НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 6 (60) 2022

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 6 (60) 2022

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 15.12.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам III Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (1 декабря 2022 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВУЗА НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МАКРОЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 6

Еремин Р. В.
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД 13

Головинова И. Ю., Сычева А. Е.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 20

Кузнецов М. Б., Лахтионова Н. А.
К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 25

Лукомская Н. С., Волкова Е. В., Чернобровкин Д. В.
СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 31

Харитонова А. А., Хаченкова К. Ю.
«CROSS RECORD» – МОБИЛЬНЫЙ СПОРТЗАЛ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ 39

Внукова З. М., Бородин М. А.
МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ 45

Ковалева А. А., Чуфарова Л. И.
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 51

Горбунова С. А., Сорокина Е. В., Горлова Ю. И.
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», КАК СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 57

Сорокина В. А., Гасанова Ю. Н.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 63

Герасимов И. В.
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ 68

Черемных А. А.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ 74

Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е., Окорочкова К. Д.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ СНИЖЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА 79

Раздуенкова А. Н., Калинкина Е. В.
РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ 85

Бондарева В. В., Губанов Э. В.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 94

Иванов В. Н., Попов А. П.
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 101

Баркалов С. Н., Махов С. Ю.
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ В РУКОПАШНОМ БОЮ 107

Малышева Ю. А., Горлова Ю. И.
ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА 122

Шамраенко А. А., Серженко Е. В., Плетцер С. В.
ВАЖНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 127

Пронин Д. А., Горбачева О. А., Мерзликин Д. М.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 132

Бородина С. А., Пахомов В. И.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 138

Быкова Д. И., Хомутова Е. В.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 147

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бочтарева О. П., Гасанова Ю. Н.
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 152

Моськин С. А.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ГИБДД В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД 162

Демиденко Я. С., Шипилова Е. В.
СПЕЦИАЛЬНОЕ И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В РОССИИ И НОРВЕГИИ 167

Еговитина А. В., Калинкина Е. В.
АТЛЕТИЗМ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА, ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 173

Орлова Д. О., Серженко Е. В., Плетцер С. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА 180

Подрезов И. Н.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 185

Маврина Е. А., Савельев М. Ю.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 190

Пахомов В. И.
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА НА УЧЕБНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 196

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Евтеева Т. Г., Аров В. С., Андреенко Т. А.
ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА 201

Фролова О.Н., Учасов Д. С.
МИКРОЭЛЕМЕНТ ЖЕЛЕЗО И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ 207

Валочкин С. О., Калинкина Е. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА 214

Девянина В. А., Савельев М. Ю.
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 222

Чураков А. А., Стрельская Е. В.
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ 227

Гасанова Ю. Н., Колоколова А. А.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ 232

Селекций Н. А.
ПРОГРАММА АНТИДОПИНГОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ 240

Соковых Г. Г.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА 245

Тинькова З. С.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВУЗА 250

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796:378

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВУЗА НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МАКРОЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN BASKETBALL PLAYERS OF THE UNIVERSITY STUDENT TEAM AT THE PREPARATORY STAGE OF THE MACROCYCLE OF SPORTS TRAINING

Лаврентьева Елена Александровна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления
филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Lavrentieva Elena Aleksandrovna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd institute of management
branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Шевченко Татьяна Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградского института управления
филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Tatiana Anatolyevna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd institute of management
branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Рассмотрен вопрос физической подготовки студенток-баскетболисток к соревновательному периоду спортивной подготовки. Специфическая соревновательная деятельность в баскетболе требует развития практически всех физических качеств у спортсменов и их функциональных резервов организма. Она носит ацикли-*

ческий характер с нагрузкой переменной мощности. Причем показатели максимальной интенсивности нагрузки носят критические значения. В таких экстремальных условиях игроки баскетбольной команды выполняют работу скоростно-силового характера на протяжении длительного игрового времени. А это практически невозможно без развития скоростной, скоростно-силовой и координационной выносливости. Эффективность и результативность игровой деятельности напрямую связаны с физической и функциональной подготовленностью каждого игрока команды. В статье особое внимание уделяется подбору и применению средств и методов развития выносливости, использование которых в подготовительном периоде тренировочного процесса имеют свои особенности для студенток-баскетболисток.

Abstract. *The question of physical preparation of female basketball students for the competitive period of sports training is considered. Specific competitive activity in basketball requires the development of almost all physical qualities in athletes and their functional reserves of the body. It is acyclic in nature with a load of variable power. Moreover, the indicators of the maximum intensity of the load have critical values. In such extreme conditions, the players of the basketball team perform work of a speed-power nature for a long playing time. And this is almost impossible without the development of high-speed, speed-strength and coordination endurance. The effectiveness and efficiency of the game activity is directly related to the physical and functional fitness of each player of the team. The article pays special attention to the selection and application of means and methods of endurance development, the use of which in the preparatory period of the training process has its own characteristics for female basketball players.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; общая и специальная выносливость; аэробная и анаэробная нагрузка; общеподготовительный и специальноподготовительный периоды; макроцикл подготовки.*

Keywords: *physical training; general and special endurance; aerobic and anaerobic exercise; general and special training periods; macrocycle training.*

Соревновательная деятельность в баскетболе имеет свои специфические особенности. Большинство движений носит скоростно-силовой характер. Это проявляется во взрывных перемещениях игрока, прыжках, бросках мяча в кольцо или мощных передачах в отрыв. Все эти действия составляют основу технико-тактической подготовки баскетболистов и используются, как в нападении (например, в быстром порыве), так и в защите (например, в защитных действиях при личной опеке).

Игровая деятельность баскетболиста носит ациклический характер с нагрузкой переменной мощности. При этом, максимальная нагрузка достигает критических значений. Выполнение на этом фоне игровых задач требует от спортсмена высоких показателей скоростной, скоростно-силовой и координационной выносливости.

Интенсификация соревновательной деятельности баскетболисток института связана с развитием студенческих лиг и коммерческих соревнований разного масштаба. Более длительный соревновательный период требует определенного построения тренировочного процесса в течение года. Спортивная подготовка в вузе должна быть оптимально совмещена с полноценным получением образования. Поэтому, проблема уточнения методики тренировки баскетболисток в годовом цикле подготовки требует особого внимания и является актуальной.

Общая выносливость представляет базу для развития специальной. Однако, не всякая аэробная нагрузка может положительно влиять на специальную подго-

товленность и способствовать росту тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к виду спорта.

Так, анализируя практический опыт подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, В. Н. Платонов (2009) показывает, что излишнее увлечение работой аэробной направленности способно привести к изменениям в организме спортсмена, ограничивающих их уровень скоростно-силовых возможностей, и, как следствие, спортивных результатов. Объясняет он это неблагоприятным воздействием малоинтенсивной работы на технику спортсмена, формированием связей двигательной и вегетативной функций, не соответствующих специфике соревновательной деятельности, изменением структуры мышечной ткани в направлении ее привыкания к малоинтенсивной работе аэробной направленности [1].

В результате, очевидна необходимость дифференцированного подхода к развитию у спортсменов общей выносливости в строгом соответствии с факторами, обусловливающими уровень достижений в конкретном виде спорта.

Воспитывать выносливость целесообразно уже в начале подготовительного периода, начиная с аэробной. В данном случае, наибольший эффект дадут легкоатлетические упражнения в условиях стадиона. Такая подготовка приведет к укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению функциональной подготовленности спортигровиков [2].

Особенности в деятельности сердечно-сосудистой системы у баскетболистов студенческой команды были отмечены в работе А. Н. Болгова, А. М. Карагодиной, О. Ф. Крикуновой [и др.] (2021). Изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы выражались в снижении частоты пульса покоя, показателей пульсовой стоимости занятия и энерготрат, а так же временем сокращения восстановления после физической нагрузки [3].

По мнению А. В. Родина и Е. Д. Грязевой (2019) расширение функциональных резервов внешнего дыхания обеспечивает результативное выполнение двигательной задачи на фоне формирования долгосрочного тренировочного эффекта [4].

В научных работах, при этом, отмечена неравномерность и неодновременность развития функциональной готовности к нагрузкам, а высокий уровень работоспособности может опережать технико-тактическую подготовленность или наоборот [5].

В итоге, прослеживается положительная взаимосвязь показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Сенситивный период развития выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к аэробным нагрузкам и свыше. Максимальный прирост выносливости наблюдается с 14 до 25 лет [6].

Таким образом, подготовительный период – наиболее важный этап трени-ровки, в котором закладывается основа будущих достижений. Он характерен своей творческой и перспективной направленностью. В нем отрабатываются новые методические приемы, проводятся пробы игроков в состав команды, пополняется арсенал технических приемов и тактических действий, отрабатывается то, что будет использовано командой в соревновательном периоде.

Цель исследования – выявить влияние экспериментальной программы развития физического качества выносливость у баскетболисток студенческой команды в подготовительном периоде макроцикла подготовки.

Для достижения цели поставлены задачи:

1) разработать программу повышения уровня общей и специальной выносливости в структуре подготовительного периода;

2) экспериментальным путем проследить динамику развития выносливости у студенток-баскетболисток;

3) дать практические рекомендации по использованию программы в тренировочном процессе баскетболисток.

Организация и методы исследования.

В педагогическом эксперименте принимали участие студентки 18-20 лет, входящие в состав женской сборной команды института по баскетболу в количестве 12 человек.

Подготовительный период спортивной подготовки включал в себя два периода – общей подготовки и специальной подготовки и заканчивался к моменту внутренних соревнований. Мезоцикл подготовительного периода состоял из следующих этапов: втягивающий (1-2 неделя), нагрузочный-1 (3-4 неделя), ударный (5-6 неделя) и нагрузочный-2 (7-8 неделя).

В содержание занятий втягивающего мезоцикла включались средства развития общей выносливости: бег в среднем темпе при частоте пульса – 110-130 уд. в мин. на дистанции от 1000 до 3000 м, кросс до 5 км., общеразвивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения легкой атлетики. В первом нагрузочном мезоцикле добавлялись упражнения скоростно-силовой направленности, как имеющие особое значение для баскетболисток: повторный бег 100-200 м по 4-6 раз, эстафеты с рывками и прыжками, специально беговые упражнения (СБУ). Ударный мезоцикл включал: интервальный бег 200/200 м по 4-6 раз, бег с переменной скоростью 100/200+200/200+300/400+200/200+100 м., «фартлек» от 10 до 20 минут. Все занятия проводились в условиях легкоатлетического стадиона 3 раза в неделю по 1,5 часа. Объем нагрузки составил 27 ч.

Второй нагрузочный мезоцикл проводился в спортивном зале с применением специальных средств подготовки. К ним относятся упражнения типа «челночный бег» на дистанции от 10 до 10х20 м., бег с изменением скорости и направления движения, скоростное ведение мяча, рывки с передачами и бросками мяча в кольцо. Упражнения выполнялись как в основной части занятия, так и в заключительной на фоне утомления организма.

Контрольное тестирование проводилось двигательными тестами в начале и в конце педагогического эксперимента. Функциональная реакция сердечно-сосудистой системы контролировалась по частоте пульса на стандартную работу Рюфье (30 приседаний за 35 с.). Работоспособность – по тесту PWC170 (по В. Л. Карпману, 1974).

Достоверность результатов оценивалась критериями, разработанными специально для обработки результатов маленькой выборки (от 5 до 20 человек). Сравнение параметров связанных выборок производилось по Т-критерию Вилкоксо-

на.

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе эксперимента установлено:

– показатели развития общей выносливости (по тесту бег 2000 м) улучшили свое значение на 14,7 %;

– показатели скоростной выносливости (по тесту бег 400 м) показали динамику в сторону уменьшения значений на 5,6 %.

Значит, баскетболистки стали выполнять тест быстрее; по тесту «челночный бег» – время бега уменьшилось на 5,1 %. Результат свидетельствует о развитие взрывной силы мышц ног и ловкости при разворотах в беге; «скоростное ведение» мяча 100 м. улучшилось на 10,7 %. Можно предположить повышение технической подготовленности такого приема как ведение мяча, при разворотах и смене направления.

Динамика развития выносливости наблюдается на фоне повышения функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Происходит положительная динамика при выполнении пробы Рюфье на 1,9 ед. и мощности работы по тесту PWC170 – на 2,5 кгм/мин/кг.

Достоверность показателей выявило, что эмпирические значения Т-критерия Вилкоксона попадают в зону значимости Тэмп.< Ткр.(0,05). Значит, вероятно, что различия достоверны (табл.1).

