разучиваемого движения».

В своих исследованиях автор С.Д. Бойченко [1], характеризуя специфику проявления и значимость координационных способностей в спортивной деятельности утверждает, что они позволяют быстро овладевать новыми двигательными действиями, дают учащимся возможность воспроизводить и дифференцировать различные характеристики движений, управлять ими и импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Все вышесказанное позволяет нам утверждать, что в системе школьного физического воспитания необходим постоянный систематический контроль за уровнем развития координационных способностей. Особенно остро данная проблема стоит у учащихся среднего школьного возраста, так как в этом возрасте происходит интенсивное развитие двигательного анализатора и других сенсорных систем. Данный вывод подтверждается и в работах профессора В.И. Лях [5], где он раскрывает психофизиологические составляющие координационных способностей и особенности их развития у детей среднего школьного возраста.

Все вышесказанное говорит об актуальности направления контроля и оценки координационных способностей в среднем школьном возрасте. Наличие результатов оценки координационной подготовленности учащихся среднего школьного возраста позволит преподавателю интенсифицировать учебный процесс на занятиях физическим воспитанием в школе, в основе такой интенсификации лежит дифференцированный подход, успешность реализации которого обусловлена наличием объективных форм контроля координационной подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБОУ СШ № 32, г. Сургута. В педагогическом тестировании участвовали обучающиеся среднего школьного возраста – 5 класс, (n=40).

Для объективизации оценки координационной подготовленности обучающихся среднего школьного возраста использовались два направления диагностики: первое направление представлено компьютерной программой «АПК Спортивный психофизиолог». В рамках этого направления учащиеся выполняли следующий блок контрольных заданий: ПЗМР на свет; ПЗМР на звук; РДО; реакции выбора; оценивание угловой скорости вращения.

В рамках второго направления учащиеся выполняли двигательно-моторные тесты, прошедшие апробацию в ранее проведенных исследованиях.

Контрольные задания (тесты) составлены таким образом, что позволяют последовательно оценивать проявление всех базовых координационных способностей:

- способность к реагированию - оценивалась комплексом тестов из компьютерной программы «АПК Спортивный психофизиолог» и тестом - падающая линейка (В.Ф. Ломейко, К. Мекота);
- способность к ориентированию – тест воспроизведение длины предъявляемого отрезка, правой и левой рукой;
- вестибулярная устойчивость - ходьба по прямой после вращения и прыжок с вращением на мах. количество градусов;
- темпо-ритмовая способность - воспроизведение заданного ритма прыжков;
- способность к согласованию двигательных действий оценивали тестами - разность результатов прыжка вверх со взмахом рук и без; - перешагивание через гимнастическую палку; - передвижение в упоре сзади; способность к равновесию – поза «Ромберга» - стоя на низком бревне.

**Результаты и их обсуждение.** Оценивая результаты тестовых заданий полученных с использованием компьютерной программы «АПК Спортивный психофизиолог» можно говорить что в большинстве тестов учащиеся демонстрируют достаточно высокий уровень развития исследуемых координационных способностей. Наиболее высокие результаты зафиксированы в заданиях: узнавание угловой скорости вращения; во всех тестах оценивающих проявление способности к реагированию: (РДО) – реакция на движущийся объект, реакция на свет и реакция выбора. В тоже время в тесте – реакция на звук показаны низкие результаты. Подводя итог результатам полученных с использованием информационных технологий можно говорить, что большинство учащихся, а это 26 из 40 обследуемых показали результаты которые находятся в диапазоне выше среднего, остальные 35% учащихся показали результаты соответствующие низкому уровню и ниже среднего.

В тестовых заданиях из второго направления «двигательно-моторные», учащиеся показали более разноуровневые результаты. В одном и том же тесте встречаются как очень высокие, так и низкие результаты. Например в тесте «Разность результатов прыжка вверх со взмахом рук и без» самый большой количественный показатель составляет 15 см, что в два с

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития половиной раза превышает наименьший результат - 6 см. В тестовом задании - «Поза Ромберга», стоя на низком бревне», высокий результат превышает 2 минуты (133 сек.), а самый низкий менее 5 секунд (4,87). Большой разброс результатов выявлен и в тесте характеризующем вестибулярную устойчивость учащихся - «Прыжок с вращением на тах. количество градусов», где лучший результат - 418 градусов, а наименьший - 183 градуса.

На следующем этапе, все полученные результаты были распределены на уровни развития, которые показали, что в некоторых тестах, учащиеся демонстрируют достаточно высокие результаты. Так например, 66% учащихся показали средний и выше среднего результаты, в тесте «Перешагивание через гимнастическую палку», который оценивает способность к согласованию, в тоже время в тесте «Передвижение в упоре лежа сзади», оценивающим проявление той же способности только 18% учащихся демонстрируют высокий результат.

Низкие результаты выявлены в тесте «Ходьба по прямой после вращения», оценивающим проявление статокинетической устойчивости, где более 59% детей показывают низкий и ниже среднего результаты, в то время как высокий результат зафиксирован только у 4,7% учащихся.

На следующем этапе исследования, методом математико-статистического анализа был определен общий интегральный уровень координационной подготовленности каждого учащегося. Максимальный балл общей интегральной координационной подготовленности равен - 900 баллам. Самая высокая сумма баллов по всем тестам набранная учащимся равняется - 742, самый низкий уровень развития координационных способностей составляет 298 баллов.

В дальнейших исследованиях результаты учащихся были распределены на уровни по развитию каждой отдельной координационной способности, что позволило нам, в дальнейшем, осуществлять индивидуализированный подход в развитии координационных способностей на занятиях физической культурой в школе.

Таблица 1 – Показатели координационной подготовленности обучающихся среднего школьного возраста (двигательно-моторные тесты) (n-40)

Исследуемые координационные способности	Тесты	Результат в тесте ( $\bar{X} \pm s$ )	Уровень развития				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Способность к реагированию	Падающая линейка	10,2±3,5	27,8%	14,4%	46,1%	6,2%	5,5%
Способность к ориентированию	Воспр. длины отрезка правой и левой рукой	9,1±0,7	33,4%	26,7%	24,3%	8,7%	6,9%
Вестибулярная устойчивость	Ходьба по прямой после вращения	17,3±7,5	33,2%	26,1%	23,5%	12,5%	4,7%
	Прыжок с вращением на тах.количеств о градусов	308±70,9	8,9%	12,6%	49,7%	18,7%	10,1%
Способность к согласованию двигательных действий	Разность результатов прыжка вверх со взмахом рук и без	18,7±5,6	12,7%	21,4%	43,7%	20,2%	2%
	Перешагиван. через гимнаст. палку	18,9±2,0	22,1%	13,6%	44,3%	17,6%	2,4%
	Передвижение в упоре лежа сзади	9,1±2,7	44,3%	14,9%	22,7%	12,3%	5,8%

Исследуемые координационные способности	Тесты	Результат в тесте ( $\bar{X} \pm s$ )	Уровень развития				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Темпоритмовая способность	Воспр. заданного ритма прыжков	15,6±1,2	7,6%	16,3%	33,7%	27,9%	14,5%
Способность к равновесию	Поза «Ромберга»	69,8±27,3	10,5%	13,8%	45,6%	17,8%	12,3%
Общий уровень координационной подготовленности		7,5%	25%	20%	47,5%	5%	27,5%

**Заключение.** Анализируя полученные результаты можно утверждать, что более высокие и близкие по уровню развития результаты учащиеся демонстрируют в тестах с использованием компьютерных технологий, что более типично для современных детей. Другая ситуация с результатами двигательно-моторных тестов, здесь выявлены достаточно разноуровневые показатели координационной подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. В практической деятельности, при организации координационной подготовки обучающихся среднего школьного возраста целесообразно ориентироваться на показатели развития полученные при выполнении двигательно-моторных тестов.

#### Литература и источники

1. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 15-21.
2. Ботяев, В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте / В.Л. Ботяев // Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора : монография / В.Л. Ботяев ; Сургутский гос. пед. ун-т. – Сургут : [б.и.], 2016. – 301 с.
3. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной и специализированной базовой подготовки / В.Л. Ботяев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – Сургут, 2011. – №3 (14). - С. 37-44.
4. Вишняков, А.В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №2. – С. 32-34.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

*Научный руководитель – д.п.н., доцент Ботяев В.Л., БУВО Сургутский государственный педагогический университет*

УДК 796. 912

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КЕРЛИНГИСТОК НА ОСНОВЕ АКЦЕНТИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Нистор В.Е., Лазарева А.А.*

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева  
БУВО Сургутский государственный педагогический университет

**Введение.** Проблема развития КС в спорте, как одного из направлений интенсификации процесса технической подготовки, является актуальной для многих видов спорта [1]. Особенно значимо это направление в сложно-координационных видах спорта, к которым несомненно можно отнести и керлинг [3]. Для керлинга, с его характерной особенностью сорев-

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития новаторской деятельности, когда происходит постоянная смена вероятностных позиций, проявляется и внезапно меняется ситуационное положение предметов и позиций, все это требует от спортсмена проявления целого комплекса специфических координационных способностей, в первую очередь, это способности к дифференцированию различных параметров движений, способности к ориентированию, связи, равновесию, вестибулярной устойчивости. Немаловажное значение имеет способность к антиципации, скорости реакции, возможности к сосредоточению и переключению внимания, рационального взаимодействия целой команды. Совокупность проявления этих качеств может обеспечить только высокий уровень координационной подготовленности каждого спортсмена [2]. Все это явилось основанием для проведения научного исследования в основе которого процесс совершенствования технической подготовленности спортсменов керлингистов за счет акцентированного использования координационных упражнений.

**Методы и организация исследования.** На начальном этапе исследования были определены ведущие, наиболее значимые координационные способности в керлинге. Сформированы блоки однородных координационных тестов ориентированные на контроль и оценку координационной подготовленности. Необходимо сказать, что все отобранные тестовые задания прошли апробацию в значительном количестве исследований, где показали свою высокую надежность, стабильность и информативность. По всем тестам разработаны нормативы и шкалы оценки уровня развития. Входной контроль показал, что большинство керлингистов показывают средний и ниже среднего результаты развития координационных способностей. Для проведения дальнейших исследований был определен общий интегральный уровень координационной подготовленности, который высчитывался по формуле:

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n;$$

где S – сумма баллов по всем (n) тестам;

C – количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого был лучшим наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле:

$$C = 100 \times \left(1 - \frac{X_{\max} - X}{X_{\min} - X_{\max}}\right)$$

Тесту, у которого был лучшим наибольший количественный показатель, очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times \left(1 - \frac{X_{\max} - X}{X_{\max} - X_{\min}}\right)$$

где C – количество очков испытуемого в данном тесте;

$X_{\min}$  – минимальный результат в тесте;

$X_{\max}$  – максимальный результат в тесте;

X – результат конкретного испытуемого в тесте.

На следующем этапе исследования определялась взаимосвязь и степень влияния координационных способностей на процесс формирования технических умений и навыков выполнения соревновательных упражнений. Уровень сформированности технических умений и навыков определяли методом экспертной оценки, с привлечением специалистов и тренеров высокой квалификации. Все участники эксперимента были проранжированы по уровню технической подготовленности. Выявленные коэффициенты корреляции (таблица 1), позволяют говорить о наличии тесных статистически достоверных взаимосвязей между общим, интегральным показателем развития координационных способностей и техникой владения отдельными соревновательными упражнениями. Выявленный коэффициент корреляции достигает результата – (r-0,786).

Полученные нами результаты явились основанием для проведения педагогического эксперимента, сутью которого был специально и целенаправленно организованный процесс развития координационных способностей спортсменов керлингисток.

Таблица 1. Взаимосвязь общего, интегрального уровня развития координационных способностей с соревновательными компонентами технической подготовленности на начальном этапе эксперимента

Соревновательные упражнения	Коэффициент корреляции	Уровень взаимосвязи
Выезд без колодок, без камня с сохранением заданного направления	0,482	умеренная
Баланс «самолетик»	0,574	средняя
Выкат на щетку	0,638	средняя
Бросок камня с заданным вращением	0,655	средняя
Выполнение свипинга	0,711	сильная
Выполнение «тейк»	0,566	средний
Выполнение «дро»	0,786	сильная
Выполнение «дро-эраунд»	0,562	средняя
Чувство скорости камня (до хог-лайна)	0,673	средняя

**Результаты и их обсуждение.** Экспериментальная методика была построена по следующей схеме: на обще-подготовительном этапе подготовительного периода процесс развития КС был организован по принципу координационной тренировки, когда на каждом тренировочном занятии базового микроцикла, значительная часть времени уделялась развитию координационных способностей. Для каждой ведущей, наиболее значимой координационной способности были разработаны комплексы специальных координационных упражнений. Ниже представлен комплекс развития кинестетической способности, особенностью которой является высокая проприорецептивная чувствительность. Комплексы составлены таким образом что спортсмен последовательно осваивает вначале упражнения с низким уровнем координационной сложности, затем средним и только потом переходит на уровень высокой сложности.

*Комплекс упражнений направленный на развитие кинестетической способности:*

1. Низкий уровень – броски мяча в мишень нарисованную на стене;
2. Средний уровень – броски мяча в качающийся вдоль стены обруч;
3. Высокий уровень – броски мяча в качающийся вдоль стены обруч, после выполнения поворота на 360°.

После окончания обще-подготовительного этапа было проведено повторное тестирование, которое показало, что все спортсмены занимающиеся по экспериментальной программе значительно повысили свой координационный уровень подготовленности.

На следующем этапе – специально-подготовительном, в тренировочный процесс были включены упражнения выполняемые методом сопряженного воздействия, основная направленность которых – это развитие координационных способностей и совершенствование технического мастерства спортсменов керлингисток. Данный подход в большей степени носил индивидуализированный характер, когда спортсмены больше времени уделяли на развитие тех координационных способностей уровень развития которых не позволяет качественно выполнять технические упражнения.

*Комплекс упражнений, выполняемых методом сопряженного воздействия, направленных на развитие способности к дифференцированию пространственных и силовых параметров движения:*

- Выезд из колодок без камня и щетки на определенное расстояние
- Выезд из колодок без камня («щетка перед собой» с небольшой опорой на щетку)
- Выезд из колодок без камня («щетка перед собой») и без опоры на щетку)
- Выезд из колодок без камня («щетка с боку») и без опоры на щетку
- Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления
- Перемещение рядом с камнем с выполнением свипинга

## Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

В последнем микроцикле специально-подготовительного этапа была проведена повторная оценка координационной подготовленности и степени технической подготовленности спортсменов керлингисток занимающихся по экспериментальной программе и спортсменов занимающихся по стандартной учебной программе спортивной школы. Анализ результатов показывает, что по большинству регистрируемым параметрам и технической и координационной подготовленности юные спортсмены экспериментальной группы показывают более высокие результаты (таблица 2).

Таблица 2 - Сравнительный анализ технической подготовленности спортсменов керлингисток экспериментальной и контрольной групп

Соревновательные упражнения	Экспериментальная группа $X \pm \sigma$	Контрольная группа $X \pm \sigma$	Достоверность различий
Выезд без колодок, без камня с сохранением заданного направления	7,17±1,13	6,53±1,82	P>0,05
Баланс «самолетик»	8,25±0,86	6,5±1,37	P<0,05
Выкат на щетку	7,4± 1,26	6,8±1,27	P>0,05
Бросок камня с заданным вращением	8,4± 1,12	7,1±1,83	P<0,05
Выполнение свипинга	7,9± 1,24	6,7±1,45	P>0,05
Выполнение «тейк»	7,6± 1,37	6,4±1,71	P>0,05
Выполнение «дро»	8,3±0,96	6,7±1,83	P<0,05
Выполнение «дро-эраунд»	8,5±1,22	7,2±1,56	P<0,05
Чувство скорости камня (до хог-лайна)	7,2±1,35	6,1±1,85	P>0,05

Анализ оценок технической подготовленности показывает, что в четырех соревновательных упражнениях уже присутствуют статистически достоверные различия (P<0,05). В других упражнениях оценки спортсменов экспериментальной группы выше, но они еще не имеют статистической достоверности (P>0,05). Отсутствие статистически достоверных различий в других компонентах технической подготовленности можно объяснить коротким временным промежутком реализации экспериментальной методики.

**Заключение.** Проведенный педагогический эксперимент показал, что специально организованный процесс развития координационных способностей в подготовке спортсменов керлингистов оказывает положительный эффект не только в повышении координационной подготовленности, но и влияет на качество освоения техники соревновательных упражнений.

### Литература и источники

1. Ботяев, В.Л. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации / В.Л. Ботяев // Наука в олимп. спорте, 2012. – № 1. – С. 68–73.
  2. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной и специализированной базовой подготовки / В.Л. Ботяев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – Сургут, 2011. – №3 (14). – С. 37-44.
  3. Зернов, Д.Ю. Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки керлеров / Д.Ю. Зернов, С.И. Хаустов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2018. - №4. – С. 81-87..
  4. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
- Научный руководитель – д.п.н., доцент, Ботяев В.Л. БУВО Сургутский государственный педагогический университет*

**ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ УДАЛЕННОГО ДОСТУПА***Остаиов В.А.*

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

[Ink-01@mail.ru](mailto:Ink-01@mail.ru)

Перед современным обществом стоит задача - развитие новой образовательной системы. И важная роль отведена инновационной системе физического воспитания и спортивной подготовки. Её задача - вырастить физически сильного, волевого человека, способного преодолевать и решать проблемы развития современного общества [1]. Оптимальная двигательная активность – одно из основных условий жизни и физического развития молодежи. Она способствует улучшению работоспособности, повышает функциональные возможности организма молодых людей. «Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями» [2]. В основе здорового образа жизни обучающихся основным фактором также является отношение к двигательной деятельности. Важно, чтоб оно было положительным. Приобретая знания по теории и методике физической культуры и овладев определенными навыками выполнения упражнений, обучающиеся вузов смогут получить возможность заниматься самостоятельно.

В связи с переходом на самоизоляцию из-за пандемии COVID-19, традиционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» заменила электронная дистанционная образовательная технология обучения, в том числе и в нашем Вузе (Вологодский государственный университет). В ВоГУ учебный процесс был организован в разных формах, включая онлайн курсы, открытые лекции, через портал электронных образовательных технологий, который наполнялся в экспресс режиме [5]. На данный момент для текстового общения, по нашему мнению, подходят практически все социальные сети и порталы: Вконтакте, Instagram, Skype, Zoom, GoogleMeet. Все они имеют как положительные так и отрицательные стороны. В нашем университете преподаватель создавал курс, на который записывались студенты и выполняли задания в указанные сроки. Также учебные занятия проводились с помощью GoogleMeet. Дистанционное обучение, как следствие, изменило содержание рабочих программ. Они стали более адаптированными для самостоятельных занятий.

В настоящее время многие специалисты спорта, преподаватели физкультуры ставят под сомнение использование дистанционных образовательных технологий не исключая полного или частичного запрета их применения. Но есть и другие мнения. В нашем вузе мы провели исследование этой проблемы. На основе анкетирования, в котором приняло участие 90 студентов, мы выяснили, что знания о техники выполнения упражнения помогли в самостоятельных занятиях 20% обучающихся. Видео-лекции и вебинары понимали и использовали лишь 30 % студентов. Сложнее всего было переносить теоретические знания в практику, потому что ты знаешь, как это должно быть, тебе кажется, что делаешь все правильно, но это не всегда так, отмечено у 50 % анкетированных. «Всегда нужен контроль специалиста» – так ответили 40% исследуемых. Отметим, что нужно проделать определенную работу, чтобы связь студента и преподавателя и обратная связь оказалась эффективной. У каждого обучающегося есть проблемы, приоритеты, отвлекающие факторы; стресс, беспокойство и т.д.

Существует огромное количество материалов разного плана для самостоятельных тренировок, но очень важна связь тренера, преподавателя с одним студентом или группой. По статистическим данным в Вологодской области в возрасте 15-20 лет полностью самостоятельно занимаются физической культурой и спортом лишь 21% [4].

Анализируя литературные источники и данные опроса, мы попытались сформулировать некоторые рекомендации по проведению занятий по физкультуре посредством удаленного доступа. Мы считаем, что при удаленном обучении необходимо разработать специальную, правильно наполненную образовательную базу знаний, с учетом индивидуальных особенностей студенческих групп, направлений подготовки. Например, это могут быть:

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

1. Электронное методическое пособие, с подробным описанием техники упражнения, возникающих ошибок и их исправление, с понятными иллюстрациями и фотографиями.

2. Видеоматериалы по технике выполнения упражнений, с подробным разбором выполнения движений и возможных ошибок.

3. Разработки специальных речевых модулей, которые можно использовать как корректировку ошибок при обучении двигательным действиям и т.д.

4. Мы считаем, что для получения зачета студентам в течение всего обучения была предоставлена возможность ответов на задания не только в виде тестов, а также в виде своих видеоматериалов выполнения упражнений, с комментариями. Если есть задание с видеоотчетом, то к заданию, по возможности, должна прилагаться инструкция, как и с какого ракурса необходимо снимать упражнение. Если в текстовом задании или в технике на видео есть ошибки, то преподаватель может по скриншоту указать на ее исправление и т.д. [3]. Сформулированные нами рекомендации, возможно, будут полезны, если потребуется, в дальнейшей организации дистанционного обучения студентов вузов по физической культуре.

#### Литература и источники

1. Дронова Е. Н. Технологии дистанционного обучения в высшей школе: опыт и трудности использования // Преподаватель XXI век. – 2018. №3-1. – С. 26-34.

2. Катканова И.Н. Волейбол как средство развития личностных качеств обучающихся вузов педагогического направления / И. Н. Катканова // традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: Сборник статей I региональной научно-практической конференции,- Вологда: ВоГУ, 2019Ю – С. 94-97

3. Плюсы и минусы дистанционного образования // Информационный сайт «Моё образование». [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[https://moeobrazovanie.ru/plusy\\_i\\_minusy\\_distancionnogo\\_obrazovaniya.html](https://moeobrazovanie.ru/plusy_i_minusy_distancionnogo_obrazovaniya.html)

4. Россия в цифрах. 2020: Кратк. стат. сб./Росстат- М., 2020 - 550 с.

5. ВоГУ переходит на дистанционное обучение // Официальный сайт Вологодского государственного университета. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://vogu35.ru/news/2851-distancionnoe-obuchenie>

*Научный руководитель – старший преподаватель Катканова И.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

УДК 371.26

### ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Пахтусов П.А.*

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

teach\_las@mail.ru

Задача современной системы физического воспитания школьников заключается в том, чтобы дать возможность всем без исключения обучающимся проявить свои интеллектуальные, физические и духовные таланты и весь свой творческий потенциал, подразумевающий для каждого возможность реализации своих личных планов. Физкультурное образование школьников основано на развитие активности обучающихся, их творческих возможностей, получения индивидуального опыта. Решению данной задачи способствует интегративный подход, так как школьный образовательный процесс носит междисциплинарный характер. Уроки физической культуры в школе, стягивают знания обучающихся по многим школьным предметам, они объединяют разнопредметные знания в целостную картину мира обучающегося. Познания из различных дисциплин способствует углублению и расширению знаний ученика, формированию умения связывать, полученные знания с практикой, а обобщение межпредметной информации, способствует развитию системного мышления [1].

Анализируя научно-методическую литературу по теме нашего исследования, мы выяснили, что [2]:

-интегративный подход позволяет учителю создать такую ситуацию в уроке, в которой ученик может эффективней проявить свои индивидуальные, учебные способности, это воспитывает у него сознательную мотивационную потребность в физкультурной образованности;

- интеграция разделяется на два вида: горизонтальная интеграция, где объединяются одинаковые учебные материалы из разных учебных предметов; и вертикальная интеграция, где учитель может объединять разные учебные темы, которые были изучены ранее, но при изучении нового материала их необходимо вновь рассмотреть;

- интегрированные уроки могут быть целостными и фрагментарными. По мнению авторов ученых организация на полный урок целостной интеграции имеет свои сложности для учителя, однако фрагментарная интеграция не позволяет рассмотреть на одном уроке несколько тем одновременно;

- интегрированные уроки разделяются по типу: урок для овладения новыми знаниями; урок для формирования и совершенствования знаний, умений и навыков; урок обобщения и систематизации знаний; урок повторения и закрепления знаний; урок контрольно-проверочный.

Организуя наше педагогическое исследование, мы учли мнения учителей практиков, что интегративный урок целесообразнее проводить в форме обобщающего урока, поэтому выбрали горизонтальную интеграцию (объединение сходного материала в разных учебных предметах) и выбрали тип урока обобщения, систематизации знаний и умений.

Изучив научно-методическую литературу, мы определили, что основная составляющая интегративного урока, это интегрированные задания, в которых объединяются знания из нескольких предметов. Поэтому нами были разработаны интегрированные задания на интегративные уроки физической культуры обобщающего типа. Рассмотрим, разработанные нами примеры интегрированных заданий, которые выполняли респонденты:

Пример 1. Предметная область - физическая культура, окружающий мир и математика:

- Учитель ведет беседу с обучающимися: - «Среди животных много рекорсменов по прыжкам в длину. Наш герой живет в Австралии, у него на животе есть сумка и он может рекордно совершать прыжки даже с детенышем в сумке на животе. Вы догадались, о ком идет речь? Это животное?» (отвечают ученики – кенгуру).

- «Кенгуру в среднем прыгает в длину 10-12 метров. А сколько метров прыгаете Вы в длину?» (ученики прыгают в длину с места или с разбега в секторе для прыжков, в зависимости от изучения способа прыжка).

- «Сравните, на, сколько метров дальше прыгает кенгуру от результата Вашего прыжка? Посчитайте общий результат прыжка кенгуру и Ваш?»

Пример 2. Предметная область - физическая культура, литературное чтение, изобразительное искусство:

1) задание по бегу: выполните бег по залу, угадав ответ на вопрос: - сколько людей одного не ждут? (ответ – 7);

2) задание по ведению мяча правой и левой рукой, угадав в вопросе количество раз: - в синей форменной рубашке, с цифрой ... на медной бляшке, (ответ – 5);

3) задание по броскам мяча в кольцо, угадав в названии картины количество раз: - какое число в названии этой картины? (учитель показывает изображение картины И.А. Айвазовского «Девятый вал»).

Пример 3. Предметная область - физическая культура, математика и русский язык:

Задание-эстафета: бег на скорость в командах, выполняя вопрос-задание:

- какое слово зашифровано? Каждое число в ответе соответствует порядковому номеру буквы в алфавите:  $94 - 72 = \dots$  (ответ -22 буква Ф);  $70 : 7 = \dots$  (ответ -10 буква И);  $88 : 9 = \dots$  (ответ – 9 буква З);  $4 * 3 = \dots$  (ответ – 12 буква К);  $93 - 72 = \dots$  (ответ – 21 буква У);  $52 : 4 = \dots$  (ответ – 13 буква Л);  $87 - 57 = \dots$  (ответ – 30 буква Ъ);  $4 * 5 = \dots$  (ответ – 20 буква Т);  $3 * 7 = \dots$  (ответ – 21 буква У);  $40 - 22 = \dots$  (ответ – 18 буква Р);  $100 - 99 = \dots$  (ответ – 1 буква А).

В ходе педагогического исследования нами было проведено педагогическое наблюдение за учебной деятельностью обучающихся, мы выявили, что:

- повышается роль самостоятельной работы обучающихся, потому что интеграция рас-

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития ширяет тематику изучаемого материала, круг предметных интересов увеличивается за счет интеграции с другими школьными предметами;

- интегрированные уроки более интересны для обучающихся, т.к. применялись разные методы, формы обучения. На уроке присутствовали два учителя предметника одновременно. Интеграция помогла решить большее количество учебных задач.

- интегративные уроки способствовали снижению утомляемости обучающихся, за счет переключения в ходе урока на разнообразные виды деятельности.

Таким образом, характеризуя эффективность интеграции в обучении школьников предмету «Физическая культура», можно указать, что связанность отдельных предметных знаний, дает обучающемуся целостные знания и понимание у него представления картины мира как единого целого, в котором все элементы взаимосвязаны.

### Литература и источники

1. Лопухина, А. С. Интегративная технология в процессе физкультурного образования школьников : монография / А. С. Лопухина. – Вологда : ВГПУ, 2007. – 80 с.
  2. Мартынова, М. В. Интегрированное обучение. Педагогические технологии. Типы форм интегрированных уроков / М. В. Мартынова. – Томск, 2003. – 153 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Лопухина А.С., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

УДК 796.01

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Подзорова К.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[podzorova98@mail.ru](mailto:podzorova98@mail.ru)

**Аннотация.** Мотивационная основа лыжников гонщиков – это стремление к полной реализации своих способностей на лыжной трассе в соревновательных условиях. Так получается, что лыжник часто держится за свои достижения, покой и стабильность. С каждым годом у тренеров спортивных школ затруднена работа по отбору детей в спортивные секции, особо это выявлено у тренеров по лыжным гонкам. В работе рассмотрены вопросы эффективности, как функциональной подготовки, так и мотивационной сферы юных спортсменов лыжников 10-12 лет.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивационная сфера лыжников, физическое состояние, спорт, занятия.