Таблица 1

Динамика развития выносливости у испытуемых в процессе эксперимента (X±σ)

Тесты	Выносливость				Индекс Рюфье, (ед.)	PWC_{170} (кгм/мин/кг)
	Общая	Скоростная	Скоростно-силовая	Координационная		
	Бег 2000 м (мин,с)	Бег 400 м (мин,с)	«Челночный бег» 10х10 м (с)	Скоростное ведение мяча 10х10 м (с)		
До эксперимента						
ЭГ (n=12)	12.10,00±0,03	1.26,00±0,03	29,4±0,09	39,4±0,03	8,7	10,6
Т-кр.	9	9	9	9	9	9
p	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01
После эксперимента						
ЭГ (n=12)	10.32,00±0,04	1.19,00±0,04	27,9±0,08	35,2±0,05	6,8	13,1
Т-кр.	17	17	17	17	17	17
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Необходимо отметить, что процесс физической подготовки баскетболисток не должен прерываться, даже в периоды сессии или каникул. При построении макроцикла тренировки, тренер обязан учитывать дидактические принципы общей педагогики и спортивной тренировки (доступности, систематичности и последовательности, коллективности и индивидуализации, целесообразности и практичности и другие).

Следует так же помнить, что рассматриваемые особенности спортивной подготовки в течение года обусловливают направление тренировочного процесса, и как следствие его периодизацию, а не наоборот.

Выводы:

1. Программа развития физических качеств баскетболистов на подготовительном этапе подготовки состояла из средств и методов, позволяющих воздействовать на развитие общей и специальной выносливости. Выносливость у баскетболистов имеет специфические особенности, позволяющие эффективно действовать в соревновательных условиях игры. Она имеет высокую интенсивность переменного характера. Поэтому, были подобраны скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняющиеся длительно или на фоне утомления, с короткими промежутками отдыха между сериями. Работа в аэробном режиме у баскетболистов должна выполняться лишь в том объеме, который обеспечивал бы предпосылки и не создавал препятствий для более эффективного развития специальной работы.

2. В результате в течение подготовительного периода наблюдается повышение показателей как общей выносливости (по тесту бег 2000 м) на 14,7 %, так и специальной выносливости (по тестам «челночный бег» и «скоростное ведение мяча») – на 7,9 % в среднем. Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (по индексу Рюфье) – на 24,1 %.

Работоспособность игроков (по тесту PWC_{170}) улучшается на 19,1 %. Можно предположить, что такая высокая базовая подготовка будет содействовать улучшению технико-тактического мастерства баскетболисток.

3. Представленная программа может быть использована специалистами по физической культуре, работающими со студенческими командами:

– для повышения уровня физической подготовленности студенток 18-20 лет, занимающихся баскетболом;

– для улучшения показателей скоростной выносливости;

– для повышения функциональных возможностей и физической работоспособности организма спортсменок-баскетболисток в подготовительном периоде тренировочного процесса.

В результате, система спортивной тренировки предусматривает цикличность тренировочного процесса, как обязательное условие для обеспечения всестороннего развития баскетболисток, укрепления их здоровья и достижения ими высоких спортивных результатов.

Литература

1. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.

2. Карагодина А. М., Скивко А. В., Крикунова О. Ф. Особенности воспитания скоростной выносливости гандболисток 18-20 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 6 (139). С. 101-106.

3. Влияние развивающих нагрузок на функциональные возможности баскетболистов в подготовительном периоде подготовки / А. Н. Болгов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 30-33.

4. Родин А. В., Грязева Е. Д. Взаимосвязь показателей функционального состояния квалифицированных баскетболистов, с качеством совершенствования технических приемов игры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 83-88.

5. Солодков А. С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 1) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 148-158.

6. Тхорев В. И., Аршинник С. П. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 1. С. 40-45.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД

FEATURES OF THE APPLICATION OF THE MODELING METHOD IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN THE PROCESS OF TEACHING WRESTLING TO CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена анализу применения метода моделирования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба). В связи с чем, были исследованы различные виды моделирования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы и сделан вывод о наиболее действенном варианте моделирования. А также указано значение метода моделирования для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы.*

Abstract. *The article is devoted to the analysis of the application of the modeling method in the training and competitive activities of wrestling (sambo, judo, freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling). In this connection, various types of modeling in the training and competitive activities of wrestling were investigated and a conclusion was made about the most effective variant of modeling. The significance of the modeling method for the training and competitive activities of wrestling is also indicated.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; боевые приемы борьбы; содержание образования; моделирование.*

Keywords: *physical training; fighting techniques of wrestling; the content of education; modeling.*

В последние годы резко обострилась политическая обстановка в мире и социально-экономическая ситуация у нас в стране, упали доходы и покупная способность населения, что привело к росту протестного движения, увеличению количества правонарушений, посягательств и физических нападений на граждан. Возросло число случаев неповиновения и физического сопротивления преступных элементов сотрудникам правоохранительных органов, непосредственно угрожающих их жизни и здоровью. Как сообщало главное управление собственной безопасности МВД РФ (Министерства внутернних дел Российской Федерации), количество нападений на сотрудников правоохранительных органов в первой половине 2021 года превысило 10 тысяч. Согласно данным официального сайта МВД

РФ, в период с января по сентябрь 2020 года было совершено около 4,5 тысяч преступлений с использованием оружия. Успешность в борьбе с преступными элементами непосредственно зависит от уровня профессионализма сотрудников полиции.

Это обусловлено тем, что курсанты вузов МВД России в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» получают наиболее полное и системное представление о специальной физической подготовленности сотрудников ОВД и боевых приемах борьбы (далее – БПБ). Под боевыми приемами борьбы понимается «совокупность технических и тактических двигательных действий, позволяющих сотруднику полиции реализовывать принудительные меры физического воздействия на правонарушителей без использования оружия, специальных средств и подручных предметов». Практика силового задержания правонарушителя показала, что надежнее всего это делать вдвоем в слаженном взаимодействии с напарником. Тактика действий при этом требует:

1) заблаговременно определить роли каждого сотрудника: кто первый проводит прием, направленный на задержание, а кто создает ему благоприятствующие условия для успешного проведения приема;

2) не начинать одновременно проводить болевые приемы, направленные на задержание, в противном случае это может создать взаимные помехи их проведению;

3) заранее определить сигнал к смене ролей в случаях непредвиденных обстоятельств (недостаточная подготовленность, наступившее утомление или травма одного из напарников) [4].

Анализ практической деятельности и опрос сотрудников ОВД (органов внтуренних дел) позволил выявить существующие в настоящее время недостатки в их профессионально-прикладной физической подготовленности. На основе изучения специальной литературы и нормативно-правовых документов по вопросам, касающимся правомерности применения физической силы сотрудниками полиции, были определены современные требования к их физической подготовленности. Исследовав проведенные различные педагогические наблюдения за процессом физической подготовки курсантов вузов МВД России, опросы и практика моделирования профессиональной деятельности сотрудников ОВД позволили выделить существующие подходы к совершенствованию их профессиональных компетенций (знаний и умений) применения физической силы посредством выполнения БПБ при пресечении правонарушений, которые нашли свое отражение в представленной работе.

Опираясь на данные опроса приведенного в исследовании В. В. Силантьева – опрос работников отделов служебной и профессиональной подготовки и сотрудников ОВД, а также, анализ практической правоохранительной деятельности сотрудников полиции позволили выявить, что основной причиной ранений и гибели полицейских при применении физической силы для пресечения правонарушений являются их неквалифицированные действия в силовом конфликтном взаимодействии при задержании правонарушителя. При этом сотрудниками полиции было утрачено более четверти табельного оружия, списанного в ОВД. Очевидно, что

данное положение сложилось из-за недостаточного умения право мерного применения табельного оружия, низкого уровня специальных физических качеств, неготовности к применению БПБ в разнообразных экстремальных ситуациях, возникающих в конфликтном взаимодействии с правонарушителем.

На наш взгляд, анализ результатов исследования свидетельствует, что на практике недостаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности демонстрируют недавние выпускники вузов МВД России. В целом самая плохая подготовленность выявлена у молодых сотрудников (до 30 лет), которые составляют 55 % от общего числа личного состава ОВД [2]. Это, в первую очередь, связано с тем, что молодые сотрудники полиции в начале конфликтного взаимодействия с правонарушителем теряются и проявляют нерешительность и беспомощность, так как часто уступают им не только в весоростовых показателях, физической силе, но и в готовности вести реальный поединок на основе применения БПБ. Это объясняется тем, что в процессе подготовки курсантов у них вместо навыков выполнения БПБ в реальных типичных ситуациях профессиональной деятельности формируются демонстрационные умения выполнения БПБ, так как данные приемы осваиваются в условиях отсутствия сопротивления ассистента. Причем тактика применения отдельных БПБ (ударов, бросков и так далее) при задержании преступника изучается в условиях четко дозированного сопротивления ассистента для исключения возможности получения травмы, что, безусловно, не способствует эффективному применению БПБ в реальных условиях профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

На наш взгляд, основными причинами такого положения являются:

– во-первых, перегруженность содержания образования курсантов значительным объемом необходимых к освоению БПБ, которое требует упорядочивания и уточнения с учетом их будущей конкретной деятельности и оперативно-служебных задач, стоящими перед ними в процессе ее осуществления;

– во-вторых, направленность существующей методики обучения курсантов БПБ, которая, по сути, не способствует формированию умений и навыков выполнения БПБ в конфликтном взаимодействии с преступником, то есть в экстремальных ситуациях, связанных с непосредственным пресечением правонарушения и его задержанием.

Упорядочивание и уточнение содержания образования курсантов должно осуществляться путем выявления перечня типичных конфликтных ситуаций, соответствующих реальным условиям их последующей профессиональной деятельности при пресечении правонарушений и при задержании преступных элементов. Причем, при изучении данных ситуаций, основное внимание необходимо уделять преднамеренным и вынужденным действиям сотрудника полиции при противодействии правонарушителю [2].

Совершенствование методики обучения курсантов БПБ, на наш взгляд, целесообразно осуществлять на основе широкого применения проблемно-ситуационного метода, достаточно подробно изложенного в специальной литературе и широко используемого при подготовке тренеров и борцов высокой квалификации. Применительно к формированию у курсантов вузов МВД России профессиональных

компетенций применения физической силы посредством применения БПБ в конфликтном взаимодействии с правонарушителем данный метод имеет следующие особенности. В основе определения принципа проблемности, стоит постановка ситуационных задач при разрешении той или иной типичной конфликтной ситуации или же при переходе от одной ситуации к другой.

В профессиональной деятельности сотрудника полиции проблемная ситуация характеризуется некоторой неопределенностью в использовании конкретных БПБ из своего арсенала. Курсанты должны знать и уметь решать проблемные (типичные конфликтные) ситуации на основе изучаемого арсенала БПБ, исходя из степени противодействия правонарушителя, которое может быть активным и пассивным, безоружным и вооруженным. Целесообразность использования тех или иных БПБ, а главное, успешность их выполнения, в основном обусловлена действиями правонарушителя и условиями, сопутствующими разрешению той или иной конфликтной ситуации. Познавательная деятельность курсантов при формировании необходимых профессиональных компетенций на базе применения проблемно-ситуационного метода должна осуществляться поэтапно:

1) ознакомление курсантов с изучаемой типичной конфликтной ситуацией с использованием словесного описания или видеоматериалов. Курсанты распределяются по парам, в которых изучают типичную ситуацию со сменой ролей, то есть сотрудника полиции и правонарушителя;

2) курсанты при разрешении изучаемой ситуации сталкиваются с определенными трудностями. Преподаватель выделяет и обобщает возникающие у курсантов затруднения, переводит их в проблемы овладения техникой БПБ и тактикой применения конкретных приемов в изучаемой ситуации;

3) преподаватель задает или определяет совместно с курсантами проблемные задачи, которые отличаются от проблемной ситуации тем, что в них задаются условия решения, которые заключаются в определении наиболее оптимальных своих действий (БПБ), соответствующих изучаемой конфликтной ситуации. После этого курсанты в парах приступают к решению данных задач;

4) курсанты в парах активно ищут решение заданных проблемных задач, выполняя по своему усмотрению защитные, контратакующие и атакующие действия в моделируемой ситуации. Причем каждая проблемная задача решается как минимум двумя парами курсантов, конкуренция между которыми заложена в необходимости нахождения наиболее оптимальных и соответствующих действий, позволяющих эффективно решить проблемную задачу;

5) определение эффективности решений, найденных курсантами.

Преподаватель вместе со всеми курсантами обсуждает целесообразность и эффективность, найденных каждой парой, решений, заданных проблемных ситуаций. При этом, курсанты, демонстрирующие свои решения посредством выполнения тех или иных действий (БПБ), стараются доказать их целесообразность и оптимальность, а другие занимающиеся данные решения пытаются критиковать или полностью опровергать. Преподаватель подводит итог дискуссии, выделяет победившую пару и предлагает наиболее правильные решения к изучению всеми курсантами; закрепляет полученные (во многом самостоятельно) знания и способы

профессиональной деятельности в моделируемой типичной ситуации.

Курсанты в тех же парах выполняют выделенные действия, позволяющие разрешить изучаемую ситуацию. После достижения курсантами умения выполнения БПБ в конкретной типичной ситуации преподаватель формирует новые пары и дает задание на выполнение БПБ с дозированным сопротивлением ассистента (партнера). Отработка с дозированным сопротивлением проводится по три минуты со сменой ролей, после чего осуществляется образование новых пар. Смена ассистентов дает возможность отрабатывать БПБ на различных по весоростовым показателям противниках (правонарушителях).

Проблемно-ситуационный метод при формировании у курсантов вузов МВД России профессиональных компетенций применения БПБ для решения оперативно-служебных задач позволяет [1]:

1) формировать необходимые знания и умения решения типичных конфликтных ситуаций посредством выполнения целесообразных и эффективных защитных, контратакующих и атакующих действий (захватов, ударов, бросков и так далее);

2) повысить познавательную активность курсантов на основе использования конкурентных отношений между ними при осуществлении самостоятельного поиска оптимального решения проблемной ситуации;

3) формировать у курсантов целостное представление о конфликтном взаимодействии с правонарушителем при разрешении той или иной проблемной ситуации;

4) улучшить контроль овладения профессиональными компетенциями применения физической силы в типичных ситуациях за счет совместного обсуждения с курсантами правильности найденных ими решений проблемных задач.

Применение проблемно-ситуационного метода в процессе физической подготовки курсантов в вузах МВД России обуславливается сочетаемостью его структурно-функциональной организации с осваиваемым содержанием обучения, то есть с ситуационным конфликтным взаимодействием с правонарушителем посредством выполнения БПБ, которое порождает возникновение проблемных ситуаций и тактических задач по их разрешению.

Отметим, что моделирование является достаточно небезопасным, сложным и ответственным методом формирования психофизических качеств для курсанта вузов МВД. Поэтому метод моделирования ситуаций служебной деятельности на занятиях по физической подготовке курсантов или слушателей образовательных организаций МВД России целесообразно совершенствовать на более поздних этапах обучения. Процесс освоения техническими действиями, согласно теории и методики физического воспитания, принято делить на несколько этапов: этап начального разучивания; этап формирования двигательного умения; этап формирования двигательного навыка.

Предваряющем этапом обучения методом моделирования боевых ситуаций должен быть этап, завершающий формирование двигательного действия в качестве двигательного умения, обеспечивающий относительно законченное освоение его как в деталях, так и в целом. Для этого необходимо усовершенствовать технику выполнения приема, особенно в отношении точности движений во времени, в пространстве и по величине усилий, добиться их общей слаженности и рит-

мичности в составе целостного действия при постепенно усложняющихся условиях его выполнения. Также необходимо повысить эффективность самоконтроля, добиться необходимой степени подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной коррекции их по ходу действия [2].

Проблема заключаются в обеспечении оптимального соединения процесса совершенствования техники действия и воспитания двигательных качеств. В качестве средства достижения следует использовать соответствующие подготовительные упражнения в сочетании методами позонного освоения интенсивности и сопряженного воздействия.

Целесообразность применения метода моделирования боевого контакта на занятиях по физической подготовке обучающихся в образовательных организациях системы МВД России в условиях отсутствия информации о планируемых атакующих действиях условного правонарушителя по отношению к обучающемуся не вызывает сомнений среди экспертов по таким видам борьбы как: самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба.

Безусловно, данный метод воспитывает у курсанта способность быстро принимать решения и действовать в соответствии с возникшей служебно-боевой ситуацией. Однако в процессе реализации защитных действий в данных условиях прием может существенно изменится как по форме, так и по пространственно-временным показателям [3].

Поэтому на этапах совершенствования применения приемов борьбы мы предлагаем использовать в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борьбы метод моделирования служебно-боевых ситуаций контактного противоборства. При этом активно использовать вариативные приемы и действия, в зависимости от складывающейся обстановки.

Отсюда следует вывод, что наилучшим способом повышения уровня подготовленности современного сотрудника полиции является комплексный междисциплинарный подход, основанный на моделировании типичных ситуаций его профессиональной деятельности, подготовке и обучении БПБ в экстремальных ситуациях, возникающих во время исполнения служебных обязанностей.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Литература

1. Калашников К. П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. … канд.

пед. наук : 13.00.04 / Калашников Константин Павлович. М., 2018. 22 с.

2. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 16-17 июня 2016 г.). Москва : Анта-Пресс, 2016. С. 161-166.

3. Силантьев В. В. Моделирование ситуации при обучении боевым приемам борьбы и оценки выполнения задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2017. № 15-2. С. 169.

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования 2014. № 6. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=15742 (дата обращения: 19.11.2021).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

THE USE OF WELLNESS TECHNOLOGIES IN THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук
заведующая кафедрой физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yuryevna
Ph. D.
head of the department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Сычева Алина Евгеньевна
студент
факультет математики, информатики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sycheva Alina Evgenievna
student
faculty of mathematics, computer science and physics
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассмотрены новые оздоровительные технологии в лечебной физической культуре, проанализированы результаты опроса, целью которого являлось изучение предпочтений учащихся Волгоградского государственного социально-педагогического университета в спортивной деятельности и сделан вывод к данной теме. Рассмотрены важные аспекты, из-за которых необходимо уделять время данному виду активности людям. Также мы определили, для чего требуется лечебная физическая культура и какие она несет в себе функции, задачи, положительные результаты. Обозначено, в каких случаях, при каких заболеваниях требуется заниматься, и, когда нежелательно прибегать к данному виду физической культуры. Выделили этапы лечебной физической культуры и ее виды и, выяснили, для какого возраста наиболее актуален данный вид деятельности.*

Abstract. *In this article, wellness technologies in therapeutic physical culture are considered, the results of a survey are analyzed the purpose of which was to study the preferences of students of the Volgograd State Socio-Pedagogical University in sports activities and a conclusion is made to this topic. We also determined what physical therapy is required for and what functions, tasks, and positive results it carries. It is indicate in which cases, in which diseases it is necessary to engage, and when it is undesirable to resort to this type of physical culture. We identified the stages of therapeutic physical culture and its types and found out for which age this type of activity is most relevant.*

Ключевые слова: *физическая активность; спортивная деятельность; студент;*

оздоровительные технологии; лечебная физическая культура.

Keywords: *physical activity; sports activity; student; wellness technologies; therapeutic physical culture.*

Фундаментом жизни для каждого человека является его здоровье, оно напрямую влияет на все сферы деятельности и развития личности, например, рабочую и учебную активность, творческую и общественную деятельность, духовную и материальную составляющую и другие. Перечисленные отрасли жизни являются наиболее важными и актуальными на протяжении всей жизни человека [1].

Одним из главных путей улучшения и поддержания здоровья является лечебная физическая культура, которая является частью общей физической культуры. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации, а также борьбы заболеваний. В лечебной физической культуре используются средства физической культуры, такие как: оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности, направленные на терапию и профилактику различных заболеваний.

Существует классификация лечебной физкультурной программы в зависимости от спортивной нагрузки и способностей человека, а также целей использования данного вида упражнений. Для людей, которые восстанавливаются после травм, переломов, операций и иных серьезных патологий, ЛФК является актуальной. Однако наиболее актуальным есть использование упражнений лечебной физической культуры для поддержания человеком своего физического состояния.

Для высокой эффективности лечебно-оздоровительной деятельности людей обязательно должна присутствовать структура занятия. В основном выделяют три этапа: разминка, основная часть, заминка или растяжка. Обязательным условием заключения цикла занятий является мониторинг состояния человека – улучшение показателей, самочувствия и тому подобное.

Программы лечебно-физкультурного занятия могут быть сколь угодно разными. Рассмотрим некоторые из них: гимнастические (обеспечивают постепенное восстановление физиологической амплитуды движений и улучшают их координацию), спортивно-прикладная тренировка (улучшает двигательные навыки и физические качества), игровые (помогают детям влиться в команду и развивают не только физические навыки, но и коммуникационные). Также на данный момент популярны занятия, которые относятся к лечебной физической культуре, йога, пилатес и стретчинг, что тоже имеет место быть в разнообразии спортивных упражнений [2].

Хочется отметить, что посещение центров ЛФК имеет большой вес в подростковом возрасте. В зависимости от загруженности в учебной деятельности студент может посещать, помимо физкультурных занятий в учебном заведении, спортивные центры и заниматься лечебной физической культурой. В проведенном нами опросе было установлено, что 93 % студентов моей группы считают это важным, а 76 %, при наличии свободного времени, посещают спортивные залы и секции. Также наиболее любимым проведением занятий лечебной физической культуры является гимнастика. Внедрение оздоровительных технологий в образование позволяет разно-

образить занятия физической культуры и открыть новые направлений для студентов. Каждый студент может выбрать свою программу двигательной активности как в учебном заведении, так и за его пределами. Лечебная физкультура является необходимой составляющей всех разделов современной практической медицины и широко используют в следующих направлениях:

– травматологии (при открытых и закрытых переломах, повреждениях мягких тканей для ускорения заживления);

– ортопедии (заболевания суставов, плоскостопие);

– неврологии (остеохондроз, грыжа дисков, плечелопаточный периартроз, депрессивные состояния);

– кардиологии (ишемическая болезнь сердца, гипертония и так далее) для улучшения питания мышцы сердца и усиления ее сократительной функции;

– пульмонологии (воспаление легких, бронхиты, бронхиальная астма, туберкулез);

– при подготовке к операциям на брюшной и грудной полостях, и реабилитации после них (как средство предупреждения послеоперационных осложне-ний).

Обязательным аспектом для занятий лечебной физической культурой является знание теории о правильности выполнения упражнений. В этом и заключается недостаток, что большинство посетителей спортивных центров занимаются самостоятельно, не имея должной компетенции и знаний в данной сфере. Также есть возможность получить всевозможные навыки в Интернете, но надо учитывать индивидуальные потребности организма, с чем может помочь только инструктор спортивного учреждения. Поэтому заниматься лечебной физической культурой рекомендуется с медицинским специалистом или тренером, имеющим компетенцию в данной области.

В целом, спорт приносит огромную пользу организму человека и его здоровью, так как с помощью физических упражнений улучшается работа всех мышц и систем тела, а также костных тканей. Немало важно, что физическая активность продлевает жизнь. Занятие лечебной физической культуры отражается в таких понятиях как здоровый образ жизни, правильное питание, режим сна и бодрствования и помогает снизить стресс и улучшить работоспособность человека. Противопоказаниями для занятий ЛФК являются:

– острые инфекционные и воспалительные заболевания, сопровождающиеся значительным повышением температуры тела и общей интоксикацией;

– острые инфекции и инсульты;

– острые тромбозы и эмболии;

– прогрессирующая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность;

– кровотечения;

– злокачественные новообразования (но существуют комплексы ЛФК в послеоперационный период и в период ремиссии);

– общее тяжелое состояние и выраженный болевой синдром;

– обострение хронических заболеваний.

На данный момент в стране набирает обороты тенденция здорового образа

жизни, его транслируют в социальных сетях, проводят марафоны, на телевидении рассказывают о положительных сторонах не только спорта, но и напоминают о таком его виде, как лечебная физкультура – все это влияет на мировоззрение человека и помогает ему выбрать здоровую сторону, что улучшает и продлевает его жизнь.

Помимо перечисленных положительных факторов, которые оказывает на организм человека лечебная физическая культура, стоит отметить аспекты, из-за которых необходимо уделять время данному виду активности людям, подходящим под данные категории:

1. В современном мире техника, наука, телефоны и компьютеры берут верх над нашей жизнью, облегчая ее. Теперь можно не ходить в магазин, а заказать товар на дом. Люди стали меньше ходить гулять, проводить время на свежем воздухе. Таким образом, преобладает пассивный образ жизни. Чтобы это предотвратить, конечно, понятно, что нужно больше проводить времени на свежем воздухе, однако есть люди, которые не предпочитают гулять. Для них всегда есть возможность организовать свой собственный домашний спортивный зал.
2. Большинство людей работают в офисе, проводя весь день в сидячем положении, чаще всего ссутулившись. Это приводит к нарушению осанки и не только. Как раз для такой группы лиц важно выполнять разминку по утрам и вечерам, которая будет расслаблять их. В наше время, многие тренеры разработали упражнения, которые можно выполнять не только сидя, но и лежа. Они являются не менее эффективными, чем занятия в спортивном зале.
3. Во многих городах люди проживают вблизи заводов, что может нарушать окружающую среду и климат, а также подрывать здоровье жителей. В данной ситуации важно отдаляться от выхлопов газа, а когда нет такой возможности нужно приобрести специальные приборы, очищающие воздух в квартире.