**Введение.** Проблема тренировочного процесса лыжников – гонщиков становится в спорте на передний план. Это вовлечения детей, особенность и сложность развития мальчиков и девочек 10-12 лет в условиях тренировочного процесса [1]. Изменение мотивационной сферы занимающихся с изменением взглядов на тренировки детей и их родителей в современном мире [2]. Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что при вовлечении детей в тренировочный процесс, подготовка спортсменов, как правило, опирается на разные особенности детей и отдельные факторы.

**Цель:** исследование мотивации к занятиям лыжные гонки и физического состояния спортсменов 10-12 лет группы НП 2 года.

В соответствии с целью в работы были поставлены следующие **задачи:**

1. На основе анализа и обобщения данных научной, научно-методической и специальной литературы рассмотреть мотивацию спортсменов 10-12 лет.
2. Выявить способы, вовлечения и оценить мотивацию спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжные гонки, изучить функциональное состояние спортсменов.
3. Сравнить результаты тестирования физического состояния и мотивационной сферы лыжников-гонщиков 10-12 лет групп НП за период эксперимента

Для решения поставленных задач использованы **методы** исследования:

Анализ научно-методической литературы;

Социологический метод: анкетирование лыжников гонщиков;

Тестирование физической подготовки, функциональные пробы, Гарвардский степ-тест; методы математической статистики.

**Организация и методы исследования:** Исследование проводилось в спортивной школе МБОУ ДО ДЮСШ №2 Анжеро-Судженского городского округа, Кемеровской области. В ходе работы были сформированы две группы контрольная и экспериментальная. Занимающиеся тренировались у разных тренеров. В исследовании принимали участие 120 лыжников (60 человек в контрольной группе и 60 в экспериментальной), группы начальной подготовки (НП 2 год), половая принадлежности – мальчики в возрасте 10-12 лет, с уровнем подготовленности I - III юношеского разряда. В ходе нашей работы были подготовлены бланки опроса по теме: «Изучение отношения спортсменов к лыжным гонкам, мотивация на занятиях лыжными гонками». Бланки опроса заполнялись в начале и конце эксперимента

На протяжении экспериментальной работы проведено педагогическое тестирование. Работа была направлена на выявление уровня развития физической подготовки лыжников. Тестами, относящимся к целостным двигательным действиям, определяющим физическую подготовку лыжников [3]: бег 30 метров с высокого старта (сек). бег 60 метров с высокого старта (сек). прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см). и.п. - упор лёжа, сгибание и разгибание рук, и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты и сцеплены в замок за головой (кол-во раз). Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п (кол-во раз).

Для определения работоспособности и функционального состояния в работе использовали функциональные пробы: Гарвардский степ-тест (уд/мин) [4].

**Результаты исследования и их обсуждение:** В течении года проводилась работа по изучению и изменению мотивационной сферы спортсменов с целью постоянного посещения занимающихся тренировок (за исключением заболевания). Проведено повторное тестирование и анкетирование спортсменов, сравнивались результаты до и после эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 - Результаты оценки уровня физической подготовленности лыжников 10-12 лет в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце эксперимента

Тесты	В начале эксперимента $K_{(cp.)}$	В конце Эксп. $K_{(cp.)}$	Разница выполнения $K_{(cp.)}$	Начало эксперимента $\mathcal{E}_{(cp.)}$	Конец эксперимента $\mathcal{E}_{(cp.)}$	Разница выполнения $\mathcal{E}_{(cp.)}$
Прыжок в длину	145	146	<b>+1</b>	142	148	<b>+6</b>
Бег 30 метров	6,1	6	<b>+1</b>	6,5	6,2	<b>+3</b>
Бег 60 метров	10,8	10,6	<b>+2</b>	10,8	10,4	<b>+4</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	21	<b>+11</b>	10	27	<b>+17</b>
Поднимание туловища за минуту	15	30	<b>+15</b>	15	32	<b>+17</b>

В тесте «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» занимающиеся выполняли лучше, чем требования по ФГОС на 1-3 раза выше результативность выполнения. В упражнениях «Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта» на 3-6 секунды, занимающиеся пробежали быстрее, чем в требованиях стандарта ФГОС для лыжников, результаты до эксперимента и после так же с приростом в 4 секунды (30 метров), в 6 секунд бег 60 метров. В тестировании упражнения: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» спортсмены выполнили на порядок лучше с приростом в Контрольной группе 11 раз, а в Экспериментальной группе прирост в среднем в 17. Такие показатели результатов нам говорят о том, что проведен хороший отбор лыжников, а мотивационная основа не позволила прогуливать тренировки, в соответствии с чем занимающийся получали достаточную нагрузку, уровень физической подготовки вырос. При выполнении упражнения: «Поднимание туловища за минуту» занимающиеся Экспериментальной группы подтвердили высокий уровень физической подготовки.

## Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

Анализ результатов выступления в тестах показал среднюю подготовленность исследуемых спортсменов, и, как следствие высокие корреляционные связи с результатами функциональной подготовленности. Таким образом, можно констатировать, что по уровню подготовленности группы идентичные и имеют уровень средний и выше среднего, при условии если сравнивать требования ФГОС для спортивной подготовки лыжников гонщиков. Сравним исходные результаты Гарвардского степ теста (ИГСТ) групп с нормативами программы для спортивной школы, полученные после применения упражнений лыжников, мы получили следующие результаты: в Контрольной группе ИГСТ 89,8+2, в Экспериментальной группе - 95,9+2, это выше нормы по эталону (таблица 2).

Таблица 2 - Физическая работоспособность

Физиологические показатели, показатели гибкости	Эталон	К группа 1 (ср.) в начале эксперимента	К группа 1 (ср.) в конце эксперимента	уровень	Э группа 2 (ср.) в начале эксперимента	Э группа 2 (ср.) в конце эксперимента	уровень
Гарвардский степ тест (ИГСТ)	81-90 (сред) более 90 высокий	81,8+2	89,8+2	высок. уровень	81,4+2	95,9+2	высок. уровень

По окончании проведения анкетирования и обработки информации в конце экспериментальной программы можно сказать, что все занимающиеся двух групп хорошо и отлично относятся к лыжному спорту. По результатам опроса, при анализе ответов спортсменов мотивационный блок экспериментальной группы выше, чем в контрольной.

### Выводы:

1. Анализ научно – методической литературы показал, что причины, которые побуждают лыжников к занятиям могут быть различны. Один из таких мотивов – физическое совершенство, на основании которого можно достичь успехов в спорте.

2. Выявив способы и методы вовлечения в тренировочные занятия мальчиков 10 – 12 лет занимающихся лыжными гонками, на ранней стадии занятий спортом, мы отметили у спортсменов-новичков повышенный интерес к тренировкам. Оценив эффективность вовлечения спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжные гонки и функциональное состояние спортсменов, можно сказать, физическое состояние спортсменов на начальном этапе и после исследования на уровне выше среднего в контрольной группе, и данные о мотивационной основе Экспериментальной группы позволяют сказать о высоком уровне.

3. Мотивы спортивной деятельности у лыжников 10-12 лет отличаются друг от друга, что особенно важно. В контрольной группе наблюдается частая смена мотивов, в экспериментальной мотивационные основы стабильны, на высоком уровне. На начальной стадии мотивы характеризуются интересами к лыжному спорту, после эксперимента они меняются в сторону желания быть первым, успешным, быть как «кумир спорта». У 80 % занимающихся Экспериментальной группы мы наблюдали развитие интереса к занятиям и лыжному спорту на протяжении всего тренировочного года. Посещения занятий в Экспериментальной группе 90% отмечен 100% сохранность контингента, в контрольной группе 62 %, 79 % по категории сохранность контингента. Дети в Экспериментальной группе хотят быть успешными, они посещают занятия с удовольствием, работают на результат, хотят достичь наилучших достижений. Единственная сложность состоит в том, что тренерам приходится сохранять это состояние на протяжении всей тренировочной деятельности в течении года, менять способы и приёмы.

### Литература и источники

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. –214 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр, и доп. –М.: Спорт, 2016. – 208 с.
- Маслоу А. Мотивация и личность /Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с.

3. [Пермяков О. М.](https://novainfo.ru/article/7835) Формирование мотивации к занятиям лыжными гонками педагогические науки <https://novainfo.ru/article/7835> [Электронный ресурс] О. М. Пермяков. М. Российский государственный профессионально-педагогический университет (дата обращения: 02.03.2021)
4. Одинцова И. Б. Физическая подготовка и отбор лыжников. Современные методики / И. Б. Одинцова – М: 2016. – 93 с.  
*Научный руководитель - к.п.н., доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»*

УДК 371

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Приезжева А. С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[priezzheva@inbox.ru](mailto:priezzheva@inbox.ru)

По мере повышения мастерства юных пловцов тренеру приходится задумываться над взаимосвязью стабильности и вариативности техники плавания [1]. Выход из противоречия стабильности и вариативности видится в постоянном, непрекращающемся процессе обучения технике, как способу решения новых двигательных задач в усложняющихся режимах тренировочной работы [2]. В связи с этим, важную роль для постановки соревновательной техники играют упражнения, выполняемые на различных скоростях с различным темпом и ритмом.

В связи с этим, перспективным может стать совершенствование технической подготовленности пловцов на основе сочетания специальных упражнений скоростной и координационной направленности. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: выявить уровень технической подготовленности и особенности процесса технической подготовки пловцов на тренировочном этапе; экспериментально апробировать и определить эффективность применения специальных упражнений скоростной и координационной направленности в тренировочном процессе пловцов-кролистов на тренировочном этапе; разработать практические рекомендации по применению специальных упражнений скоростной и координационной направленности в тренировочном процессе пловцов-кролистов на тренировочном этапе.

Для решения поставленных задач были использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; хронометрия; динамометрия; расчетные методы; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ГБФСУ КО "СШОР по плаванию" с привлечением юных пловцов г. Кемерово и г. Новокузнецк. В экспериментальном исследовании приняли участие мальчики 12-13 лет. 30 пловцов прошли первый этап обследования и в дальнейшем были разделены на две группы, не различавшиеся по возрасту, уровню физической подготовленности и спортивного результата. Экспериментальная группа занималась по программе, предложенной нами, а контрольная группа выполняла те же объемы плавательной нагрузки, но с традиционным подбором упражнений.

В результате первого этапа тестирования и определения уровня технической подготовленности пловцов 12-13 лет, для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы. В каждой группе было по 15 пловцов. Экспериментальная и контрольная группы статистически не отличались по возрасту, уровню спортивных результатов и физической подготовленности (таблица 1).

В ходе педагогического эксперимента одна из групп (экспериментальная) занималась по программе, в которой применялись специальные упражнения, способствующие совершенствованию гребковых движений и оптимизации темпа и шага у юных пловцов-кролистов.

В экспериментальной группе была сделана попытка конкретизировать тренировочную программу для пловцов возрастной группы 12-13 лет за счет целенаправленного акцентированного применения упражнений скоростной и координационной направленности.

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

Таким образом, можно видеть, что по объему плавания и структуре тренировочные задания для контрольной и экспериментальной групп не отличались. В экспериментальной группе тренировочная программа была дополнена вариантами выполнения тренировочных заданий скоростной и координационной направленности. Согласно этому планировалось повысить уровень реализации технического мастерства пловцов экспериментальной группы.

Результаты педагогического эксперимента подверглись статистической обработке, в экспериментальной группе были выявлены достоверные различия между показателями первого и второго тестирования по уровню длины шага, скорости плавания, критерия эффективности техники, коэффициента эффективности гребкового усилия (таблица 2, рисунок 1-2).

Таблица 1 - Показатели технической подготовленности пловцов 12-13 лет до эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
1.	Длина шага (м)	1,01	1,01	$P_0 > 0,05$
2.	Скорость плавания (м/с)	1,73	1,76	$P_0 > 0,05$
3.	Коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ, усл.ед.)	0,31	0,32	$P_0 > 0,05$
4.	Коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ, усл.ед.)	0,27	0,28	$P_0 > 0,05$

Таблица 2 - Показатели технической подготовленности пловцов 12-13 лет после педагогического эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
1.	Длина шага (м)	1,08	1,12	$P_0 < 0,05$
2.	Скорость плавания (м/с)	1,79	1,96	$P_0 < 0,05$
3.	Коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ, усл.ед.)	0,35	0,42	$P_0 < 0,05$
4.	Коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ, усл.ед.)	0,28	0,37	$P_0 < 0,05$

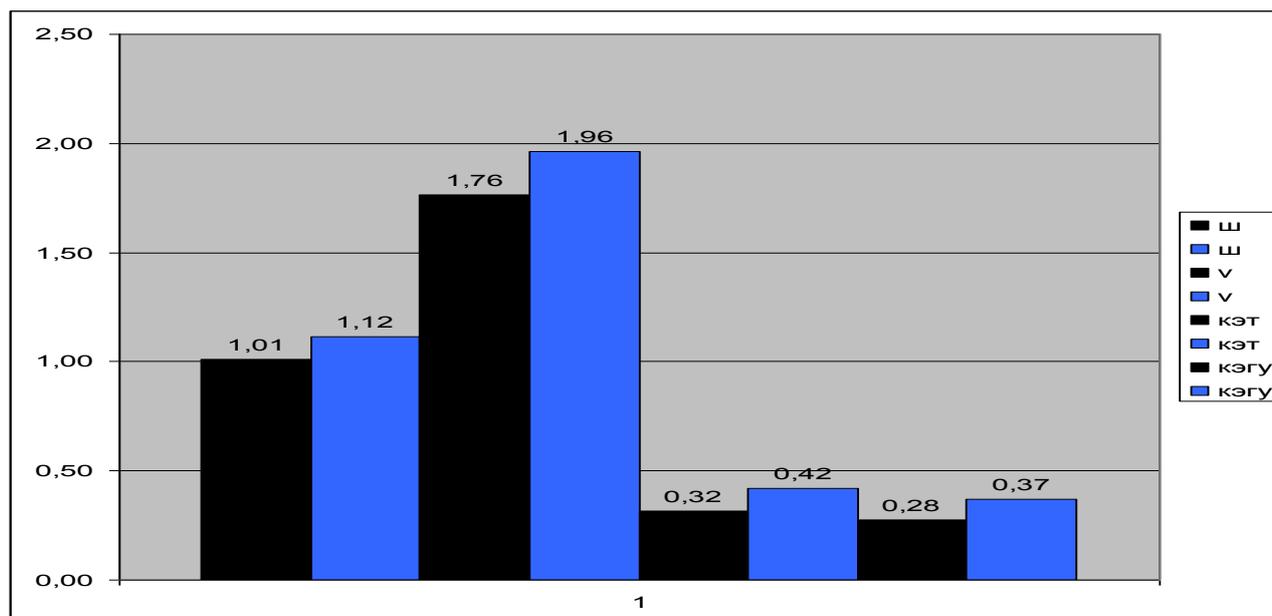


Рисунок 1 - Результаты изучаемых показателей у пловцов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Примечание:  $P_0 < 0,05$  - различия достоверны