При соблюдении основных правил лечебной физкультуры наступает:

- восстановление утраченных функций;
- повышение сил и выносливости;
- функциональная адаптация больного;
- становление усовершенствованной деятельной психики;
- активация жизнедеятельности жизненно важных органов и систем.

Поэтому данные причины сводятся к тому, что человеку необходимо уделять внимание своему здоровью.

Лечебный эффект физкультуры основан на использовании одной из важнейших функций любого живого организма – движении. Не случайно до сих пор повторяют слова Авиценны «Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит движения». Движение действует как биологический раздражитель, стимулирующий активность органов и систем и, в конечном счете, нормализующий их работу за счет возможностей самого организма. Большое значение имеет упражняемость – физические упражнения должны применяться систематически и дозировано; повторение и постепенное наращивание нагрузки позволяет наиболее оптимальным образом восстанавливать нарушенные функции, развивать моторные навыки, укреплять организм.

Таким образом, лечебная физическая культура является основным направле-

нием развития здорового общества. Ежедневные физические упражнения являются первым шагом к здоровому образу жизни, хорошему самочувствию и восстановлению.

Литература

1. Брыксина И. О., Илюшина А. Е., Серженко Е. В. Занятия по физической культуре в вузе, как путь формирования физической культуры у человека // Наука-2020. 2019. № 2 (27). С. 46-54.

2. Серженко Е. В., Бахнова Т. В., Череп З. П. Особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий // Аграрная наука – основа успешного развития АПК и сохранения экосистем: материалы Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 31 января-02 февраля 2012 г.). Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2012. Т. 4. С. 464-467.

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

ON THE ISSUE OF IMPROVING THE FUNCTIONAL TRAINING OF HAND-TO-HAND COMBAT FIGHTERS

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Лахтионова Надежда Андреевна
курсант
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Lakhtionova Nadezhda Andreevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В условиях современного рукопашного боя, с его требованиями к физической и тактической подготовке спортсменов, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые методики и пути всестороннего развития спортсменов. Постоянный рост спортивных результатов, в высшей степени обострившаяся конкуренция на спортивной арене требуют существенного совершенствования процесса подготовки рукопашников по всем направлениям. На сегодняшний день все более четко понимается, что совершенствование этого процесса возможно только при коренном обогащении и кардинальном пересмотре некоторых методологических принципов. Для достижения наивысших спортивных результатов необходимо обладать хорошим функциональным состоянием, умением придерживаться высокого темпа поединка, быстро восстанавливаться, выдерживать силовую борьбу. Такие качества развиваются за счет функционального тренинга. В данной статье рассмотрены основные методики функциональной подготовки спортсменов.*

Abstract. *In the conditions of modern hand-to-hand combat, with its requirements for the physical and tactical training of athletes, in order to achieve high sports results, it is necessary to look for new methods and ways of comprehensive development of athletes. The constant growth of sports results, the highly aggravated competition in the sports arena require a significant improvement in the process of training hand-to-hand fighters in all directions. Today it is more and more clearly understood that the improvement of this process is possible only with a radical*

enrichment and a radical revision of some methodological principles. In order to achieve the highest sports results, it is necessary to have a good functional condition, the ability to adhere to a high pace of the duel, recover quickly, and withstand a power struggle. Such qualities are developed through functional training. This article discusses the main methods of functional training of athletes.

Ключевые слова: *рукопашный бой; физические качества; тренировка; удары; функциональная подготовка.*

Keywords: *hand-to-hand combat; physical qualities; training; strikes; functional training.*

Проблема повышения эффективности процесса подготовки, бойцов рукопашного боя, встает всякий раз, когда спортивные результаты выходят на новые, более высокие рубежи. При этом, возрастают противоречия современной системы спортивной подготовки практически на всех уровнях.

Понимание спортивной тренировки как чисто педагогического процесса становится фактором, ограничивающим дальнейший рост как в технологическом (методическом), так и в методологическом планах. Совершенствование системы подготовки рукопашников неизбежно требует концептуальной перестройки, и, прежде всего, связанной с пониманием тренировки как процесса формирования биологического субъекта [1, с. 94].

В большей части понимается, что, какими бы педагогическими средствами мы ни манипулировали, объектом воздействия всегда остается человек – живая, динамичная, крайне сложная система, имеющая несколько многоуровневых контуров регуляции и саморегуляции, к тому же, подверженная широчайшему спектру влияний со стороны как биологических, так и социальных факторов [1, с. 94; 2, с. 246; 4, с. 183].

В настоящее время все более четко осознается, что спортивная тренировка, конечной целью которой является достижение наивысшего спортивного результата, направлена на развитие именно функциональных возможностей организма рукопашника.

Каждое качество, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы. К примеру, такое двигательное качество, как выносливость и все ее разновидности в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития основных механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью функциональной устойчивости, способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

В специальной литературе понятие «функциональная подготовленность» весьма сложно и многозначно. Исходя из определения слова «функция», которое в физиологическом смысле трактуется как отправление организмом, органами и системами органов своих действий, следует, что функциональная подготовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности.

В физическом воспитании и теории спорта выделяют техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Вышеизложенное позволяет утверждать, что каждая из этих сторон спортивной подготовки базируется на определенном

компоненте общей функциональной подготовленности.

В настоящее время, специалистами в области рукопашного боя, особое внимание уделяется повышению качества тренировочного процесса бойцов рукопашного боя. Это связано со значительным повышением требований к функциональной подготовке спортсменов.

На различных этапах подготовки необходимо варьировать объемы интенсивной и малоинтенсивной нагрузки. В практике подготовки рукопашников применяется следующее распределение тренировочных средств по зонам интенсивности:

- I зона – частота сердечных сокращений (ЧСС) до 150 уд/мин;
- II зона – до 180 уд/мин;
- III зона – свыше 180 уд/мин.

Рассмотрим специальные методические приемы, которые способствуют повышению уровня физической работоспособности у рукопашников:

- уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности;
- сокращение интервалов отдыха;
- увеличение продолжительности тренировочных раундов;
- многократное повторение соревновательных отрезков (например, 3-4 раза выполнить работу в 5 раундов по 2 мин с перерывом между раундами 1 мин и паузами отдыха между отрезками 4-6 мин);
- упражнения условного боя с двумя соперниками одновременно;
- деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха;
- регулярная смена соперника в раунде и в тренировке;
- моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки;
- спуртовая работа в начале, середине и в конце раунда;
- многораундовая работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой;
- упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе;
- длительное выполнение специально-подготовительных упражнений в ритмоскоростных режимах, соответствующих соревновательным [1, с. 94].

При этом, применяя спурты и укороченные раунды, необходимо учитывать следующее: тренировочные задания продолжительностью до 20 сек, выполняемые с максимальной интенсивностью, совершенствуют алактатный механизм энергообеспечения; тренировочная максимальная работа продолжительностью от 30 сек до 1,5 мин – лактатный (гликолитический) механизм.

При обучении и совершенствовании техники рукопашного боя необходимо уделять большее внимание тренировке скоростно-силовых способностей мышц ног, являющихся важным фактором эффективности удара и формирования рациональной техники ударных движений.

В этой связи, в процессе скоростно-силовой подготовки рукопашников-новичков и спортсменов высокой квалификации – необходимо широко использовать метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно формировать (совершенствовать) двигательные навыки и физические качества.

При этом для совершенствования рациональной последовательности вклю-

чения звеньев тела в ударное движение следует рекомендовать расчленение ударного движения и тренировки отдельных его фаз (отталкивание ногой, движение руки, поворот-вращение туловища). Для этих целей целесообразно использовать выталкивание ядер и камней (весом 3-5 кг) из положения боевой стойки, искусственно увеличивая подсед на сзади стоящую (толчковую) ногу при совершенствовании прямых ударов [3, с. 168; 4, с. 166].

Отработку боковых ударов и ударов снизу рекомендуется проводить с отягощениями, закрепленными на поясе или плечах (в виде мешка с песком весом 3-10 кг), а также с гантелями в руках (весом 1-2 кг). Для тренировки мышц верхнего плечевого пояса эффективным является следующий комплекс упражнений: после 10-15-минутной разминки мышц выполняется лазание по канату (шесту) без помощи ног – 3-5 м; расслабление мышц рук – 5-10 сек и нанесение прямых ударов левой-правой рукой с установкой «максимально быстро-сильно» из положения сидя: 20 ударов свободными руками,20 ударов с отягощениями (весом 0,5-2 кг) и 20 ударов свободными руками; пауза отдыха (3-5 мин) заполняется упражнениями на расслабление и самомассажем мышц рук.

В случае отсутствия каната (шеста) лазание можно заменить подтягиванием на перекладине, выполняемым в следующем режиме: медленное подтягивание (в течение 3-5 сек), соскок; необходимо повторить 10-15 раз. Комплекс повторяется дважды, но в одном случае после лазания выполняются удары снизу из положения стоя на коленях, а в другом – удары сбоку из положения сидя. Завершается тренировка заключительной гимнастикой (15 мин), включающей упражнения на расслабление, растягивание мышц рук (висы на кольцах и перекладине) и упражнениями на дыхание.

В недельном цикле допустимо включать в тренировку (2-4 раза) различные виды прыжков, количество которых в одном занятии может колебаться от 20 до 60. Прыжки целесообразно выполнять сериями: по 10-15 раз – для совершенствования быстрой силы и по 18-25 раз – для совершенствования силовой выносливости. Паузы отдыха между сериями (5-8 мин) следует заполнять упражнениями на расслабление и самомассажем мышц ног.

Отличный эффект дает выталкивание от груди вперед-вверх металлической палки или грифа от штанги, выполняемое из положения фронтальной стойки, после пружинящего подседа.

Особое значение, при этом, имеет взрывное отталкивающее разгибание ног в коленных суставах, совпадающее по времени с акцентированным разгибанием рук в локтевых суставах (то есть синхронное разгибание рук и ног). Данное упражнение следует выполнять сериями по 3-5 подходов: по 5-10 выталкиваний палки (грифа) – для совершенствования быстрой силы, по 15-20 выталкиваний – для совершенствования силовой выносливости. После завершения серии выталкиваний необходимо расслабить руки и ноги (в течение 5-10 сек) и выполнить, соответственно, 10 или 20 прямых ударов левой – правой из фронтальной боевой стойки. При этом нужно делать акцент на максимально быстрое нанесение ударов [5, с. 183; 6, с. 7; 7, с. 268].

Эффективным упражнением является имитация защит с помощью движений ног и туловища (уклон, шаг в сторону, отскок, отклон, нырок) с последующим мгно-

венным контратакующим ударом, их необходимо выполнять в разные стороны, а удары левой и правой имитировать с отягощениями в руках (весом 0,2-2 кг).

При совершенствовании защитных движений при помощи ног и быстроты передвижений целесообразно это упражнение выполнять с отягощениями на каждой ноге (весом 0,5-2,5 кг). После выполнения серии, которая состоит из 10-15 комбинаций (защита-удар), необходимо расслабить мышцы (в течение 20-30 сек) и выполнить максимально быстро серию комбинаций без отягощения.

Так же возможны варианты этого упражнения при выполнении комбинации по типу «удар-защита-удар». Основное внимание при совершенствовании акцентированного удара следует обращать на максимально быстрое отталкивание сзади стоящей ногой и рациональную последовательность включения звеньев тела в ударное движение. Это гарантирует эффективный режим мышечной деятельности и максимальную концентрацию усилия в момент ударного взаимодействия.

Выше отмечалось большое значение аэробно-анаэробных упражнений в подготовке рукопашников. Необходимо отметить, что такая тренировка должна выполняться достаточно длительно, что позволяет во время работы исчерпать запасы мышечного гликогена, чтобы затем существенно повысить его уровень в фазе суперкомпенсации. Кроме этого, повышается уровень креатинфосфата и миоглобина мышц, обеспечивая, тем самым, увеличение кислородной емкости крови.

Таким образом, непрерывная (длительная) переменная тренировочная нагрузка оказывает более глубокое воздействие на организм рукопашника, чем равномерная работа. При этом величина физиологических сдвигов зависит от характера упражнений (интенсивности ускорений) и суммации следовых явлений утомления от каждого из них.

Литература

1. Герасимов И. В. Принципы планирования учебно-тренировочного процесса в сборной команде по рукопашному бою // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 94-98.

2. Моськин С. А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 21-23 октября 2016 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2016. С. 246-249.

3. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 168-172.

4. Махов С. Ю., Еремин Р. В. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 166-177.

5. Кузнецов М. Б. Повышение силовой выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством выполнения упражнений на брусьях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 183-190.

6. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России //

Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

7. Подрезов И. Н. Влияние аэробной и анаэробной нагрузок на организм человека в процессе физической подготовки // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2021. С. 268-271.

УДК 796.085

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEANS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF AN OFFENSIVE STRIKE IN VOLLEYBALL TO HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Лукомская Надежда Сергеевна
магистрант
кафедра теории и методики обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukomskaya Nadezhda Sergeevna
undergraduate
department of theory and teaching methods
physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph. D., associate professor
department of theory and teaching methods
physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Чернобровкин Дмитрий Викторович
магистрант
кафедра теории и методики обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chernobrovkin Dmitry Viktorovich
undergraduate
department of theory and teaching methods
physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается подростковый возраст как период наиболее интенсивного роста всего организма, как этап биологического, так и социального созревания личности. Рассмотрена роль нервной системы в формировании новых навыков и условных рефлексов возрастает. Отмечается, что при проведении занятий по физическому воспитанию необходимо учитывать некоторые особенности морфофункциональной организации.*

Рассматриваются средства обучения технике нападающего удара у обучающихся 8 класса на уроках физической культуры. Дана характеристика средств обучения с теннисным мячом как одному из наиболее эффективных упражнений, способствующего повышению уровня владения нападающим ударом в волейболе. В работе представлены итоги эксперимента по применению данных средств у подростков 13-14 лет, учитывая возрастные особенности развития обучающихся данной возрастной группы.

Abstract. *The article considers adolescence as a period of the most intensive growth of the whole organism, as a stage of biological and social maturation of the individual. The role of the nervous system in the formation of new skills and conditioned reflexes is considered. It is noted that when conducting physical education classes, it is necessary to take into account some features of the morphofunctional organization.*

The means of teaching the technique of an attacking blow for students of the 8th grade at the lessons of physical culture are considered. The characteristics of training aids with a tennis ball are given as one of the most effective exercises that help to increase the level of possession of an attacking blow in volleyball. The paper presents the results of an experiment on the use of these funds in adolescents aged 13-14, taking into account the age-related developmental characteristics of students in this age group.

Ключевые слова: *волейбол; техника нападающего удара; подростковый возраст; старшеклассники; 8 класс; урок физической культуры.*

Keywords: *volleyball; offensive strike technique; adolescence; high school students; 8th grade, physical education lesson.*

Соревновательная деятельность и исходящие из нее аспекты, определяющее ее результативность в игре волейбол, имеют весомый вклад в выстроении процесса организации обучения навыкам игры. В свою очередь волейбол является элементом учебного процесса школьной программы.

Отличительными составляющими игры в волейбол являются:

- быстротечное принятие решения о результативном действии;
- своевременное выполнение принятого решения;
- многосложность и молниеносность решения двигательных задач в постоянно изменяющихся условиях.

При этом, происходит эффективное физическое развитие школьников, при условии, правильно организованном учебно-воспитательном процессе. Развиваются и совершенствуются двигательные навыки и умения, воспитываются физические качества, идет общее укрепление здоровья обучающихся.

Так же сложны технические приемы и стратегия ведения спортивных игр. Необходима долговременная и всесторонняя подготовка для овладения ими в коллективных играх.

Однако, вне сомнений, важность полной вовлеченности педагога в идею творческого подхода к построению занятий. Для наиболее результативного решения

педагогических проблем предполагается, что учитель сам должен выбирать средства и методы обучения. При этом важно понимать, что единой методики обучения двигательным действиям нет. Обучение различным двигательным действиям можно осуществлять путем использования традиционной методики (Б. А. Ашмарин, Л. П. Матвеев,), методику обучения двигательным действиям Н. А. Бернштейна, методику программированного обучения (А. М. Шлемин и другие), концепцию учебной деятельности (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов), теорию поэтапного формирования умственных и двигательных действий (П. Я. Гальперин) и другие. Очевидно, что все их учитель в своей деятельности не может применять. Вместе с тем, он должен ими владеть, чтобы вырабатывать собственную методику [3, с. 248].

Исследовательские данные говорят о том, что проблема технического совершенствования, в своей основе, касается участия верхних конечностей в двигательных действиях и неизбежно сказывается на успешности выполнения прямого нападающего удара. В большой мере, результативность атакующих действий игроков является следствием использования биомеханических закономерностей. Наиболее результативными для игры волейбол являются атакующие действия, точность которых зависит от нескольких факторов, в том числе, например, от взаимодействия звеньев бьющей руки с мячом в момент нанесения удара [1, с. 48].

Волейбол – это спортивная игра, изучаемая в школах, поскольку базовая мотивационная и интеллектуальная сфера одновременно является основой хорошо сформированных навыков и умений, где интерес к предмету изучения и знание его основ играют значительную роль. Однако они обуславливают сложность освоения этих важнейших факторов для успешного обучения элементам волейбола у школьников. Наблюдения показывают преимущество раздельного обучения техническим элементам. В то же время технические и тактические навыки принципиально не формируются при использовании традиционной формы организации учащихся (выполнение упражнений в парах, стояние боком к сетке и так далее). В связи с этим, мы понимаем, что существует необходимость в нетрадиционном и не стандартизированном подходе при подаче программного материала по спортивным играм [5, с. 75].

Таким образом, в сфере пристального внимания учителей, тренеров, преподавателей находится поиск эффективной технологии обучения приемам игры в волейбол.

Железняк Ю. Д. определяет подростковый возраст как период наиболее интенсивного роста всего организма, решающий этап как биологического, так и социального созревания личности. В этот период у ребенка повышается самооценка, происходит переход от конкретного способа мышления к абстрактному, и вторая сигнальная система развивается максимально быстро. Его роль в формировании новых навыков и условных рефлексов возрастает. Повышается степень концентрации тормозных и возбуждающих процессов. При этом, тормозная функция коры головного мозга становится наиболее эффективной, повышается ее контроль над эмоциональными реакциями. При проведении занятий по физическому воспитанию необходимо учитывать некоторые особенности морфофункциональной организации.

Данилова Г. Р. добавляет в своем исследовании, что в среднем школьном

возрасте формируется физическое развитие учащихся, их физическая работоспособность становится трудоспособностью взрослых. Рост опорно-двигательного аппарата достигает такого уровня, который позволяет выдерживать высокие нагрузки. Выполняются упражнения, которые требуют максимальных мышечных усилий. В этом возрасте отлично развиваются скорость, сила, энергия. Создаются условия для долгих интенсивных нагрузок, увеличивается интенсивность и объем воздействий.

На начальном этапе подготовки обучения игре в волейбол первоочередно стоит уделить внимание освоению техники выполнения самых типичных ударов и прямого атакующего удара (во время бега). Для этого Ермохиным А. В. делается акцент на проработку развития навыков прыжков, ловкости, скорости, быстроты и других особых качеств волейболистов [2, с. 20; 5, с. 75].

На основе рассмотренных нами средств и методов обучения технике нападающего удара, мы проследили, что наиболее результативным из них являются подводящие циклические практические действия, способствующие освоению старшеклассниками новых форм движений и развивающие циклические повторяющиеся действия, направленные на освоение техническими приемами, которые проявляются в волейболе; а также практические действия, расширяющие ориентацию в пространстве, равновесие, вестибулярную устойчивость и прочее.

Пристальное внимание проработке суставов и развитию групп мышц, выполняющих вращательные движения в режиме плотного соединения необходимо уделять с первых уроков физкультуры по обучению игры в волейбол. При этом, эффективным будет применение специальные и подготовительные циклические практические действия.

Более результативным процесс формирования и развития активных наступательных действий, если одновременно будет вести обучение технике разных ударов:

- традиционные;
- с остановкой руки после удара;
- с движением мяча в обоих направлениях (с поворотом туловища и без него, с остановкой руки и без нее).

Во время тренировки перечисленных ударов мы считаем, что эффективным будет привлечение использования теннисных мячей.

Предварительная работа при этом, перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега, игроков, с недостаточной координацией, будет заключаться в освоение верхней передачи одной рукой в прыжке и «ложного» удара.

Точный расчет действий в соответствии с высотой и направлением полета мяча и удар по мячу в высшей точке прыжка представляет собой наибольшую трудность в освоении нападающего удара в волейболе.

Неспособность обучающегося своевременно попасть по мячу является основной причиной большинства ошибок изучения нападающего удара в игре волейбол. Происходит то, что игрок может совершить ранний или поздний прыжок. Как результат, мяч может оказаться за игроком, на недостаточном расстоянии. И подобные неточности осложняют усвоение правильного ударом по мячу и надолго задерживают формирование двигательного навыка нападающего. В связи с этим, рекомендуется плавно переходить с верхней передачи при прыжке через сетку (атака

верхней передачи) на атакующий удар. Приоритет отдается закреплению навыка точного удара по мячу [4, с. 151].

Технику прямого нападающего удара, называемого «во время бега», можно охарактеризовать следующим образом: спортсмен, при высоком положении стоя, координирует путь полета мяча, увеличивая скорость бега, и стремится к месту отталкивания для выполнения нападающего удара [1, с. 48].

Расстояние, скорость и путь полета мяча имеют значение на начало и скорость подъема волейболиста. При этом выставляется правая нога вперед (шаг в блоке). На последнем шаге разбега руки движутся вниз и назад. Параллельно исполняется прыжок вверх, поворачивая руки снизу вверх и расставляя ноги. Необходимо выполнить поворот и сгиб в локтевом суставе правой руки, отводя при этом ее назад, согнувшись в теле. Положение левой руки определяется перед туловищем, ноги должны быть согнуты в коленных суставах. За счет разгибания туловища и движения правой руки к мячу, наносится удар в высшей точке взлета. Кисть правой руки накрывает мяч, левая рука опускается. Тело совершает наклон вперед, правая рука отпускается, сопровождая мяч. Обучающийся школьник приземляется на носки согнутых ног [6, с. 318].

Для обучения технике нападающего удара подбираются практические повторяющиеся действия:

- способствующие развитию способности точного согласования движений;
- развивающие силы отдельных мышечных групп;
- формирующие и отрабатывающие быстроту реакции сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов и пр. [3, с. 248; 4, с. 151].

Для организации обучения технике атакующего удара старшеклассников 8 классов игре волейбол применяют вариативные методы, такие как: традиционно-цикличного и разнообразных практических действий, игровой и соревновательный.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования вывели нас на концептуальную идею о том, что способствованию улучшения уровня владения нападающим ударом в волейболе будет именно включение средств с теннисным мячом для обучения технике атакующего удара в процесс физического воспитания учеников 8-х классов.

Экспериментальная практическая апробация методики применения комплексов практических цикличных действий с теннисным мячом для обучения техники атакующего удара в волейболе на уроках физической культуры была в рамках проведения педагогического эксперимента. В данной практической программе приняли участие учащиеся 8-х классов МКОУ «Басакинская СШ» Чернышковского района Волгоградской области в составе 20-и человек: 10 обучающихся 8 класса «А» в экспериментальной группе и 10 обучающихся 8 класса «Б» в контрольной. Обе группы занимались 3 раза в неделю.

В начале и в конце эксперимента контрольная и экспериментальная группы были протестированы в рамках замеров атакующего ударов из зоны №4:

- в зону № 1 из 10 попыток;
- в зону № 5 из 10 попыток.

А также фиксировалась точность попадания мяча в условную цель.

Все результаты фиксировались и заносились в протоколы. Все испытуемые находились в равных условиях.

В ходе педагогического эксперимента для обучения техники атакующего удара навыки экспериментальной группы развивались по предложенному нами комплексу с теннисными мячами. Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике обучения.

Все результаты фиксировались и заносились в протоколы. Все испытуемые находились в равных условиях (табл. 1.).

Таблица 1

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

M±m	Группа		
	Контрольная	Экспериментальная	$T_{расч}$
Наступающий удар из зоны №4 в зону №1 (из 10 ударов) (кол-во раз)	2,4±1,5	2,2±1,5	0,3483
Наступающий удар из зоны №4 в зону №5 (из 10 ударов) (кол-во раз)	2,1±1,5	2,4±1,5	0,62
Мяч в условную цель (кол-во раз)	21,1±3,5	19,5±3,5	1,1161

Из таблицы 1 видно, что контрольная и экспериментальная группы по тестовым показателям в начале педагогического эксперимента не имели существенных расхождений. Следовательно, обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень владения техникой нападающего удара.

По завершении педагогического эксперимента мы вновь протестировали группы. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели результативности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

M±m	Группа		
	Контрольная	Экспериментальная	$T_{расч}$
Наступающий удар из зоны №4 в зону №1 (из 10 ударов) (кол-во раз)	3,1±1,5	3,8±1,5	0,5283
Наступающий удар из зоны №4 в зону №5 (из 10 ударов) (кол-во раз)	2,9±1,5	4,1±1,5	0,582
Мяч в условную цель (кол-во раз)	21,4±3,5	22,6±3,5	1,0012

По окончании нашего исследования были выявлены в результатах повторного тестирования в конце эксперимента более высокие показатели измеряемых аспектов по сравнению с контрольной группой. Результаты отражают более высокий уровень

владения техникой нападающего удара у испытуемых экспериментальной группы относительно контрольной.

Показатели «Наступающий удар из зоны № 4 в зону №1» стали лучше, испытуемые справлялись с испытанием на 1,6 раз точнее. Показатели тестирования «Наступающий удар из зоны № 4 в зону № 5» увеличились на 1,7 раза, показатели тестирования «Мяч в условную цель» улучшились на 3,1 раза.

Таким образом, идет подтверждение ранее выдвинутую нами теорию о том, что включение средств с теннисным мячом для обучения технике атакующего удара в процесс физического воспитания обучающихся 8-х классов способствует повышению уровня владения наступающим ударом в волейболе.

По итогам экспериментальной работы можно сказать о том, что учащиеся экспериментальной группы более успешно овладели техникой наступающего удара по сравнению с учащимися контрольной группы.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что методика применения комплексов цикличных практикующих действий с теннисным мячом для обучения техники наступающего удара в волейболе на уроках физической культуры эффективна для обучающихся 8 класса.

Литература

1. Голиков, А. И., Флегонтова А. И. Методика совершенствования нападающего удара в волейболе // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов (с. Чурапча, 27 февраля 2014 г.). Чурапча : Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. С. 48-52.

2. Егоршина, А. Д. Обучение нападающему удару в волейболе школьников 8-9 классов на уроках физической культуры // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, профессиональном и физкультурном образовании : материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ (г. Москва, 01-29 апреля 2016 г.). Москва : Московский государственный областной университет, 2016. С. 20-24.

3. Ильин А. В. Отработка нападающего удара в волейболе // Форум молодых исследователей : сборник статей II Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 28 февраля 2022 г.). Пенза : Наука и Просвещение, 2022. С. 248-251.

4. Лелекова А. С. Характеристика прямого нападающего удара в волейболе // Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития : сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 частях (г. Уфа, 28 сентября 2016 г.). Уфа : ОМЕГА САЙНС, 2016. Ч. 1. С. 151-153

5. Молчанов В. П., Чудаков С. С. Отработка нападающего удара в волейболе в учебном курсе «Физическая культура» // Актуальные вопросы экономики и агробизнеса : сборник статей (г. Брянск, 05-06 марта 2020 г.). Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2020. С. 75-79.

6. Романов, А. И., Филиппов А. С. Научно-методические основы обучения нападающему удару в волейболе // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании :

сборник материалов I Университетской научно-практической конференции студентов (г. Якутск, 12-13 апреля 2013 г.). Якутск : Международный центр научно-исследовательских проектов, 2013. С. 318-323.

796.03

«CROSS RECORD» – МОБИЛЬНЫЙ СПОРТЗАЛ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ

«CROSS RECORD»– MOBILE GYM IN FUNCTIONAL ALL-EVENT

Харитонова Анжела Александровна
преподаватель
кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин
Московский технический университет связи и информатики
г. Нижний Новгород, Россия
Kharitonova Angela Alexandrovna
lecturer
department of natural sciences and humanities
Moscow technical university of communications and informatics
Nizhny Novgorod, Russia

Хаченкова Ксения Юрьевна
старший преподаватель
кафедра управления в спорте
факультет физической культуры и спорта
Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия
Khachenkova Ksenia Yurievna
senior lecturer
department of management in sports
faculty of physical culture and sports
National Research Lobachevsky state university of Nizhny Novgorod
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. *Одним из новых методов спортивного совершенствования и видом спорта в России является функциональное многоборье (Crossfit). В статье авторами рассматривается возможность создания кроссфит-бокса на открытом стадионе пляжных видов спорта гребного канала с дальнейшим проведением бесплатных тренировок по функциональному многоборью. Подобные тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из силового экстрима (стронгмена), бега и других. Авторы предполагают, что дальнейшая реализация проекта будет способствовать привлечению различных категорий населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганде здорового образа жизни, развития вида спорта «Функционального многоборье» и формирования моды на здоровый образ жизни.*

Abstract. *One of the new methods of sports improvement and a sport in Russia is functional all-around (Crossfit). In the article, the authors consider the possibility of creating a crossfit box at the open stadium of beach sports of the rowing canal with further free training in functional all-*

around. Such workouts include elements of high intensity interval training, weightlifting, plyometrics, powerlifting, gymnastics, kettlebell lifting, strength extreme exercises (strongman), running and others. The authors suggest that the further implementation of the project will help attract various categories of the population to regular physical education and sports, promote a healthy lifestyle, develop the sport of «Functional all-around» and form a fashion for a healthy lifestyle.

Ключевые слова: *функциональное многоборье; физическая культура и спорт; кросс-фит; проект.*

Keywords: *functional all-around; physical culture and sports; crossfit; project.*

Одним из новых методов спортивного совершенствования и видом спорта в России является функциональное многоборье (Crossfit). Официально функциональное многоборье (далее – ФМ) было признано видом спорта в 2017 году (приказ Министерства спорта РФ от 13.10.2017 № 895), и сейчас набирает обороты.

Согласно правилам вида спорта «Функциональное многоборье» (ФМ) – вид спорта, с использованием функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время.

В наше время поиск новых форм и видов физической активности связан с потребностью, сформированной на основе необходимости развития и распространения инновационных технологий в сфере физической культуры. Кроссфит активно входит в практику физкультурно-оздоровительных занятий учебных заведений. Популярность этого направления обусловлена широким спектром его применения в самых разных видах спорта для самых разных людей с различным уровнем подготовки. Кроссфитом занимаются как профессиональные спортсмены, так и неподготовленные любители [1].

Функциональное многоборье продвигается как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта. Тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из силового экстрима (стронгмена), бега и других. Для тренировок подходят уличные пространства с ровным бетонным и резиновым покрытием.

По возможности устанавливается многофункциональная рама (турники), которая используется как турники, балки для гимнастических колец на стропах, как стойки для штанги. Тренировки возможны с минимальным оборудованием, так и с максимальным набором: гантели, гири, штанги, набивные мячи, турники, плеобоксы и другие.

По данным социологического опроса, возраст любителей тренировок с оборудованием:

- 26 % – 15-18 лет;
- 27 % – 19-24 лет;
- 24 % – 25-30 лет.

В соответствии с поисковым запросом «Яндекс» на территории г. Нижнего Новгорода располагается 14 спортивных клубов с функциональной зоной для трени-

ровок. По данным Министерства спорта Нижегородской области на территории г. Нижнего Новгорода функционирует 3 спортивных клуба по прямому профилю – функциональное многоборье, что на наш взгляд является достаточно скромным показателем.

Кроме этого, по данным общественного движения «Здоровая нация» на территории региона располагается 1 уличная площадка для функционального много-борья, но без оборудования.

Учитывая эти данные, можно считать, что создание открытой уличной площадки, а именно, мобильного зала «CROSS RECORD» для бесплатных занятий видом спорта «Функциональное многоборье» в районе гребного канала с/к «Горадром» актуальной и востребованной.

Тренировки планируются проводить для подростков и взрослых.

Мобильный зал «CROSS RECORD» стремиться объединить всех, кто любит функциональный фитнес и активный образ жизни, работает над собой, чтобы становиться «функциональнее». Через открытые тренировки мы дадим широкую демонстрацию доступности и безопасности функционального многоборья.

Бесплатные тренировки будут проводить квалифицированные тренеры из всех кроссфит-клубов Нижнего Новгорода под контролем Федерации Функционального многоборья Нижегородской области.

На тренировках можно выполнить классический кроссфит-комплекс, заниматься по системе функциональный бодибилдинг, стрит воркаут, пауэрлифтинг, стритлифтинг, научится элементам спортивной гимнастики, и многое другое.

Среди аналогичных проектов можно выделить команду Reebok, которая в 2017-2018 гг. в рамках подготовки к фестивалю «Стань человеком» организовала бесплатные тренировки на площадках Reebok, где было все необходимое для занятий кроссфитом, бегом и смешанными единоборствами. Участники и гости фестиваля прямо на площадках могли посетить тренировки под руководством опытных тренеров, а также лекции на спортивные темы. Такие площадки Reebok были расположены в Нижнем Новгороде, Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Казани.

До 2018 года в Нижнем Новгороде на территории гребного канала находился кроссфит-комплекс от компании Reebok, который пользовался большой популярностью среди населения. Но компания прекратила свою программу «Reebok in parks». Отсюда возникла потребность возобновить проект и объединить усилия всех кроссфит клубов на одной открытой площадке города.

Также стоит отметить проект «Спорт в каждый двор» – организация тренировок на уличных спортивных площадках для жителей города под руководством тренеров и инструкторов.

«Спорт в каждый двор» – программа по созданию и развитию городских спортивных сообществ и организации бесплатных тренировок для всех желающих в городе Нижний Новгород.

«Улицы спорта» – еще один региональный проект, направленный на создание условий для физического развития школьников и молодежи в различных направлениях уличного спорта посредством организации открытых тренировок и выездных мастер-классов в Нижегородской области.

Тренировки проводятся по следующим направлениям: воркаут, функциональный тренинг, паркур, растяжка, армрестлинг, слеклайн, брейкданс, балансирование, акробатика, жонглирование и скейтбординг.

Кроме этого, в июле 2022 г. в Нижнем Новгороде на территории спорткомплекса «Горадром» прошли всероссийские соревнования по функциональному многоборью «Кубок 800», в котором приняли участие спортсмены из Тамбова, Шуи, Владимира, Москвы, Нижнего Новгорода, Казани, Уфы, Дзержинска. Тем самым, нижегородские кроссфитеры протестировали площадку с/к Горадром и сделали вывод, что это место идеально подходит для мобильного спортзала.

Партнерами проекта по созданию мобильного спортзала «CROSS RECORD» будут: Федерация Функционального многоборья Нижегородской области, Министерство спорта Нижегородской области, Спортивный клуб «Койот», Молодежное правительство Нижегородской области, общественное движение «Здоровая нация». Основная поддержка проекта – это грантовые средства в размере 150 тыс. рублей на закупку оборудования. Кроме этого, предусмотрена целевая поддержка со стороны Федерации Функционального многоборья Нижегородской области, которая по договору безвозмездного пользования выделяет оборудования на весь период функционирования проекта [2].

Для информационного сопровождения проекта планируется привлечь не менее 4 городских СМИ (группа «В Контакте»: Молодежное Правительство Нижего-родской области, Министерство спорта Нижегородской области, Федерация Функционального многоборья Нижегородской области, Кросс Рекорд), а также от 4 до 7 компаний в качестве информационных партнеров (спортивный клуб «Койот», «Улицы Спорта», «Здоровая Нация», «Спорт в каждый Двор», а также паблики спортивных блогеров Нижнего Новгорода).

Начало реализации проекта планируется на май 2023 г., окончание проекта – в сентябре 2023 г.

План-график реализации проекта представлен в таблице 1.

Ожидаемые количественные показатели реализации проекта следующие:

1. Количество участников проекта – 600 человек.
2. Количество просмотров в социальных сетях публикаций о функциональном многоборье с примерами тренировок и демонстрацией фото – 27000.

Ожидаемые качественные показатели:

1. Заинтересовать школьников, студентов, рабочую молодежь, более взрослые группы населения функциональным многоборьем и рассказать о возможностях занятий в регионе.
2. Создать условий для самореализации талантливой спортивной молодежи Нижегородской области, приобщение людей к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Повысить уровня образованности населения в Нижегородской области в сфере здорового образа жизни и спорта.
4. Сформировать моду на здоровый образ жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом.

Таблица 1

План-график реализации проекта

Мероприятие		Дата
Организовать тренировки по функциональному многоборью на открытом воздухе		С 10 мая 2023 г.
Создание спортивного пространства CROSS RECORD	Разработка, планирование, согласование местоположения.	1 – 9 мая 2023 г.
	Установка контейнера и рамы, монтаж спортивного оборудования	1 – 9 мая 2023 г.
	Информационное сопровождение проекта в спортклубах, социальных сетях и СМИ города Нижнего Новгорода	Май-Сентябрь 2023 г.
Реализация	Проведение серии открытых тренировок	10 мая – 30 сентября 2023 г.
	Фестиваль «Мой Рекорд» и выявление желающих тренироваться на постоянной основе	25 июня 2023 г.
Завершение	Оценка и сбор обратной связи	Сентябрь 2023 г.

Результатом посещения регулярных открытых тренировок по функциональному многоборью мобильного спортзала «CROSS RECORD» будет являться следующее:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «функциональное многоборье».