■ - результат до

□ - результат после

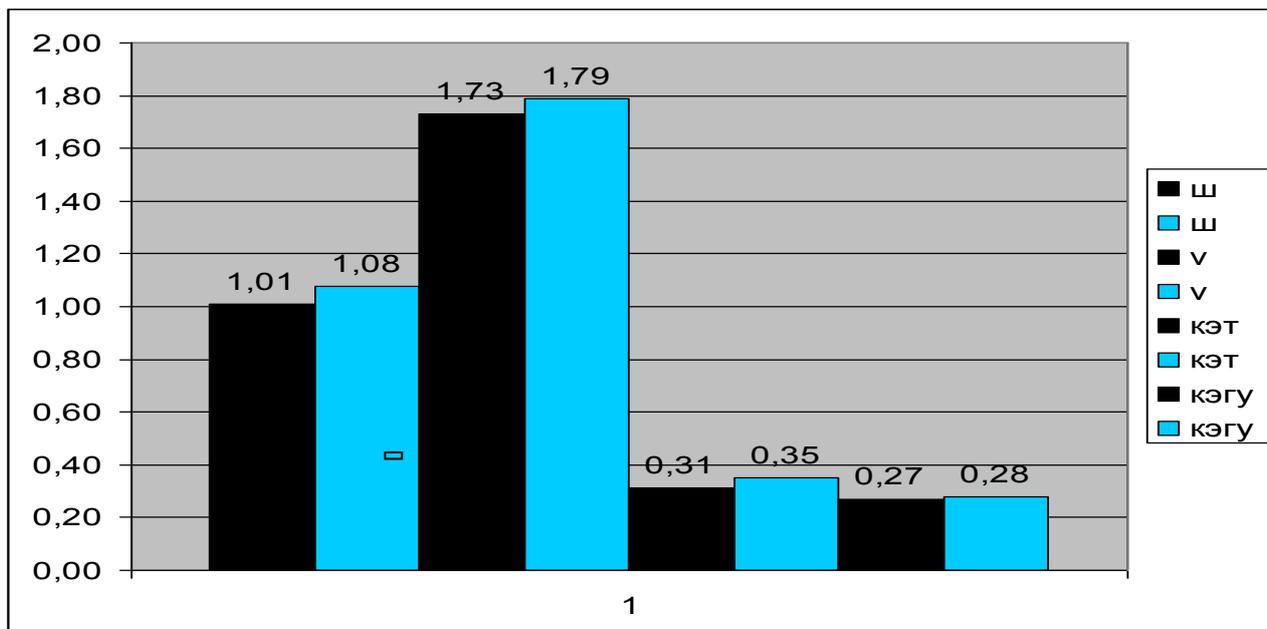


Рисунок 2 - Результаты изучаемых показателей у пловцов контрольной группы до и после педагогического эксперимента

Примечание:  $P_0 < 0,05$  - различия достоверны

■ - результат до

□ - результат после

В результате применения разработанной нами тренировочной программы, насыщенной элементами технической подготовки, произошел статистически достоверный прирост показателей ( $P_0 < 0,05$ ). Анализируя результаты изменения аналогичных показателей у пловцов контрольной группы, можно отметить достоверный прирост длины шага, прирост которого составил 0,07 м ( $P_0 < 0,05$ ). Другие изучаемые показатели, включая скорость плавания, коэффициент эффективности техники и коэффициент эффективности гребковых усилий, обнаруживают существующую тенденцию к их повышению, но статистически достоверного прироста показателей зафиксировано не было ( $P_0 > 0,05$ ).

На втором этапе проведения педагогического эксперимента, после обработки результатов были выявлены различия между экспериментальной и контрольной группами. Статистически достоверные различия ( $P_0 < 0,05$ ) были зарегистрированы по таким показателям, как: длина шага, скорость плавания, критерий эффективности техники, коэффициент эффективности гребковых усилий.

Рассматривая показатели технической подготовленности пловцов 12-13 лет после выполнения разработанной нами тренировочной программы можно утверждать, что после применения нового подхода к совершенствованию техники, за счет элементов скоростного и координационного плавания, мы добились достоверного повышения показателей.

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, предполагающую, что целенаправленный подбор упражнений скоростной и координационной направленности с акцентом на совершенствование темпа и шага позволит разработать практические рекомендации, способствующие повышению уровня технической подготовленности пловцов-кролистов на тренировочном этапе.

### Литература и источники

1. Берестецкая, И.Ю. Возрастная дифференцировка средств технической и физической подготовки юных пловцов // Современный спорт и спорт для всех. – М.: СпортАкадемПресс, 2016. – Т.3. – С.88-89.
  2. Томилов, В.Н. Принципы формирования рациональных двигательных действий в спорте / В.Н. Томилов. – СПб.: СПбГУФК; Самара: ООО «Офорт», 2017. – 115 с.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Жуков Р. С., ФФБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ 14-15 ЛЕТ

*Садыкова Л.М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[lidasadykova13@gmail.com](mailto:lidasadykova13@gmail.com)

Актуальность данной темы выражается в том, что легкоатлетическое многоборье - это спортивная дисциплина, которая требует от человека всесторонне развитых физических качеств, подростки 14-15 лет делают свои первые шаги в многоборье, поэтому важно понимать, что разносторонний характер нагрузки при подготовке и участии в соревнованиях по многоборьям может быть крайне высоким и сложным для юного атлета, что не может не сказаться на его физическом и психологическом здоровье. В связи с этим необходимо выделить важность такого показателя подготовки, как силовая выносливость легкоатлета. Контроль за развитием основных физических качеств должен сопровождаться на протяжении всего периода тренировочного процесса, а силовая выносливость в легкоатлетическом многоборье - одно из важнейших качеств, указывающих на уровень готовности спортсмена к участию в соревнованиях и демонстрации высоких результатов.

Основная цель этапа углубленной специализации в легкоатлетическом многоборье - определить способности молодых спортсменов, которые в будущем позволят достичь рекордных спортивных результатов в этом виде спорта, адаптироваться к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Важным принципом этого этапа подготовки является создание ведущей основы для освоения техники всех видов многоборья, а затем применение специальной физической подготовки в соревнованиях[1].

Цель исследования: выявить различия в подготовке легкоатлетов-многоборцев и их сверстников, не занимающихся легкой атлетикой.

Исследование было проведено в легкоатлетическом манеже г. Кемерово, участие принимали 20 легкоатлетов: 10 девочек и 10 мальчиков возрастом 14 лет.

Было решено проверить уровень развития у спортсменов такого качества как силовая выносливость и сравнить его с ровесниками, которые не занимаются легкоатлетическим многоборьем. Данные их тестирования были взяты в научной статье Л.Н. Кесаревской, С.М. Чечельницкой, Н.Г. Михайлова «Тестирование основных физических качеств школьников как инструмент повышения эффективности уроков физической культуры»[2].

В возрасте 14-15 лет у подростков интенсивными темпами увеличиваются силовые способности, и на этом фоне происходит дальнейшее усиление скоростно-силовых возможностей, обеспечивающих успех в видах бега, прыжков, метаний, когда результативность и вклад данной дисциплины значительно увеличиваются к завершению возрастного этапа[3].

В основу работы вошло тестирование физической подготовки как основной метод исследования. В рамках исследования проводились следующие тесты: время удержания туловища в горизонтальном положении лицом вниз и руками за головой; время удержания ноги под прямым углом в положении стоя; время удержания туловища в горизонтальном положении лицом вверх (ноги фиксированы, ягодицы на гимнастической скамейке); время удержания гантелей «хватом сверху» в положении руки в стороны.

Сравнение средних показателей силовой выносливости (СВ) по итогам тестирования группы легкоатлетов и группы школьников выявило значительные различия в уровне их подготовки (таблица 1).

Сравнивая полученные в ходе тестирования результаты с имеющимися видно, что различие силовой выносливости мышц плечевого пояса у девушек составляет 2,25 с; силовой выносливости мышц разгибателей спины - 10,87 с; СВ мышц брюшного пресса - 6,88 с; СВ передней поверхности бедра - 3,71 с. Те же тесты у мальчиков показали такое различие: СВ мышц плечевого пояса у легкоатлетов лучше на 5,77 с; СВ разгибателей спины - 13,83 с; результаты СВ мышц брюшного пресса имеют различие в 6,69 с, в то время как СВ мышц передней поверхности бедра - 3,31 с.

Таблица 1 - Сравнение средних значений нормативов у школьников и легкоатлетов

Средние значения (с)	Девочки		Мальчики	
	Школьники	Легкоатлеты	Школьники	Легкоатлеты
СВ мышц плечевого пояса	43,28	45,53	53,7	59,77
СВ разгибателей спины	107,9	118,77	99,5	113,33
СВ брюшного пресса	31,24	38,12	31,9	38,59
СВ передней поверхности бедра	58,95	62,66	64,9	68,21
Стандартные отклонения (с)				
СВ мышц плечевого пояса	29,6	4,1	32,4	4,91
СВ разгибателей спины	65,95	5,52	46,3	8,43
СВ брюшного пресса	34,76	1,84	27,5	4,83
СВ передней поверхности бедра	37,85	4,44	56,1	4,16

На основании полученных сведений можно отметить, что разница между школьниками и легкоатлетами, что в группе мальчиков, что в группе девочек, является весьма значительной. Это означает, что легкоатлетическое многоборье положительно сказывается на уровне физической подготовки, а, в частности, на уровне силовой выносливости подростка.

Таким образом, можно сделать вывод, что силовая выносливость, заложенная в подростковом возрасте, при занятиях легкоатлетическим многоборьем является подспорьем для дальнейшего совершенствования результатов и физических показателей. Несмотря на то, что базис закладывается в возрасте 14-15 лет, показатели силовой выносливости при систематических занятиях данным видом спорта совершенствуются до более высокого уровня.

#### Литература и источники

1. Кудинова, А.В. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов / А. В. Кудинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011.- № 11 (81). - С. 80-81.
  2. Кесаревская, Л. Н. Тестирование основных физических качеств школьников как инструмент повышения эффективности уроков физической культуры/ Л.Н. Кесаревская, С.М. Чельницкая, Н.Г. Михайлов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия гуманитарные науки. - 2008.- № 8. - С. 20-23.
  3. Сабирова, Э. Ф. Возрастная динамика актуальных двигательных способностей у участников соревнований легкоатлетического многоборья «Шиповка юных» /Э.Ф. Сабирова, Г.Н. Германов // Ученые записки университета Лесгафта. - 2017. - №11 (153). – С. 212-219.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.85

### ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ АЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

*Самигуллин Р.В.*

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»

[r.samigullin1986@yandex.ru](mailto:r.samigullin1986@yandex.ru)

Работоспособность занимающихся гиревым спортом определяется различными факторами, среди которых значительное место занимают аэробная производительность организма, оценка которых осуществляется уровнем максимального потребления кислорода (МПК).

**Цель исследования:** теоретически обосновать значимость формирования аэробного компонента в спортивной подготовке квалифицированных гиревиков.

## Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

В соответствии с темой нами поставлены следующие задачи:

- выявить особенности дыхания в гиревом спорте;
- разработать методику формирования аэробного компонента в спортивной подготовке квалифицированных гиревиков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и систематизация литературных источников, педагогические и медико-биологические исследования, статистическая обработка полученных данных.

Разработанная нами методика формирования аэробного компонента квалифицированных гиревиков была апробирована в ходе педагогического эксперимента. С этой целью были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы квалифицированных гиревиков II и I р. 17-19 лет, в каждой группе по 12 спортсменов. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование функциональных показателей кардиореспираторной системы. Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по уровню функциональных показателей ( $p > 0,05$ ).

В КГ тренировочные занятия проводились с использованием традиционной методики в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных гиревиков, утвержденной РФ тяжелой атлетики. В ЭГ применялась разработанная нами методика формирования аэробного компонента спортивной подготовки гиревиков.

В ходе педагогического эксперимента использовалась мышечная работа циклической направленности, создающая условия для преобладания аэробного способа обеспечения работающих физиологических систем кислородом. С улучшением кровоснабжения повышается экономичность функциональных систем, происходит более активное упорядочение мышечной работы благодаря широкому использованию циклических упражнений в сочетании с оздоровительными факторами природы. Естественные локомоции, выполняемые на открытом воздухе в соответствии с принципами спортивной подготовки, повышают работоспособность, улучшают психо-эмоциональное состояние; усиливают кровоток; благодаря этому происходит увеличение просвета коронарных сосудов и обогащение сердечной мышцы кислородом. Сочетание разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном и анаэробном режиме, способствует ускорению адаптационных процессов при использовании более сложных видов тренировочной нагрузки [2, с. 15-21; 3, с. 49-55].

Одним из значимых показателей работоспособности мышц является степень плотности капилляров, повышение которой происходит в ходе увеличения размеров мышечных волокон. Выполнение специальных упражнений на свежем воздухе способствует приросту показателей мощности дыхательных актов, а также силы дыхательной мускулатуры. Благодаря этому, даже при задержке дыхания в крови содержится кислород. Глубокий вдох и акцентированный выдох во время поднимания гирь, способствуют увеличению легочной вентиляции.

При соответствии объема и интенсивности тренировочной нагрузки уровню физической и технической подготовленности гиревика организм адаптируется к новым видам физических упражнений и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Это придает гиревому спорту циклический характер, увеличивает аэробную производительность, повышает максимальный уровень потребления кислорода и способствует его сохранению в течение длительного времени.

Улучшение аэробной производительности происходит также при мышечной работе анаэробной направленности с небольшими интервалами для восстановления работающих систем. Развитию аэробных процессов способствуют появляющиеся под воздействием интенсивной тренировочной нагрузки продукты анаэробного распада, что активизирует дыхательные акты. В гиревом спорте эффективность выполнения соревновательных упражнений обусловлена их согласованностью с дыхательными процессами. Это подчеркивает необходимость формирования оптимального типа дыхания, благодаря которому можно существенно увеличить уровень развития силы дыхательной мускулатуры [1, с. 18-20; 4, с. 63; 5, с. 108-132].

Направленность тренировочного процесса по гиревому спорту на совершенствование аэробного компонента, обеспечение согласованности дыхательного и двигательного ритма, выполнение упражнений на тренажерных устройствах, оказала положительное влияние на физиологические показатели.

Показатели *максимального потребления кислорода* (МПК), свидетельствующие об уровне аэробной производительности физиологических систем спортсмена улучшились в обеих

группах КГ и ЭГ, при явном преимуществе гиревиков ЭГ. Так, если в КГ при исходных данных –  $4,55 \pm 0,52$  л/мин, к окончанию педагогического эксперимента показатели достигли  $4,71 \pm 0,42$  л/мин ( $p > 0,05$ ); то в ЭГ, при исходных данных –  $4,54 \pm 0,39$  л/мин к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до  $5,18 \pm 0,39$  л/мин ( $p < 0,05$ ). Этому способствовало применение методики повышения технической подготовленности гиревиков ЭГ на основе совершенствования аэробного компонента системы спортивной подготовки.

*Время задержки дыхания на вдохе* является важным показателем соответствия функционального состояния организма тренировочной и соревновательной нагрузке. В КГ при исходных данных длительности задержки дыхания на вдохе –  $41,11 \pm 3,68$  с, к окончанию педагогического эксперимента увеличились до  $43,18 \pm 4,51$  с ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $41,48 \pm 4,11$  с, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли и составили  $45,27 \pm 4,35$  с ( $p < 0,05$ ). Это обусловлено направленностью тренировочного процесса на совершенствование аэробного компонента спортивной подготовки гиревиков.

Динамика показателей *жизненной емкости легких* (ЖЕЛ), отражающих степень проявления способности спортсмена с организации рационального дыхания при выполнении серий толчка гирь двумя руками от груди в КГ при исходных данных –  $4,77 \pm 0,42$  л, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $5,21 \pm 0,50$  л ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных –  $4,79 \pm 0,39$  л, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $5,97 \pm 0,48$  л ( $p < 0,05$ ). Преимущество атлетов ЭГ объясняется применением методики, обеспечивающей решение этой задачи.

Таким образом, анализ полученных данных показал эффективность разработанной нами методики формирования аэробного компонента в спортивной подготовке квалифицированных гиревиков. Совершенствование аэробного компонента спортивной подготовки, использование аэробных и анаэробных упражнений, проведение тренировочных занятий на природе обусловили более высокие показатели функционального состояния организма спортсменов экспериментальной группы.

#### Литература и источники

1. Добровольский, А.С. Гиревой спорт. Рывок гири. Учеб-метод. пособие / А.С. Добровольский. – Ростов н/Д: Изд.Рос ГМУ, 2014. – 44 с.
  2. Назаренко, Л.Д. Воспитание в спорте / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова // Теория и практика физической культуры и спорта. - Москва, 2015. – 80 с.
  3. Назаренко, Л.Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л.Д. Назаренко. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2021. - 112 с. илл.
  4. Опарина, О.Н. Изменение показателей внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке / О.Н. Опарина // Теория и практика физической культуры, 2008. - №1. – С. 62-68.
  5. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2003. – 383 с.
- Научный руководитель - д.п.н., профессор Назаренко Л. Д., ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».*

УДК 371.78

### ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ

*Сименюк Г.Ю.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[galina-simenyuk@yandex.ru](mailto:galina-simenyuk@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования психоэмоционального состояния женщин 35-45 лет с использованием теста Люшера до и после фитнес-тренировок различной интенсивности.

**Объект исследования:** фитнес-тренировки различной интенсивности с женщинами зрелого возраста.

**Предмет исследования:** психоэмоциональное состояние женщин 35-45 лет, занимающихся фитнесом.

**Ключевые слова:** женщины, зрелый возраст, фитнес-тренировки, интенсивность, тест Люшера, психоэмоциональное состояние

**Актуальность.** Женщины к 35-45 годам, как правило, достигают пика творческой активности и карьерного роста, однако, с возрастом в их организме ускоряются инволюционные процессы, прогрессирующие при недостатке двигательной активности. Физкультурно-оздоровительные занятия, построенные с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и интересов женщин, не только замедляют процессы старения, но и способствуют улучшению самочувствия, настроения и здоровья в целом, что должно давать женщине физическое и эмоциональное наслаждение. Это особенно важно для снятия нервно-психической напряженности и усталости, которые накапливаются вследствие недосыпов, стрессовых ситуаций и переутомления. С целью повышения работоспособности женщин и укрепления их соматического и психического здоровья при планировании фитнес-тренировок необходимо изучение изменения психофизического состояния женщин и процессов индивидуальной адаптации организма в зависимости от типа, интенсивности и объема нагрузок [1, 2]. Для быстрой оценки психоэмоционального состояния и процесса адаптации к физическим нагрузкам широкое применение нашел тест М. Люшера [3], так как выбор цвета отражает направленность человека на определенную деятельность, его настроение и функциональное состояние.

Целью настоящей работы являлось изучение влияния интенсивности нагрузок при занятиях фитнесом на психоэмоциональное состояние женщин 35-45 лет для разработки более эффективных фитнес-программ в зависимости от психофизиологического состояния женщин и процесса их адаптации к физическим нагрузкам.

**Организация и методика исследования.** В экспериментальном исследовании принимали участие 10 женщин в возрасте 35-45 лет, занимающихся фитнесом. Было проведено 15 фитнес-тренировок различной интенсивности, с продолжительностью 90 минут, периодичностью три раза в неделю. Каждый недельный микроцикл включал три тренировки различной интенсивности: низкой (до 110-120 уд/мин); средней (до 130-140 уд/мин) и высокой (до 145-150 и более уд/мин). В конце тренировок обязательно проводили комплексы упражнений на растяжку и расслабление. Во время тренировок следили за значением ЧСС и самочувствием занимающихся, не допуская переутомления и перетренированности.

Перед началом тренировочных занятий и сразу после их окончания проводили исследование психоэмоционального состояния женщин при помощи восьмицветного теста Макса Люшера. Были оценены следующие показатели: гетерономность-автономность (Г-А), концентричность-эксцентричность (К-Э), личностный баланс (ЛБ), вегетативный баланс (ВБ), работоспособность (РС), стресс (С), предложенные Г.А. Аминевым [4]. Значения ГА, КЭ, ЛБ и ВБ в диапазоне от -3,3 до 3,3 обозначают, что данные качества сбалансированы; при значениях от -9,8 до -3,3 наблюдается преобладание автономности, эксцентричности, сбалансированности личностных качеств, влияния парасимпатического отдела ВНС; значения от 3,3 до 9,8 указывают на гетерономность, концентричность, неустойчивость, противоречивость личностных качеств и преобладание влияния симпатического отдела ВНС. Значения РС изменяются в диапазоне от 9,1 до 20,9 (от 17,1 до 20,9 – высокий уровень; от 13 до 17,1 – средний уровень, но в пределах нормы; от 9,1 до 12,9 – ниже нормы). Показатель стресса может изменяться в диапазоне от 0 до 41 (от 1 до 13,6 - нет проявления признаков стресса; от 13,7 до 27,4 - средний уровень стресса, в пределах нормы; от 27,5 и выше - состояние стресса, повышенного беспокойства).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунке 1 представлены усредненные значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) женщин 35-45 лет во время трех тренировочных занятий фитнесом различной интенсивности.

Видно, что во время основной части занятий ЧСС увеличивается, а в заключительной части снижается и не превышает первоначальных значений, до занятий. Значит в испытуемой группе женщин наблюдается хорошая адаптация и переносимость физических нагрузок.

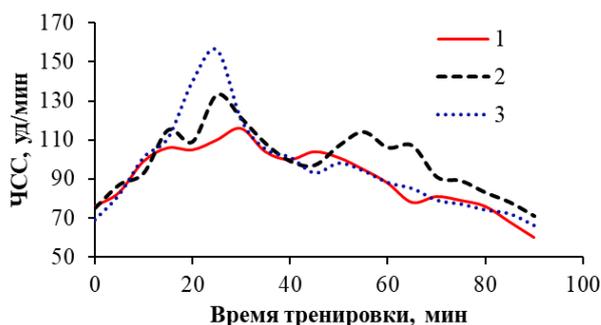


Рисунок 1 – Экспериментальные пульсограммы женщин во время тренировок низкой (1), умеренной (2) и высокой (3) интенсивности

Анализ результатов тестирования психоэмоционального состояния методом Люшера исследуемой группы женщин показал, в большинстве женщин до и после тренировочных занятий отдавало предпочтение основным цветам (красному, желтому и зеленому), а ахроматические серый и черный находились в конце расклада, что указывает на отличное психоэмоциональное состояние. В тоже время, некоторые женщины до занятий отдавали большее предпочтение серому цвету, а не основным, что может указывать на признаки стресса, неудовлетворенности, усталости после рабочего дня. После занятий наблюдается уменьшение активности ахроматических цветов, что указывает на улучшение психоэмоционального состояния, снятие нервно-психической напряженности.

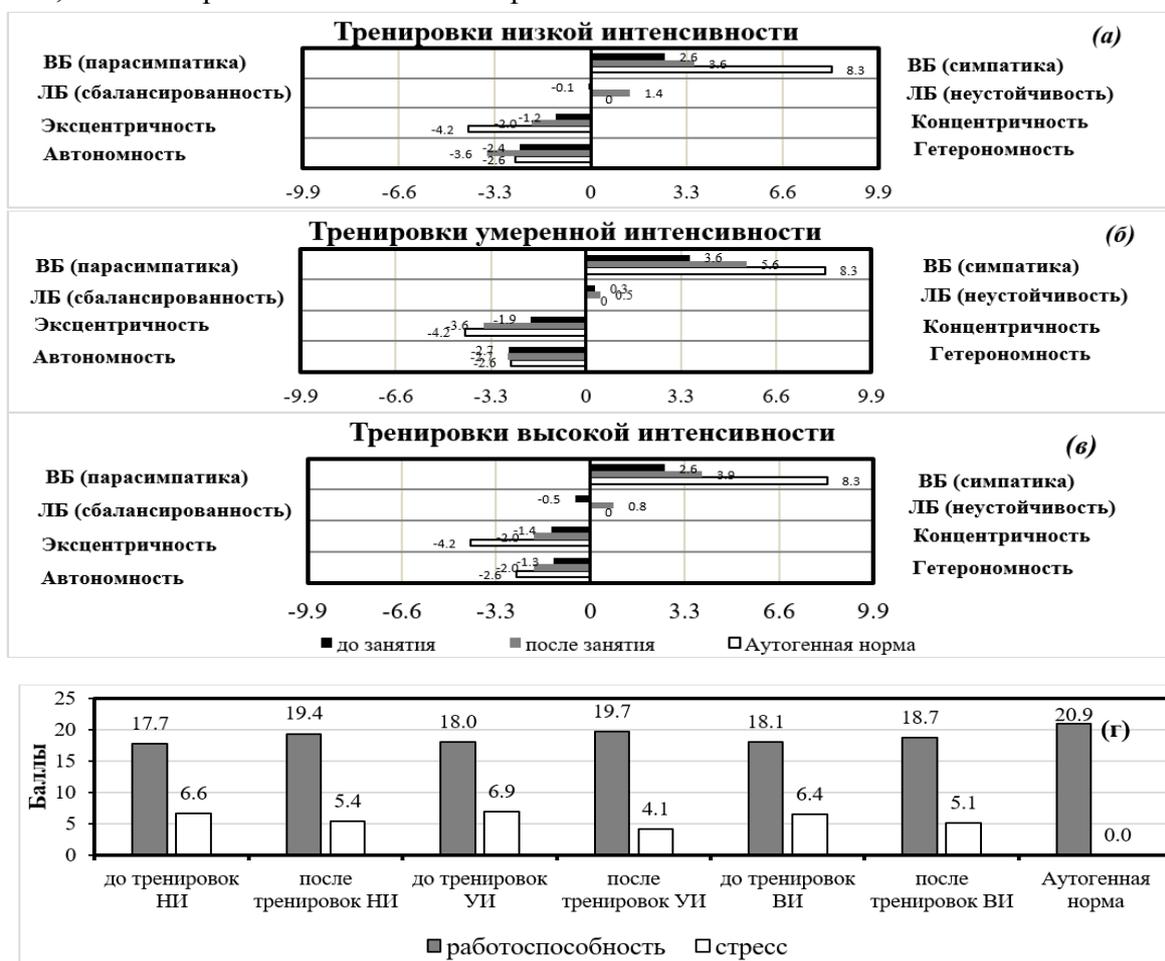


Рисунок 2 – Значения показателей Г-А, К-Э, ЛБ, ВБ до и после тренировочных занятий низкой (а); умеренной (б) и высокой (в) интенсивности. Значения показателей РС и С (г).

Рассчитаны коэффициенты Г.А. Аминова для теста Люшера: гетерономность-автономность (Г-А), концентричность-эксцентричность (К-Э), личностный баланс (ЛБ), вегетативный баланс (ВБ), работоспособность (РС) и стресс (С), по формулам, приведенным в [6]. Результаты представлены на рисунке 2. Установлено, что в основном преобладает автономность (78,8% до занятий) и концентричность (73,1% до занятий), особенно после занятий (83,6% и 83,3% соответственно). У большинства занимающихся (более 77%) значения ЛБ

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития находятся в пределах нормы и преобладает активность симпатического отдела ВНС. У 73,2% занимающихся до тренировки РС высокая, после тренировки – в 82,5% случаев, у остальных занимающихся уровень РС средний. В основном, уровень стресса низкий (64,2% до и 62,7% после занятий) или отсутствует (23,9 до и 34,3% после занятий), количество тестируемых со средним уровнем стресса после тренировок сокращается в четыре раза с 11,9 до 3%. Преобладание автономности указывает на высокую мотивированность и активность на тренировках. Количество занимающихся преобладанием состояния гетерономности не превышает 6% до и 3% после занятия, для них характерны пассивность, недостаточная мотивация к активным двигательным действиям. Преобладание эксцентричности, особенно после тренировочных занятий, указывает, что женщины осознают важность занятий для улучшения своего здоровья, коррекции телосложения и повышения функциональных возможностей организма. После тренировки количество занимающихся с преобладанием концентричности (низкая сосредоточенность на тренировках, концентрация на своих проблемах) резко уменьшается с 16,5 до 3% случаев.

На рисунке 2 видно, что в среднем в группе основные качества сбалансированы и значения показателей после тренировки приближаются к характерным для аутогенной нормы (возрастет автономность, эксцентричность, активность, РС и снижается стресс). Увеличение РС после тренировок низкой и средней интенсивности статистически значимое ( $p < 0.01$ ), после высокоинтенсивных тренировок среднее увеличение РС – незначительное.

**Выводы.** Таким образом, проведенные исследования женщин 35-45 лет, занимающихся фитнесом, с использованием восьмицветного теста Люшера показали, что рационально спланированные занятия фитнесом, сочетающие упражнения различной интенсивности и направленности, соответствующие уровню подготовленности и интересам женщин, не только снижают психоэмоциональное напряжение женщин, положительно влияют на их самочувствие и настроение, но и способствуют более быстрой адаптации к физическим нагрузкам, уменьшению утомляемости, укреплению психического и соматического здоровья.