Подводя итог сказанному, можно утверждать, что проект создания мобильного спортзала «CROSS RECORD» способствует развитию и популяризации молодого вида спорта «Функциональное многоборье», а также привлечению различных категорий населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганде здорового образа жизни.

Дальнейшая реализация проекта предполагает перемещение спортзала в другие районы города Нижнего Новгорода для пропаганды функционального многоборья, привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, вовлечение большего количества человек для регулярных тренировок много-борьем.

Литература

1. Попов А. П., Резниченко Е. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // Наука -2020. 2018. № 6 (22). С. 45-48.

2. Овчинников Ю. Д., Букреева О. Г. Кроссфит: системная функциональная нагрузка для организма // Вестник спортивной истории. 2020. № 2 (21). С. 16-25

УДК 796.015

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ

METHODS OF SPORTS TRAINING: CHARACTERISTICS, TASKS AND GOALS

Внукова Зоя Михайловна
студент
кафедра «Строительство»
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Vnukova Zoya Mikhailovna
student
department of «Construction»
Orel state agrarian university named after N.V. Parakhin
Orel, Russia

Бородин Максим Алексеевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания и спорта
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина
г. Орел, Россия
Borodin Maxim Alekseevich
senior lecturer
department of physical education and sports
Orel state agrarian university named after N.V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье речь идет о различных методах спортивной тренировки, изучение подробного определения термина, характеристик, а также рассмотрение задач спортивной тренировки и цели. Спортивная подготовка — это очень длительный процесс, при котором используются различные средства, знания и способы, направленные непосредственно на спортсмена для улучшения готовности к достижениям в определенном виде спорта. Такую подготовку невозможно освоить без правильной методики тренировок. Все составляющие, которые входят в спортивную подготовку взаимосвязаны. На одних только навыках и теории успеха не добиться. Нужна хорошая физическая форма. Поэтому подготовка включает и теоретическую часть, и обязательно практическую. Каждый этап необходимо хорошо продумывать и прорабатывать тренерскому составу перед его реализацией. Современные методы спортивной тренировки – это целый набор технологий, включающий не только теоретическую базу знаний и физические упражнения, а также психологическую подготовку. Сегодняшние средства и методы спортивных тренировок больше похожи на бизнес-стратегии. Все это входит в современную теорию тренировки.*

Abstract. *This article deals with various methods of sports training, the study of a detailed definition of the term, characteristics, as well as consideration of the tasks of sports training and goals. Sports training is a very long process in which various means, knowledge and methods are used, aimed directly at the athlete to improve readiness for achievements in a particular sport.*

Such training is impossible to master without proper training methods. All the components that are included in sports training are interrelated. You can't succeed on skills and theory alone. We need a good physical shape. Therefore, the training includes both a theoretical part and necessarily a practical one. Each stage should be well thought out and worked out by the coaching staff before its implementation. Modern methods of sports training are a whole set of technologies, including not only a theoretical knowledge base and physical exercises, but also psychological training. Today's means and methods of sports training are more like business strategies. All this is included in the modern theory of training.

Ключевые слова: *методы тренировки; спортивная подготовка; психологическая подготовка; спорт; физическая культура; психологическая тренировка.*

Keywords: *training methods; sports training; psychological training; sports; physical culture; psychological training.*

Основная цель спортивной тренировки – это уровень подготовки, который максимально можно достичь спортсмену. А также – это хороший результат в спортивных соревнованиях. Конечно, во внимание нужно всегда принимать непосредственно вид спорта и условия обстоятельств.

В большинстве видах спорта главная цель тренировки состоит в выполнении технической и тактической работы, а развитие силы – цель вторичная [1].

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели задачи средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов.

Для достижения определенной цели, важны следующие задачи:

1. Повышение уровня компетенции.
2. Физическая подготовка и устойчивость организма к нагрузкам.
3. Увеличение практической и теоретической компетенции в определенном виде спорта.
4. Психологическая подготовленность к соревнованиям или занятиям определенным спортивным направлением и так далее.

Для реализации всех составляющих способностей человека ему в первую очередь необходимо понимать свою психологическую особенность и быть готовым ко всем трудностям на пути к поставленным целям и мечтам.

Различают много методов физических тренировок. Каждый метод разработан специально для достижения конкретной цели.

Например, такой целью может быть похудение или же наоборот набор массы, сушка, повышение выносливости.

Все это осуществляется при помощи разных видов физической нагрузки. Важны не только спортивные упражнения, но и качество их выполнения, а также их интенсивность.

Рассмотрим наиболее распространённые методы тренировок.

Метод круговой тренировки.

Это последовательное выполнение специально подобранных упражнений, оказывающие воздействие на отдельные группы мышц. Благодаря этому методу тренировки можно развить не только общие физические качества, но и какое-либо одно двигательное качество.

Суть самой тренировки состоит в упражнениях, которые выполняются по кругу 10-13 раз. Так делается для того, чтобы оказать на мышцы длительное воздействие. В некоторых случаях это может быть повторение одного упражнения.

Данный метод тренировки повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы дыхательного аппарата.

При методе круговой тренировки рекомендуется выполнять упражнения на гибкость, ловкость, расслабление. Упражнения должны выполнять комбинированно, то есть задействовать разные группы мышц [2].

Интервальный метод.

Здесь интервалы между работой и отдыхом чередуются. Отдых по времени строго регламентирован. Отличный пример использования метода в фитнесе – интервальная кардиологическая тренировка, которая рекомендуется только атлетам с хорошей физической подготовкой.

Длительность отдыха может быть определена в пределах от нескольких секунд до трех минут, все завязано на продолжительности главной части упражнения – интенсивной нагрузки.

Прогрессирующий вариант – постепенное увеличение нагрузки или объема движений. Например, бег по отрезкам возрастающей длины, либо бег по одинаковым отрезкам, но с возрастающей скоростью.

Суть метода в прерывистых нагрузках. Упражнения чередуются с паузами на отдых, а сами упражнения могут быть различными по продолжительности [3].

Комбинированный метод.

Основные элементы данного метода — это разминка, ходьба, бег. Комбинированный метод отлично подойдет новичкам, потому что позволяет варьировать нагрузки, исходя из индивидуальных потребностей.

Соревновательный метод.

Метод подготавливает спортсменов или любителей к соревнованиям и марафонам. В соревновательный метод можно отнести упражнения, максимально близкие к условиям реальных состязаний. Это делается для того, чтобы обеспечить качественную подготовку.

При данном методе рекомендуется обширно менять условия проведения соревнований, с целью как можно ближе их к требованиям, которые в большей степени помогут в решении определенных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Игровой метод.

Например, это спортивные игры: футбол, волейбол, хоккей и другие. То есть это творческий подход спортивных задач способствующие достижению определенных целей. Широко применяется в тренировке начинающих спортсменов [4].

Идеомоторный метод и аутогенный метод.

Основаны на принципах психической (психологической) саморегуляции.

Идеомоторная тренировка состоит из конкретной двигательной задачи на определенную группу мышц. Аутогенный метод тренировки включает успокоительные техники: упражнения на дыхание, концентрацию внимания и расслабление мышц.

Повторный метод

Любимый способ бодибилдеров, при котором после заданного числе повторений идет отдых до полного восстановления энергетических ресурсов. В большом спорте такой метод используется для подготовки спортсмена к соревнованиям – это хорошая модель соревновательных нагрузок.

Силовой метод

Цель тренировки – наращивание мышечной массы. Основа метода – это упражнения с применением максимальных физических нагрузок, даже с использованием дополнительного отягощения. Они могут быть маленькими, средними, большими и предельными. Примером данного метода является атлетическая гимнастика.

Метод усложнения и облегчения

Для развития своих спортивных качеств прибегаю к методу усложнения. Усложнять физические упражнения можно различными способами, например:

1. Разные игры в дождь, в жару или в горах, то есть в непривычных условиях внешней среды;
2. Изменение размеров игровых площадок, например: выпустить на маленькое поле большую команду игроков, или же наоборот устроить искусственную тесноту на поле.
3. Учувствовать в поединках сразу с несколькими противниками – усложненные модели схваток или боксерских боев;
4. Добавлять в процесс игры различные виды утяжелений в виде различных снарядов;
5. Ограничивать дыхательный ритм в циклических видах спорта – беге, плавании, гребле и так далее.

Иногда спортсмену требуется, наоборот, облегчить свои упражнения входящие в тренировку. Это также можно сделать самыми разнообразными способами, например:

- укоротить длину дистанций в циклических спортивных дисциплинах;
- уменьшить продолжительность боев и схваток в единоборствах на ринге;
- облегчить спортивные снаряды везде, где это возможно: снизить высоту волейбольной сетки, сделать меньше и легче мяч для футбола или водного поло;

– использовать принцип гандикапа: давать фору более слабому участнику соревнований, например, раньше стартовать на беговой дистанции или заранее оговаривать преимущество в количестве забитых шайб или мячей.

Все вышеперечисленные методы тренировок отличаются своей технологичностью и разнообразием. Большую роль в спорте занимает тренируемость, то есть, это способность спортсмена к обучению, его возможность увеличивать функциональные и специальные спортивные показатели под влиянием систематической тренировки. Также очень важна и психологическая подготовка на всех этапах спортивного процесса, не зависимо, соревнования это или обычная тренировка.

Психическая подготовка представляет собой систему психолого-педагогических воздействий, которые применяются для формирования и улучшения у спортсменов свойств личности и психических качеств, без которых невозможно успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая тренировка развивает спортсмена всесторонне. И помимо очевидных преимуществ для развития физических параметров и характера, описанных выше, она развивает его личность.

Психологическая тренировка может улучшить внимание, улучшить восприятие и психомоторную координацию. В результате у спортсмена повышается самооценка, и уверенность в себе и своих способностях.

Психологическую подготовку в общем можно реализовать двумя путями.

Первый представляет собой обучение спортсмена особым приемам, которые обеспечивают психическую готовность человека к экстремальным условиям: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий.

Второй путь — это непосредственно обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Высокий уровень интенсивности и значительные физические нагрузки спортсменов существенно влияют на состояние их психики. Поэтому психологическая подготовка формирует и воспитывает характер, силу воли, которые непосредственно должны быть у каждого человека, занимающегося профессионально спортивной деятельностью [5].

Литература

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. 3-е изд. Москва : Спорт, 2016. 383 с.

2. Шельгорн М. О., Иноземцева Е. С. Специальная физическая подготовка юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой на этапе начальной подготовки // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ (г. Томск, 19 ноября 2020 г.). Томск : СТТ, 2020. С. 62-65.

3. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. С. 459.

4. Мартенс Райнер. Успешный тренер. Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности : [пер. с англ]. Москва : Человек, 2014. С. 441.

5. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография. Москва : Спорт, 2021. 304 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Ковалева Анастасия Алексеевна
студент
Институт экономики, технологии и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kovaleva Anastasia Alekseevna
student
Institute of economics, technology and service
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lubov Ivanovna
senior lecturer
department of the physical culture
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей большинства физических качеств. Дети в этом возрасте любят уроки физической культуры, поэтому этот период является наиболее подходящим для формирования у школьников привычки к регулярному занятию спортом. В данной статье рассматриваются задачи и вопросы физического воспитания учащихся начальной школы, имеющих разный уровень физической подготовки; специфика данного воспитания; особенности методики физического воспитания учащихся на уроках физической культуры; исследуются средства и формы физического воспитания, применяемые в развитии физической подготовленности младших школьников; применение эффективных методов обучения для активизации физической деятельности школьников; характеристика внеурочной учебно-оздоровительной деятельности для школьников данного возраста и ее организация на уроках физической культуры.*

Abstract. *The younger school age is most favorable for the formation of most physical qualities in children. Children at this age love physical education lessons, so this period is the most suitable for the formation of the habit of regular sports among schoolchildren. This article discusses the tasks and issues of physical education of elementary school students with different levels of physical fitness; the specifics of this upbringing; features of the methodology of physical education of students in the lessons of physical culture; the means and forms of physical education used in the development of physical fitness of younger schoolchildren are studied; the use of effective teaching methods to enhance the physical activity of schoolchildren; characteristics of*

extracurricular educational and health-improving activities for schoolchildren of this age and its organization at physical education lessons.

Ключевые слова: *младший школьный возраст; физическое воспитание; средства физического воспитания; физические упражнения; внеурочная массово-оздоровительная деятельность.*

Keywords: *primary school age; physical education; means of physical education; physical exercises; extracurricular mass recreational activities.*

Физическое воспитание – это значимый процесс обучения, который направлен на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье в ходе двигательной активности, физической деятельности. Начинается с первых дней жизни человека.