#### Литература и источники

1. Беляева С.В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности: дисс... канд.психол.наук: 19.00.13. - Ставрополь, 2004. - 165 с.
2. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека / О.Н. Московченко. - М.: ФЛИНТА, Наука, 2012. - 312 с.
3. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера (со стимульным материалом) / сост. О. Ф. Дубровская. - М.: Когито-Центр, 2008. - 63 с.
4. Камаева Л.М. Теория и практика психофизиологического мониторинга здоровья молодежи в крупном промышленном городе / Л.М.Камаева, Г.А. Аминев, Э.Г. Аминев. - Уфа: МГО-ПУ, 2006. - 170 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 378.17

#### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Старостина Ю.М.*

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

[starostinajulia99@mail.ru](mailto:starostinajulia99@mail.ru)

В целом, весь мир и наша страна, в частности, сейчас переживают глобальную пандемию коронавирусной инфекции. Ситуация с распространением COVID-19 по всему миру заставила пересмотреть все стороны нашей жизни. Чтобы предотвратить распространение болезни были введены ограничения и запреты. Так, многие компании перевели своих сотрудников на удаленную работу, а учебные заведения - своих обучающихся на дистанционное обучение.

Актуальность данной темы сегодня не подлежит сомнению, так как и на дистанционном обучении студенты должны заниматься физической культурой и быть активными, несмотря на определенные существенные ограничения в передвижении. Единственное решение поддержания физической формы и хорошего самочувствия – это физические тренировки, самостоятельные занятия в домашних условиях.

Поэтому цель исследования заключается в изучении эффективности применения системы дистанционного обучения в процессе физического воспитания студентов.

Задачи исследования:

- определить уровень освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами в период дистанционного обучения;
- обосновать эффективность технологии дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Методами нашего исследования являются теоретический анализ и обобщение научно-методических работ и документальных материалов.

Многие специалисты спорят сегодня, насколько эффективно дистанционное обучение. Но важно то, что дистанционное обучение не лучшим образом сказывается на здоровье студентов. При дистанционном обучении резко ограничивается двигательный режим, сокращаются пешие прогулки и перемещения по улице, не посещаются спортивные залы, большую часть времени студенты проводят в сидячем положении и за компьютером [1, 2].

Как известно, сидячий образ жизни и низкий уровень двигательной активности плохо сказывается на общем самочувствии. Также, длительное нахождение дома и ограничение социальных контактов может вызвать стресс, нанести вред психическому здоровью обучающихся. Поэтому так важно во время нахождения дома уделять внимание физической нагрузке и не отказываться от нее. Занятия физическими упражнениями не только благоприятно сказываются на нашем физическом здоровье, но и во многом помогают предупредить и предотвратить стрессовые ситуации, психологические сбои человека [3].

В период дистанционного обучения очень важно поддерживать свою физическую форму, заниматься самостоятельными физическими упражнениями, такими как утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировки, физкультпаузы и физкультминутки. Сделать это совсем не сложно, так как учебными заведениями создаются все условия для проведения физической культуры, не выходя из дома.

Занятия физической культурой дистанционного обучения имеют свою специфику, в отличие от других дисциплин. Чтобы уроки были эффективными одного теоретического учебного материала по физической подготовке недостаточно, нужны практические занятия, закрепляющие теоретические знания. Как отмечают Д.Н. Максимов, С.В. Абзалова, формат теоретического обучения обязательно должен сопровождаться практическими физическими упражнениями [5].

В связи с ускоренным переходом всех школьников и студентов на дистанционное обучение началась разработка и совершенствование компьютерных программ обучения, углубленное овладение компьютерными технологиями, пересмотр методик оценки практических и теоретических знаний обучающихся. Но в этой связи возникало немало трудностей.

Ученые А.А. Сучилин, М.Ф. Мельникова справедливо подметили, что если теоретические дисциплины можно было распланировать и описать, раскрыв содержание лекций и семинарских занятий, то практические дисциплины требуют непосредственного физического присутствия студентов и преподавателя в спортивных залах, на игровых площадках, футбольном поле [6]. Следует обратить внимание, что не у всех обучающихся условия проживания позволяют полноценно заниматься физической культурой в домашних условиях.

Ряд авторов отмечают множество технических проблем, возникших при дистанционном обучении: необходимость наличия постоянного стабильного интернет соединения у преподавателей и обучающихся; наличие аудио- и видеозаписывающих устройств у обеих сторон; недостаточно знаний в использовании электронных платформ и ресурсов; отсутствие у студентов специального оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями [1, 3].

Сегодня технологии дистанционного обучения обучающихся физической культуре стали более совершенны. Для повышения эффективности занятий были скорректированы учебные

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития программы по физической культуре. Например, исключены упражнения, требующие применения дорогостоящего инвентаря и специального оборудования, требующего большого помещения для занятий, сделан акцент на вводной части занятия - разминке, включены упражнения на повышение гибкости мышц тела, растяжку.

При подборке теоретического материала для занятий по физической культуре дистанционной формы обучения используется инактивный материал в виде видео – уроков, презентаций, чтение лекций по темам физической подготовки, здорового образа жизни и других. Домашние задания выполняются студентами в виде докладов, рефератов и контрольных работ, прохождения тестов. Для решения данной задачи разработана цифровая система обучения LMS Moodle, что позволяет не прекращать образовательный процесс в условиях домашнего дистанта.

Для реализации практических занятий разработаны специальные программы для онлайн занятий, которые позволяют подключать одновременно до 100 устройств. В некоторых учебных заведениях преподаватели на собственном примере демонстрируют упражнения, которые затем повторяют обучающиеся, а преподаватели через монитор корректируют их действия. В некоторых образовательных организациях занятия физической культурой проводятся в чат-формате. Преподаватели записывают необходимые упражнения с подробными пояснениями в текстовом, аудио либо видео формате. Для оценки результативности студенты выполняют контрольные упражнения и отправляют видеозаписи своих занятий преподавателю.

Результаты деятельности автоматически собираются и хранятся в информационной среде образовательной организации, на их основании формируются информационные образовательные материалы преподавателей в соответствии с тематическим планированием учебной дисциплины и портфолио учебных результатов обучающихся.

Учитывая мнение Н.В. Аладьевой, относительно количества занятий физической культурой, проведенных в дистанционном режиме, необходимо отметить, что время, отведенное на занятия физической культурой, следует перераспределить. Занятия необходимо проводить каждый день, соблюдая технику безопасности, используя в основном формы малой активности. Рекомендуются распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями студентов [4]. Данное утверждение справедливо, потому что в домашних условиях без достаточного контроля за занимающимися со стороны педагогов можно легко получить травму.

В период дистанционного обучения студенты должны вести дневник самоконтроля своей физической подготовки, описывая содержание, качество проведенных самостоятельных занятий, самочувствие, полученный результат с помощью анализа и самооценки. Это дает возможность преподавателю оценить эффективность и качество выполненного того или иного задания студентами в частности и всей физической подготовки в целом.

Таким образом, сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности плохо влияют на здоровье и качество жизни людей. Для многих дистанционное обучение и сокращение социальных контактов это еще и стресс, который ставит под угрозу и психическое здоровье обучающихся. Вот почему физическая культура важна и необходима и не должна прекращаться при обучении дома.

Продуманные и четко организованные дистанционные занятия по физической культуре способствуют физическому совершенствованию студентов, укрепляют здоровье, повышают умственную и физическую работоспособность. Значение двигательной активности для студентов велико, а особенно оно важно на дистанционном обучении. Современные технологии обучения позволяют не прерывать занятия по физической культуре и с такой же эффективностью заниматься дома. Физическая активность способствует поддержанию мышц тела в тонусе, усиливает крово- и лимфообращение, помогает справиться со стрессом [2].

#### **Литература и источники**

1. Старостина А.В., Никулин А.В., Кустова И.А. – Самооценка здоровья студентов в условиях дистанционного обучения периода самоизоляции / А.В. Старостина, А.В. Никулин, И.А. Кустова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия "Гуманитарные науки". – 2020. – № 12-2. – С. 115-120.

2. Старостина Ю.М., Старостина А.В. Двигательная активность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в период самоизоляции / Ю.М. Старостина, А.В. Старостина // Проблемы интеграции в современном образовании : международная научно-практическая конференция 15-16 декабря 2020 года / под общ. ред. О. П. Морозовой ; Алтайский государственный университет. – Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2020. – С. 168-172.
  3. Жданова А.Э., Старостина, А.В. Физическая активность в период дистанционного обучения студентов / А.В. Старостина, А.Э. Жданова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2020. – С. 85-88.
  4. Аладьева Н.В. Дистанционное обучение студентов не физкультурных вузов по дисциплине «Физическая культура» / Н.В. Аладьева // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 23. - С. 1508-1517.
  5. Максимов Д.Н., Абзалова С.В. Применение информационных ресурсов на дистанционных занятиях по физической культуре / Д.Н. Максимов, С.В. Абзалова // Вопросы педагогики. 2021. № 1-2. - С. 167-170.
  6. Сучилин А.А., Мельникова М.Ф. Особенности дистанционного обучения в вузах физической культуры (на примере спортивных и педагогических дисциплин) / А.А. Сучилин, М.Ф. Мельникова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2021. № 1 (154). - С. 110-114.
- Научный руководитель - К.п.н., доцент Старостина Анна Владимировна, Вологодский государственный университет [starostinajulia99@mail.ru](mailto:starostinajulia99@mail.ru)*

**УДК 796.01**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

*Стома И.С., Строгова Н.Е.*

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
[galitsckaiainna@yandex.ru](mailto:galitsckaiainna@yandex.ru), [strogowa.nataliya@yandex.ru](mailto:strogowa.nataliya@yandex.ru)

Силовое троеборье, или пауэрлифтинг – вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимальных для себя тяжестей. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на скамье, становая тяга – основные упражнения данного вида спорта, которые также входят в соревновательную программу. Заметим, что пауэрлифтинг отличается от бодибилдинга и тяжелой атлетики тем, что у спортсменов качественно развивается сила с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат.

Пауэрлифтинг может стать одним из средств воспитания гармонически развитого человека, сочетающего в себе физическое совершенство и моральную чистоту. Единым педагогическим процессом формирования физических навыков, волевых и моральных качеств занимающегося является спортивная тренировка. И центральную позицию в нём занимает тренер. От его способности сочетать задачи спортивной подготовки с нравственным воспитанием зависит успех спортсмена.

Личность троеборца характеризуется тем, что в основе её творческой деятельности лежат интересы, потребности, мотивы, связанные с содержанием тренировочной деятельности. Ставя перед собой цель формирования гармоничной личности троеборца, тренер в процессе подготовки спортсмена планирует выполнение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Оздоровительные задачи контролируют развитие функций организма, позволяют укреплять и сохранять здоровье на основе медицинских осмотров, воспитательные задачи предусматривают развитие волевых качеств и устойчивого интереса к систематическим тренировкам, образовательные задачи – усвоение методических и теоретических основ пауэрлифтинга, науки двигательной культуры жима, тяги и приседа, основ подготовки к соревнованиям.

Систематические тренировки и соревновательная деятельность являются эффективными средствами воспитания как волевых, так и нравственных качеств троеборца. С первых заня-

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития  
тий необходимо воспитывать дисциплину (нарушение дисциплины недопустимо), безукоризненное выполнение указаний тренера, правил тренировки, техники безопасности. Тренер своими действиями прививает спортивное трудолюбие, учит преодолевать специфические трудности, связанные с выполнением постепенно возрастающей физической нагрузки, что очень важно соблюдать при работе с молодыми и начинающими спортсменами.

При проведении тренировочного занятия, в его начале используются словесные методы (сообщается информация) и методы развития внимания. В основной части занятия проявляются психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, самоконтроль. В заключительной части занятия активизируется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

В воспитательной работе тренеру нужно учитывать не только практический аспект, но и теоретический – объяснить специфические знания в области спортивных знаний, гигиены, изучить все правила Российского антидопингового агентства (РУСАДА), объяснить процедуру сдачи допинг-контроля, ознакомить с последствиями обнаружения приёма запрещенных препаратов, обязательно пройти обучение и тестирование на сайте РУСАДА. Всё, что говорит и показывает тренер, должно быть доказуемым. Должны быть подобраны сравнения, аналоги, примеры, подкреплённые ссылками на конкретные данные, опыт занимающихся и самого тренера.

Важным фактором гармоничного формирования личности является коллектив. Он помогает спортсмену развиваться всесторонне – физически, умственно, нравственно. Внутри коллектива проявляются разнообразные отношения: тренер – спортсмен, спортсмен – спортсмен. Тренеру необходимо изучить личностные качества спортсменов, их взаимодействия в коллективе для дальнейшего развития и сплочения. Также необходимо изучить среду вне спортивной секции (семья, друзья, образовательная организация).

Помимо вышперечисленного также в процессе формирования гармоничной личности важна психологическая подготовка, которая включает в себя развитие личностных качеств троеборца, способствующих контролю и дальнейшему совершенствованию; формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом; развитие специфического «чувства штанги».

Психологическая подготовка формирует личность спортсмена, развивает спортивный интеллект, психомоторные качества. Для формирования психически уравновешенной, всесторонне и гармонично развитой личности тренеру необходимо использовать все средства и методы психологического воздействия на спортсмена (разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение).

Таким образом, пауэрлифтинг становится эффективным средством формирования гармоничной личности троеборца, способной быть успешной и конкурентоспособной.

*Научный руководитель – д.п.н., профессор Адольф В.А., ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»*

**УДК 796.01**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУЖСКОЙ КОМАНДЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

*Тарасова М.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[mariatarasovamaria@mail.ru](mailto:mariatarasovamaria@mail.ru)

**Аннотация.** В тезисах рассматриваются показатели физической подготовленности взрослых 30-33 лет, занимающиеся мини-футболом и выступающими за корпорацию «АСИ». Тесты проведены с целью выявления особенностей физических показателей спортсменов в среднем возрасте и сравнения их с нормами для данного возраста.

**Ключевые слова.** Мини-футбол, физические показатели мужчин среднего возраста, тест Купера, Пассе с закрытыми глазами, проба Рюффе.

**Введение.** В связи с возрастом у человека меняются физические показатели и их общее состояние. После 30 лет деятельность мозга и биологическая активность снижается, а память ухудшается. Кровеносная система также дает сбой, и число жителей, страдающих сахарным диабетом возрастает. Частая проблема людей после 40 лет – это избыточный вес и потеря мышечной массы. Чтобы замедлить эти процессы, необходимы физическая культура и спорт, которые помогают дольше оставаться в тонусе. Например, плавание в бассейне, бег, кроссфит, аэробика, велосипед и тд. Поэтому в данной работе были взяты физические показатели мужской команды по мини-футболу, которые регулярно посещают тренировки, чтобы сравнить их с нормами для данного возраста и сделать выводы о пользе занятий.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимало участие 5 мужчин возраста 30-33 лет из команды по мини-футболу корпорации «АСИ» по адресу: г. Кемерово, б-р Строителей 55, ГЦС «Кузбасс».

Испытуемые: Агаев Станислав (14.03.90 г.), Бересневич Павел (05.05.89 г.), Горелов Алексей (06.08.87 г.), Ускоев Николай (11.08.89 г.), Фроловский Максим (28.02.91 г.)

Участникам было предложено пройти 3 теста: тест Купера, суть которого заключалась в том, чтобы пробежать как можно большее расстояние за 12 минут, «Пассе с закрытыми глазами» для выявления координационных способностей и проба Руфье для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

Для решения поставленных задач применялись методы: тестирование физических показателей и метода математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Таблица 1 - Результаты теста Купера мужской команды среднего возраста по мини-футболу

Испытуемый	Результат	Оценка
Агеев С.	2500	«хорошо»
Бересневич П.	2400	«хорошо»
Горелов А.	2850	«очень хорошо»
Ускоев Н.	2600	«хорошо»
Фроловский М.	2550	«хорошо»

Для возраста 30-39 лет очень хорошим показателем является результат >2700 м, который показал Горелов А. Остальные испытуемые прошли тест на оценку «хорошо», что составляет 2300-2700 м. По данным таблицы 1 можно сказать, что у спортсменов наблюдается хорошая выносливость для своего возраста в связи с регулярными тренировками и хорошей подготовленностью, что в среднем показало 2580 м.

Таблица 2 - Результаты исследования координационных способностей «Пассе с закрытыми глазами» мужской команды среднего возраста по мини-футболу

Испытуемый	Правая нога	Левая нога	Оценка
Агеев С.	>60	>60	«отлично»
Бересневич П.	55	50	«отлично»
Горелов А.	60	55	«отлично»
Ускоев Н.	>60	>60	«отлично»
Фроловский М.	>60	>60	«отлично»

Ход тестирования:

И. П. — стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи (супинирована), пальцы прижаты к коленному суставу опорной ноги.

Испытуемые по команде закрывают глаза, включается секундомер. Секундомер выключается в момент потери равновесия. Тест проводится на правой и левой ногах поочередно.

Оценка результатов: измеряется время удержания позы в секундах. Функция равновесия считается высокой при удержании позы 46 сек и более.

Спортсмены показали отличные результаты, что составило более 50 сек в целом, а некоторые испытуемые продержались более 60 сек., так как в мини-футболе должны быть хо-

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития  
рошо развиты координационные способности. Однако на правой ноге показатели лучше,  
чем на левой.

Таблица 3 -Результаты пробы Руфье мужской команды среднего возраста по мини-футболу

Испытуемый	Результат	Оценка
Агеев С.	2	«отлично»
Бересневич П.	2.5	«отлично»
Горелов А.	3.2	«отлично»
Ускоев Н.	1.8	«отлично»
Фроловский М.	4.1	«отлично»

Ход тестирования: после 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (P2) и через минуту (P3) после нагрузки.

Оценка результатов: оцениваются по индексу, который рассчитывается по формуле  $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 100$

Результаты спортсменов показали, что деятельность сердечно-сосудистой системы находится в отличном состоянии для их возраста, так как оценка «отлично» составляет 0.1-5. Средний показатель составил 2,72.

**Выводы.** Результаты проведенных тестов показали, что испытуемые находятся в отличном физическом состоянии. Несмотря на свой возраст, они отлично справились с испытаниями и чувствовали после них себя хорошо. Это говорит о том, что регулярные физические нагрузки дают положительный эффект для деятельности сердечно-сосудистой системы, координации и выносливости, что в повседневной жизни, что и в спорте.

#### Литература и источники

1. *Гаврилов Д.Н.* Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры. 2002. №4. С. 44-47.
2. *Лях В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях // Дивизион. 2006. С. 290.
3. *Прокотьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Комаров А.П.* Нагрузочные пробы в оценке функционального состояния физкультурников и спортсменов // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. №4. С. 63-71.
4. *Николаев А.А., Семенов В.Г.* Развитие выносливости у спортсменов // Библиотечка тренера. 2017. С. 140.

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент, Минникаева Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК – 797.2

#### ПОДВОДНОЕ РЕГБИ: ПЕРСПЕКТИВЫ ВИДА СПОРТА В ПРЕЛОМЛЕНИИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

*Тимофеева Е. В., Жукова Е. С.*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
[timkatyav@mail.ru](mailto:timkatyav@mail.ru), [eskafedraswim@yandex.ru](mailto:eskafedraswim@yandex.ru)

История физической культуры и спорта отслеживает появление и развитие новых видов, которые развиваются и прогрессируют, привлекают молодежь, способствуют повышению интереса к спортивной деятельности. В последние десятилетия в дополнение к традиционным, классическим видам спорта появляются новые, иногда связанные с современными технологиями или экстремальными увлечениями современной молодежи. Подобная тенденция наблюдается и в водных видах спорта. В качестве примеров можно привести водный кайт-

винг – полеты над водой с помощью специального крыла, а также флайбординг – подъем над водой с выполнением трюков за счет специального оборудования, включающего водометные ботинки и нагнетатель. Водное скалолазание представляет собой подъем по стене, нависающей над бассейном, и включает две составляющие: эффективное восхождение по скалодромной трассе и красивый вход в воду после падения с вершины.

Подводное регби нельзя отнести к новым видам, так как история его появления началась в 60-е годы двадцатого века. В Германии этот вид применялся для подготовки военных аквалангистов, а затем получил более широкое распространение. В России, согласно данным литературы и интернет-источников, подводное регби стало активно развиваться с 2001 года, но до сих пор эта игра остается малоизвестной для широкой аудитории [2, 3].

Игроки в подводное регби отличительной особенностью игры считают трехмерность передвижения, так как в глубоком бассейне (глубина от 3,5 до 5,0 метров) можно передвигаться и делать передачи мяча не только «вперед-назад» или «в стороны», но и «вниз – вверх», иногда неожиданно, уходя глубоко под воду [2, 3].

Мяч для подводного регби наполняется соленой водой (с определенной концентрацией соли) и имеет отрицательную плавучесть. Окружность мяча находится в пределах от 490 до 510 мм для соревнований среди женщин и от 520 до 540 мм для соревнований среди мужчин. Длина игровой площадки может варьировать от 12 до 18 метров, а ширина от 8 до 12 м. Корзины, выполняющие роль ворот, располагаются у противоположных сторон игровой площадки, на дне бассейна. Игроки во время матча пытаются забросить наибольшее количество мячей в ворота соперников. В команду входят 12 человек, 6 из которых находятся в игре, а 6 выходят на замену. Игроки в подводное регби экипированы ластами, масками и трубками.

Подобные особенности вида спорта делают его интересным и перспективным для спортивного плавания, так как отдельные элементы подводного регби могут найти применение в тренировочном процессе пловцов.

Следует отметить, что в процессе спортивной подготовки пловцов иногда используются элементы различных водных видов спорта (рис. 1). Часто применяются элементы водного поло, в том числе техника передвижения «ватерпольным кролем», позволяющим повысить темп плавания. Двусторонняя игра в водное поло также достаточно часто применяется в тренировочном процессе пловцов, как средство общей физической подготовки.

Специфические движения руками по траектории «восьмерок» и другие элементы синхронного плавания могут применяться для совершенствования специализированных восприятий и «чувства воды» у пловцов.



Рисунок 1 - Примеры применения элементов водных видов спорта в процессе спортивной подготовки пловцов

Элементы подводного спорта, а именно мощные прорывания в моноласте, поиск наилучшего обтекаемого положения помогают пловцам совершенствовать технику выхода и проплывания первых метров после стартов и поворотов[1]. Известно, что некоторые элементы из арсенала прыгунов в воду также применяются пловцами, что связано с балансом, работой над техникой, оптимизацией положения тела в воде[4]. В связи с этим, подводное регби, являясь видом, включающим достаточно много элементов скоростно-силового характера, может послужить дополнительным источником для расширения тренировочных средств в процессе многолетней спортивной подготовки пловцов.

Целью исследования являлось определение перспектив и подбор средств из арсенала подводного регби, соответствующих особенностям спортивного плавания и подходящих для использования в тренировочном процессе пловцов.

Для решения поставленной цели предполагалось решение таких задач:

1. Обобщение материалов литературы и интернет источников по вопросам, связанным с видом спорта подводное регби, средствами спортивной подготовки подводных регбистов и особенностями их применения в тренировке пловцов.

2. Выявление и экспериментальное апробирование средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов.

В дополнение к методу анализа и обобщения научно-методической литературы в процессе исследования было использовано анкетирование, в котором приняли участие пловцы, занимавшиеся спортивным плаванием и параллельно освоившие основы подводного регби. В процессе проведения исследования анализировались видеозаписи, сделанные под водой во время проведения матчей по подводному регби, выявлялись элементы техники и действий спортсменов, соответствующие требованиям тренировочного процесса в спортивном плавании. На заключительном этапе исследования проводилась апробация выделенных средств с применением таких частных методик, как хронометрия и тензодинамометрия.

Исследования проводились на базе кафедры теории и методики водных видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, где играть в подводное регби начали в 2018 году, в рамках подготовки к встрече с любителями подводного регби из Германии. Встреча была организована по программе международного молодежного обмена и способствовала появлению подводного регби в Омске.

В анкетировании и экспериментальной апробации средств подводного регби, рекомендованных для включения в тренировочный процесс пловцов, приняли участие 12 студентов СибГУФК мужского пола. Все испытуемые до начала занятий подводным регби имели стаж занятий спортивным плаванием от 10 до 15 лет.

На основании проведенных исследований были систематизированы средства подводного регби, которые в перспективе могут применяться в тренировочном процессе пловцов. Отдельной группой выступают средства технической подготовки (рис. 2).



Рисунок 2 - Средства технической подготовки из арсенала подводного регби, рекомендованные для применения в процессе спортивной подготовки пловцов

Утяжеленный мяч с отрицательной плавучестью дает возможность выполнять упражнения в воде скоростно-силового характера и подобные элементы подводного регби могут положительно сказаться на скоростно-силовых показателях пловцов.

Это подтвердили данные экспериментальных исследований, в процессе которых проводилась тензодинамометрия и фиксировалась сила тяговых усилий пловцов при плавании способами дельфин и кроль, а также при плавании способами дельфин и кроль с отягощением в виде мяча для подводного регби.

Эффективным средством для развития специальной выносливости могут стать тренировочные упражнения с элементами гипоксии. Например, можно использовать проныривание коротких отрезков 15-25 метров и чередование проныриваний с передвижением по поверхности.

Таким образом, в процессе исследования были систематизированы тренировочные средства подводного регби и определены перспективы их использования в процессе спортивной подготовки пловцов.

### Литература и источники

1. Жукова Е.С. Особенности технико-тактических действий сильнейших пловцов, специализирующихся в способе баттерфляй/ Е.С.Жукова, И.Д.Карпов //Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции (24-25 октября 2017 г.) в 2 т./Под ред. Д.м.н., проф. Е.В.Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т.1.- С. 95-98.
2. Крылов А.С. Подводное регби. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-v-dvuh-slovah/> свободный. (Дата обращения: 23.11.2020 г.).
3. Подводное регби. Международные правила. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-mezhdunarodnye-pravila-smas/> свободный. (Дата обращения: 23.11.2020 г.).
4. Турецкий Г.Г. Все начинается с техники [Электронный ресурс] / Г.Г. Турецкий. - Режим доступа: <https://swimsimple.ru/2016/03/28/technika/>, свободный. (Дата обращения: 23.11.2020 г.).  
*Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО СибГУФК*

**УДК 796.01**

## **ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ВО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

*Толстова В.Р.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tolstova.viktoriya@internet.ru](mailto:tolstova.viktoriya@internet.ru)

**Аннотация.** Спортивные высокие достижения лыжников-гонщиков свидетельствуют нам о то, что для того, чтобы получить значительно большой спортивный результат, помимо отличной общей физической подготовки спортсмену требуется и высокоуровневая специальная физическая подготовка, ведь именно она служит фундаментом, благодаря которому проявляется профессионализм спортсмена в лыжных гонках. В данном виде спорта подготовительный период считается очень важным в подготовке лыжников-гонщиков, ведь в это бесснежное время помимо совершенствования ОФП, главной задачей также является поддержание и развитие СФП.

**Ключевые слова:** лыжные гонки. СФП, подготовительный период.

**Введение.** Постоянный рост спортивных достижений лыжников-гонщиков, требует регулярного поиска правильной организации учебно-тренировочного процесса, а особенно в подготовительный период. Опираясь на учебник Матвеева Л.П. «Проблема периодизации спортивной тренировки» [1], автор заостряет внимание на том, что во 2-ой половине подготовительного этапа увеличивается значительный вес применения средств именно СФП, так как в

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития  
основном периоде эти средства оказывают основное внимание. Отсюда мы можем сказать, что в основном периоде, применение средств ОФП уходит на задний план. На данный момент соотношение разделенных средств общефизической и специально-физической подготовки заметно поменялось и находится по сведениям различных источников используемой нами литературы от 60-70% до 30-40%. Из числа отдельной массы тренеров, имеются расхождения в вопросе подбора тренировочных средств, используемых в подготовительном периоде лыжников-гонщиков. Некоторые тренеры придерживаются тому, что необходимо сократить время, которое уделяется беговой работе, в соответствии с этим повысить объем именно имитационной работе, другая же часть тренеров считает, что беговые упражнения служат одним из самых значимых средств учебно-тренировочного процесса. Установлено то, что на первоначальной стадии подготовительного периода лыжниками-гонщиками обширно применяется беговая работа, различные игры, велопробег, плавание, кроссы по прегражденной дистанции. Кроме того, необходимо отметить, что специализированные упражнения в подготовительном периоде, сейчас применяются в учебно-тренировочной работе уже с 1-го этапа. На 2-м же этапе лыжники-гонщики, в зависимости от погодных условий, стараются не потерять многообразия используемых средств в тренировочном процессе.

Исходя из всего нами вышеперечисленного, изучение специальной литературы, согласно теме нашего исследования, говорит о том, что **проблема** выстраивания учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков в подготовительном периоде в соотношении ОФП и СФП изучена мало. Данные, существующие в общедоступных работах многих специалистов в сфере лыжной подготовки, недостаточны и нередко двойственны.

**Объект:** учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 13-15 лет.

**Предмет:** соотношение тренировочных средств ОФП и СФП в лыжных гонках в подготовительном периоде.

**Организация и методы исследования:**

В проведенном нами исследовании приняли участие 16 мальчиков 13-15 лет воспитанники детско-юношеской спортивной школы по адресу г. Тайга, ул. Молодежная, 1, отделение лыжные гонки.

Участники контрольной группы (КГ) в количестве 8 человек занимались согласно общепризнанной методике, презентованной в трудах Баталова В.Г. и Раменской Т.И. [2] где общая физическая подготовка составляла 57%, а специальная 43%. Имитационные и лыжероллерные тренировочные занятия в специальной подготовке по объему были равны. В тренировочном процессе были использованы два метода его проведения: повторный и равномерный. Участники экспериментальной группы (ЭГ) в количестве 8 человек занимались согласно разработанной нами методике вместе с тренерами Митрохином В.А. и Лавриенко Н.И., в которой были изменены объемы ОФП и СФП. Исходя из изменений объем общей физической подготовки составлял 43 %, а специальной 57 %. Специальная физическая подготовка спортсменов упиралась преимущественно на лыжероллерную работу. В тренировочном процессе был использован интервальный метод, характеризующей средней и высокой по интенсивности работе. Тестирование уровня развития физических качеств было проведено в начале (май, 2020 г.) и в конце (октябрь, 2020 г.) исследования.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Для определения уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков подготовительном периоде, мы использовали пробы, рекомендованные Годиком М.А. [], при этом изменив немного дозировку исходя из возрастных особенностей.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

На первом этапе проведения педагогического эксперимента, в мае 2020 г., проводилось тестирование исходных результатов обеих групп. В октябре 2021 г. были проведены итоговые тесты, спустя 6 месяцев после внедрения методики.

Промежуточные изменения исходных показателей в данных тестах, по истечении 6 месяцев, указывают на то, что в экспериментальной группе произошли изменения в лучшую сторону как ОФП, так и СФП. Обратив внимание на итоговые показатели контрольной

группы, мы видим, что ОФП изменилось в лучшую сторону, что не сказать о СФП, так как у экспериментальной группы показатели намного лучше (таблица 1).

Таблица 1 - Средние показатели динамики уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков 13-15 лет

Физические качества	Показатели		Начальное (X±m)	Итоговое (X±m)	Разность	P
Быстрота движений	Бег 30 (сек)	КГ	5,5 ± 0,8	4,7 ± 0,6	0,8	≥0.05
		ЭГ	5,4 ± 0,9	4,7 ± 0,6	0,7	≥0.05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	КГ	197,5±3,3	206,8 ± 2,3	9,3	≥0.05
		ЭГ	197,3 ± 2,7	206,8 ± 2,3	9,5	≥0.05
Силовая выносливость	Подъем на лыжероллерах на одних палках 150 м (сек)	КГ	56,13 ± 0,8	53,25 ± 0,8	2,88	≥0.05
		ЭГ	55,38 ± 0,8	46,75 ± 0,6	8,66	<0.05
Скорость	Бег на лыжероллерах свободным стилем 800 м (мин)	КГ	1,52 ± 0,23	1,48 ± 0,11	0,4	≥0.05
		ЭГ	1,50 ± 0,26	1,32 ± 0,11	0,18	<0.05
Общая выносливость	Бег 3 км (мин)	КГ	13,9 ± 0,23	12,54 ± 0,8	0,15	≥0.05
		ЭГ	13,11 ± 0,19	12,59 ± 0,8	0,12	≥0.05
Специальная выносливость	Бег на лыжероллерах свободным стилем 4 км (мин)	КГ	9,13 ± 0,3	9,05 ± 0,11	0,8	≥0.05
		ЭГ	9,9 ± 0,8	8,43 ± 0,19	0,26	<0.05

Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, о том, что экспериментальная группа, которая занималась с соотношением тренировочных средств ОФП 43 % и тренировочных средств СФП 57%, однозначно показала лучшие результаты специальной подготовке, чем контрольная, которая занималась с соотношением ОФП 57% и СФП 43%. Так же стоит отметить, что показатели экспериментальной и контрольной групп в тестированиях направленных на определение общей физической подготовки практически были одинаковы, хотя у контрольной группы тренировочные занятия на протяжении эксперимента были больше направлены на тренировочные средства ОФП.

В прохождении тестирования на определения быстроты движений (бег 30 м) улучшение времени у ЭГ (0,8 с) и КГ (0,7 с) практически одинаковы, также следует отметить, что итоговые результаты обеих групп достигли высокого норматива ГТО. В итоговом тестировании на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) также стоит отметить, что прирост результатов двух групп не отличаются, т.к. в ЭГ 9,3 см, а в КГ 9,5 см. В тестировании направленном на определение силовой выносливости (подъем на одних палках 150 м), обратив внимание на таблицу, мы можем заметить, что итоговые результаты между двух групп достоверны и отличаются между собой, в среднем значении ЭГ получила результат больше на 5,78 сек КГ, на такой короткой дистанции это большой показатель. В прохождении тестирования на определения физического качества скорость ЭГ получила результат лучше на 14 сек КГ, также следует отметить, что ЭГ и КГ до начала эксперимента имели 3 спортивный разряд, но в конечном тестировании ЭГ достигла 2 спортивного разряда исходя из нормативов по лыжероллерах. Пройдя тестирование на определения общей выносливости (3 км) результаты испытуемых двух групп улучшились, но отличались в 3 сек, что не является значимым. В прохождении тестирования определяющем специальную выносливость (4 км на лыжероллерах) спортсменов, исходя из полученных данных, мы можем сказать, что итоговые результаты ЭК и КГ значительны, так как в среднем значении в ЭК прирост составил 26 сек, а КГ – 8 сек, также следует отметить, что ЭК достигла 2 спортивного разряда, что не сказать о КГ.

Исходя из всего сказанного, мы можем сделать вывод, что полученные данные в ходе нашего исследования объективно отражают развитие у лыжников-гонщиков 13-15 лет, как в СПФ, так и ОФП, но специальная подготовка по разработанной нами методика оказалась эффективней в ЭК, чем общепринятая в КГ.

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития

**Выводы.** Разработанная методика совершенствования СФП спортсменов 13-15 занимающихся лыжными гонками дала эффективный результат после увеличения объемов тренировочных занятий, направленных в пользу специальной подготовки. Так с помощью таких тестирований, как подъем на лыжероллерах на одних палках (150 м), спринт на лыжероллерах (800 м), бег на лыжероллерах (4 км), мы смогли определить и увидеть достоверный прирост показателей. Также, в тестированиях как бег (30 сек), прыжок в длину с места (см) и бег (3 км), мы смогли определить, что при снижении объемов тренировочных занятий ОФП, а также при правильно подобранных тренировочных средствах, можно добиться высокого результата.

В заключении, следует отметить, что лыжникам-гонщикам в подготовительном периоде СФП необходимо не только поддерживать, но и совершенствовать, поэтому процент тренировочных занятий, направленных на СФП должен занимать больше, нежели на ОФП.

#### Литература и источники

1. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2014.- С.32-40.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. - М.: Физическая культура, 2005. - С.22-31.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.

*Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Минникаева Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

*Ветрук А.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Nona567@mail.ru](mailto:Nona567@mail.ru)

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов лыжников-гонщиков. Исследовали психологическое состояние занимающихся 12-13 лет.

**Ключевые слова:** лыжники-гонщики, психологическая подготовка, физическое состояние, занятия.

**Введение.** Проблема психологической подготовки лыжников-гонщиков во время тренировочного процесса, является одной из важнейших и выходит в учебно-тренировочных занятиях на первый план. Спортсмену необходимо постоянно отслеживать и контролировать свое состояние и самочувствие, так как участие в соревновательной деятельности, в которой приходится использовать абсолютно все свои возможности для получения отличного результата, создает условия, при которых просто необходим такой контроль. Максимальная нагрузка, которая приходится на нервную систему, а вследствие и на психологический фон спортсмена, объясняется различной мотивацией, чтобы он получил самый лучший итог в соревнованиях, который достичь, возможно, лишь при использовании всех способностей, которыми обладает человек и его психика. Но бывают случаи, когда спортсмен не умеет регулировать свое состояние, при этом он нагружен физически, тогда происходит появление психологического перенапряжения, вследствие чего результативность спортивной деятельности падает, и по итогу спортсмен проигрывает, что в свою очередь, может привести к отрицательным последствиям, а именно к неуверенности в себе, подавленности и даже депрессии. Одним из важнейших критериев усовершенствования спортивной подготовки считается подключение спортивной психологии. В спортивной психологии насчитывается множество средств, которые могут значительно воздействовать на результат тренировочного и соревновательного процессов.

**Целью** нашего исследования является исследование психологической подготовки спортсменов 12-13 лет на занятиях по лыжным гонкам.

В соответствии с целью в работе были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения данных научной, научно-методической и специальной литературы рассмотреть психологические особенности спортсменов 12-13 лет.
2. Оценить психологическую подготовку спортсменов 12-13 лет на занятиях по лыжным гонкам, а также выявить способы, повышения психологической устойчивости в тренировочных занятиях.

Для решения поставленных задач мы использовали **методы исследования:**

Анализ научно-методической литературы.

Социологический метод: психологический опросник: «Стресс-симптом-тест» Р.Фрестера.

Метод математической статистики.

Исследование проводилось в спортивной школе олимпийского резерва «СШОР №3», г. Кемерово. В ходе работы были сформированы две группы.

Занимающиеся тренировались у одного тренера. В исследовании принимали участие 14 лыжников группы начальной подготовки (НП), половой принадлежности – 7 мальчиков в возрасте 12-13 лет и 7 девочек в возрасте 12-13 лет, с уровнем подготовленности III юношеского разряда. В ходе нашей работы были подготовлены бланки опросника «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера. Вышеуказанный тест состоит из двадцати одного стресс-фактора, которые чаще всего встречаются в соревновательной деятельности. Задача тестируемых — проанализировать по девяти балльной шкале силу влияния каждого из них. По показателям теста выводится общая оценка и также отдельные по каждому стресс-фактору. Данный тест помогает определить, как соревновательные нагрузки воздействуют на психологическое состояние спортсмена.

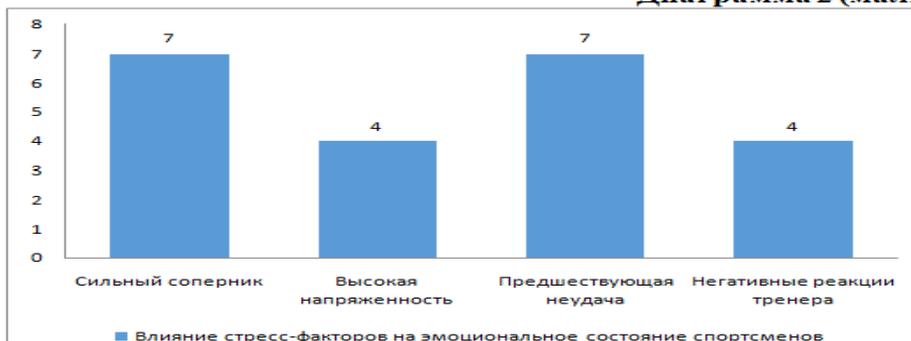
### **Организация исследования и оценка результатов.**

На протяжении исследования, мы ставили задачу оценить психологическую подготовку спортсменов на занятиях по лыжным гонкам. Проведение занятий и наблюдение за тренировками проходило в обычном режиме. Продолжительность занятий 60 минут. Главное внимание при анализе формирования психологической готовности лыжников к соревновательной деятельности уделялось основным четырем стресс-факторам, которые наиболее влияют на психологическое состояние лыжников: «сильный/неизвестный соперник», «высокая напряженность», «предшествующая неудача в соревновательной деятельности» и «негативные реакции родителей или тренерского состава».

**Диаграмма 1 (девочки)**



**Диаграмма 2 (мальчики)**



Исходя из данных теста, представленного на диаграмме 1 (девочки), который позволяет

Секция 5 - Физическая культура и спорт: перспективы развития  
оценить влияние соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние лыжниц, можно сделать вывод, что для юных лыжниц самым влиятельным оказался стресс-фактор «Предшествующая неудача в соревновательной деятельности».

На диаграмме 2 (мальчики) влиятельного стресс-фактора не выявлено, но есть два лидирующих это: «сильный/неизвестный соперник» и «предшествующая неудача в соревновательной деятельности». В целом выявлена хорошая динамика стрессоустойчивости у мальчиков. По итогам тестирования у них меньше напряженность перед ответственными стартами. В свою очередь, у девочек напряженность выше. Также в ходе исследования было замечено, что спортсмены с низким уровнем мастерства более чувствительны к воздействию стресс-факторов из-за отсутствия опыта.

#### **Выводы**

1. Анализ научно – методической литературы показал, что причины, невысоких результатов в соревновательной деятельности не всегда только в физических компонентах. Важно, чтобы психологическая подготовка лыжников была хорошая, так как спортивная психология играет значимую роль в достижении высоких результатов.

2. Оценив психологическую подготовку спортсменов 12-13 лет, мы пришли к выводу о том, что нужно повышать психологическую устойчивость спортсменов, например, при помощи наращивания психоэмоциональной напряженности в учебно-тренировочном процессе с целью ускорить акклиматизацию спортсменов к условиям соревновательной деятельности, для этого применяются следующие средства: прогнозирование соревнований на контрольных тренировках, присутствие «авторитета» на учебно-тренировочных занятиях. Регулировка психологической напряженности путем изменения уровня стремлений спортсмена и его способностям в данный промежуток времени. Это делается путем регулирования уровня трудоёмкости задач в грядущих соревнованиях и ответственности за результат.

Мониторинг динамики психологического состояния спортсменов очень важен для заблаговременного внесения исправлений в учебно-тренировочный процесс.

В связи с этим, я считаю, что целесообразно продолжать мониторинг за самочувствием и эмоциональным состоянием спортсменов.

#### **Литература и источники**

1. Ильин Е.Л. Психология спорта / Е.Л. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
  2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр., и доп. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
  3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 2000. – 486 с.
  4. Одинцова И. Б. Физическая подготовка и отбор лыжников. Современные методики / И. Б. Одинцова – М: 2016. – 93 с.
  5. Сагайдак С.С. Мотивация достижения в спорте / С.С. Сагайдак. - Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. - 245 с.
  6. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. с англ.А.Н. Романина. - М.: Физкультура и спорт, 1979 - 256 с.
- Научный руководитель – канд.пед.наук, доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*