Цель данного процесса: оптимизация физических качеств и культуры человека, а также ведение здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

1. Укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня жизнедеятельности и сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.
2. Овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, обеспечивающими безопасную жизнедеятельность человека.
3. Формирование мотивационных установок на физическое и духовное совершенствование, формирование мировоззрения, моральных и волевых качеств, овладение нормами этического и нравственного поведения, воспитание уважения к человеку, к своей Родине, к самому себе.

Специфической особенностью физического воспитания, отличающей его от умственного образования, является его преимущественная направленность на биологическую сферу человека: направленное изменение его форм (например, осанки), функциональных возможностей отдельных систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и другие), обучение двигательным действиям, повышение сопротивляемости внешним факторам (закаливание).

Также физическое воспитание – это педагогический целенаправленный процесс воздействия на человека физическими упражнениями, гигиеническими факторами с целью улучшения здоровья человека, развития его физических качеств, совершенствование навыков, умений, знаний, а также подготовка к активному участию в общественной и культурной жизни.

В процессе физического воспитания приобретаются знания в области физической культуры, медико-биологического, гигиенического и социологического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным, благодаря чему более результативным.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных задач, которому присущи все аспекты педагогического процесса. Его отличительной особенностью является то, что оно обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, совокупность которых определяют физическую

дееспособность человека.

Младший школьный возраст (7-11 лет; 1-4 классы) отличается неравномерным развитием у детей опорно-двигательного аппарата. В большей степени:

- увеличивается длина тела, чем его масса;
- суставы очень подвижны; эластичный связочный аппарат;
- позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет;
- мышцы имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Этот возраст является подходящим для развития роста подвижности во всех суставах. Также, в этом возрасте, почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественным является потребность в двигательной активности [1, с. 70].

Задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте.

К задачам физического воспитания, решаемым в младшем школьном возрасте, относятся:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие физических качеств
- выработка представлений о видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и другое) в ходе двигательной деятельности.

Средства физического воспитания

Средство – это то, что создал человек для достижения каких-либо своих целей.

Под «средствами» физического воспитания понимают совокупность форм и видов деятельности, которые используются людьми с целью физического совершенства.

Особенно полезными и эффективными средствами для физического воспитания

детей младшего школьного возраста считаются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

В программный материал 1-4 классов входят:

1. Перестроения и гимнастические упражнения:

– простейшие виды построения (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и так далее);

– общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с мячом, гимнастической палкой, гантелями, обручами и другие);

– упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке).

– упражнения со скакалкой.

2. Легкоатлетические упражнения:

– ходьба (на носках, на пятках, с различным положением рук и другое);

– бег с максимальной скоростью до 60 м;

– прыжки в длину с разбега;

– эстафеты с бегом на скорость и прыжками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить лучше в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

3. Плавание:

– специальные плавательные упражнения для освоения водной среды (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок» и другие).

– изучение движений ногами и руками при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брассом;

– плавание одним из способов 25-50 м.

4. Подвижные игры.

Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий [2, с. 11].

Младший школьный возраст является благоприятным для развития различных физических качеств. Практикой физического воспитания подтверждается, что хорошее развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений и заданий, поэтому нужно разнообразить средства, методы и формы этой работы. И, в связи с этим, самим эффективным средством развития двигательных качеств будет подвижная игра.

Подвижная игра рассматривается как осознанная деятельность, направленная на достижение конкретных целей. Ее особенность – ярко выраженная роль активных движений [2, с. 65].

К задачам подвижных игр относят:

1. Укрепление здоровья детей.

2. Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и их совершенствование.

3. Воспитание у детей морально-волевых и физических качеств.

4. Привитие организаторских и командных навыков и умений.

На занятиях по физической культуре с детьми младшего школьного возраста нужно учитывать особенности данного возраста при подборе средств, методики, величины физической нагрузки. При проведении занятий по физической культуре с детьми 1-4 классов важно правильно называть задание, точно показывать упражнения, своевременно исправлять ошибки. Также особое внимание необходимо уделить всестороннему развитию, координации движений, стремится развивать силу мышц и вегетативные функции организма детей.

Организация физического воспитания младших школьников – это будущее развитие человека, формирование его физических качеств и навыков. Необходимо создать условия для самореализации, самовоспитания, саморазвития школьников, как на уроках физической культуры, так и на внеклассных мероприятиях и школьных днях здоровья [3, с. 35].

Работа по увеличению двигательной активности младших школьников проводится не только на уроках физической культуры, но и во внеурочное время. Это могут быть физкультурно-оздоровительные и массово-оздоровительные мероприятия.

Внеурочная массово-оздоровительная деятельность – это составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, которая направлена на укрепление здоровья всех обучающихся. Преподаватели рассматривают внеурочную работу как главную часть воспитания личности, основанную на принципах активности и самостоятельности учащихся. Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

Цель данной деятельности в школе: привлечь детей младших классов к занятиям физической культуры и спорту.

Задачами внеклассной работы являются:

- содействие укреплению здоровья, закаливанию организма учащихся;
- углубить и расширять знания и умения, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- прививать учащимся любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Для того, чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используют различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, спортивные соревнования, физкультурные праздники, а также, занятия в спортивных секциях.

Наиболее эффективными будут такие мероприятия, которые учитель физической культуры организует с творческим подходом к этому. Они способствуют повышению функциональных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние и выступают как лучшее средство формирования развития личности [4, с. 95].

Литература

1. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Москва : Сфера, 2012. 208 с.

2. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Москва : ВКТ, Академия Развития, 2008. 144 с.

3. Кириллова Ю. А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Москва : Детство-Пресс, 2012. 80 с.

4. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. Москва : Институт практической психологии, МОДЭК, 1998. 416 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», КАК СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

FUNCTIONAL STUDIES USED IN THE «BECOME A CHAMPION» COMPLEX AS A WAY TO IDENTIFY THE SPORTS ORIENTATION OF YOUNG ATHLETES

Горбунова Софья Андреевна
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbunova Sofia Andreevna
student
department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Сорокина Елена Валентиновна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Sorokina Elena Valentinovna
Ph. D., associate professor
department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorlova Julia Ivanovna
Ph. D., associate professor
department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлено одно из направлений концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, особенности начального отбора спортивно-одаренных детей, рассматриваются устройства блока функциональных исследований комплекса «Стань чемпионом», позволяющие выявить индивидуальные способности организма. На основании данных вариабельности сердечного ритма, кровообращения в конечностях и отдельных зонах, внешнего дыхания и состояния легких, биоимпедансного анализа можно определить спортивную ориентацию,*

а также предрасположенность к видам спорта. Помимо функционального анализа аппараты могут диагностировать возможные заболевания. В статье рассказывается о правильной эксплуатации приборов для функционального исследования, их подключению к испытуемому, правильное поведение тестируемого испытуемого для более точной диагностики, и о данных, полученных в результате анализа, которые могут быть представлены в виде таблиц, графиков, топограмм и описание.

Abstract. *The article presents one of the directions of the concept of training a sports reserve in the Russian Federation, the features of the initial selection of sports-gifted children, the devices of the block of functional studies of the "Become a Champion" complex, allowing to identify individual abilities of the organism, are considered. Based on the data of heart rate variability, blood circulation in the extremities and individual zones, external respiration and lung condition, bioimpedance analysis, it is possible to determine sports orientation, as well as predisposition to sports. In addition to functional analysis, the devices can diagnose possible diseases. The article describes the correct operation of devices for functional research, their connection to the subject, the correct behavior of the test subject for more accurate diagnosis, and the data obtained as a result of the analysis, which can be presented in the form of tables, graphs, topograms and a description.*

Ключевые слова: *исследование; тестирование; спорт; прибор; отбор; диагностика.*

Keywords: *research; testing; sport; device; selection; diagnostics.*

В настоящее время полным ходом идет реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни», одним из направлений является улучшение качества начального отбора юных спортсменов для дальнейшего прохождения спортивной подготовки по видам спорта. В современном мире медико-биологический контроль спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Он направлен на определение состояния здоровья, занимающегося, его физическое развитие, уровень функциональной подготовки, а также нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и других систем. Так как оптимальное функционирование всех этих показателей направленно на достижение максимального спортивного результата, то активно применяются различные способы диагностирования и контроля [1, 2].

Для повышения вероятности достижения наивысших спортивных результатов, а также для определения спортивной ориентации юных спортсменов используют методы тестирования. Такие данные можно получить путем проведения антропометрических измерений и функциональных проб, психо-физических характеристик, особенностей строения тела, физических качеств и двигательных навыков [3].

У детей такие показатели можно исследовать в раннем возрасте с помощью комплекса «Стань чемпионом», научно-методическое сопровождение которым, осуществляется Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербурга для детей в возрасте от 6 до 12,5 лет.

В работу комплекса входит:

1) антропометрическое исследование;
2) функциональное исследование;
3) психофизиологическое исследование;

4) спортивное тестирование.

В рамках данной статьи мы рассмотрим блок функциональных исследований комплекса «Стань чемпионом» с целью популяризации раннего тестирования детей для выявления предрасположенности к виду спорта, отбора и спортивной ориентации.

В него входят:

1) «Поли-Спектр 8Е/Х» (беспроводной кардиограф);
2) «Рео-Спектр 2» (реограф);
3) «Спиро-Спектр» (спирометр компьютерный);
4) «МЕДАСС АВС – 01» (анализатор процессов и состава тела).

«Поли-Спектр» — это прибор, с помощью которого проводятся исследования электрической активности сердца (от ЭКГ (электрокардиография) до нагрузочного тестирования, оценки вегетативной нервной системы методом вариабельности ритма сердца и процессов кардио-реабилитации).

Наиболее информативным показателем этого прибора является исследование вариабельности ритма сердца. Согласно этим данным, проводится оценка состояния сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы и функциональных особенностей организма.

Исследование проводится следующим образом: испытуемый ложится на кушетку (на спину), на его конечности накладываются специальные ЭКГ электроды согласно схеме подключения. Далее запускается программное обеспечение «Поли – Спектра» и выбирается тип обследования, которому соответствует ВРС (вариабельность ритма сердца). Мониторинг проводится кратковременным вариантом и составляет 5 минут, в течение которых программа регистрирует запись ЭКГ. В момент проведения исследования ребенок не должен шевелиться, делать глубокие вдохи или кашлять. По истечении 5 минут программа обрабатывает полученные данные и на их основе выдает результат обследования. Формируется шаблон протокола показателей, который будет настроен согласно выбранным требованиям (в них могут входить параметры записи, таблицы с расчетными данными, графики, образцы ЭКГ, информация о нарушениях ритма, тренд ЧСС, результаты анализа ST, QT, ВРС, турбулентности сердечности ритма, информация о типе вегетативной регуляции работы ССС). Анализ ВРС помогает оценить риск и вероятность развития неблагоприятных исходов, связанных с работой сердечной мышцы, исследовать ее и выявить наруше-ния сердечного ритма.

«Рео-Спектр» позволяет исследовать сосудистые зоны и кровообращение в конечностях, диагностировать нарушения венозного оттока, распознать разновидности кровотока. Также с помощью него можно узнать характер, локализацию и степень выраженности имеющейся патологии.

Исследование проходит следующим образом: испытуемый ложится в то же положение, что и в исследовании «Поли-Спектром», согласно схеме подключения на него накладываются электроды ЭКГ и электроды для проведения интегральной реографии, контактная поверхность накладывается с медиальной стороны и закрепляется резинкой.

В «Рео-Спектр» встроена база норм всех параметров, поддерживаемых реогра-

фических методик. С помощью программного обеспечения автоматически получается сгенерированный протокол с учетом возрастных особенностей. Также результаты могут быть выведены в виде таблиц, графиков, топограмм и гистограмм.

«Спиро-Спектр» позволяет исследовать функции внешнего дыхания и состояния легких ребенка. Измерительным датчиком в приборе является турбина, которая работает по принципу инфракрасного прерывания. Датчик обеспечивает максимальную точность и воспроизведение результатов.

Современный спирометр позволяет проводить оценку признаков заболевания и определять, на сколько оно влияет на функции внешнего дыхания. Прибор дает возможность выявить риск заболеваний легких и дать оценку прогнозу заболевания, поэтому спирометрия очень важна при проведении мониторинга.

Исследование проходит следующим образом: испытуемый должен занять сидячее положение на стуле, удобно взять в руку преобразователь потока, плотно обхватить губами одноразовый мандштук. Далее инструктор одевает ему на нос зажим и дает указание выполнить легочное дыхание, затем произвести три глубоких вдоха и выдоха, которые должны быть ни слишком медленными, ни форсированными, без задержки дыхания на любом уровне вдоха. Инструктор фиксирует результаты с помощью программного обеспечения (ПО), а затем получает оценку обследования.

Так как спирометр позволяет проводить исследования спокойного и форсированного дыхания, в результате исследования могут быть определены показатели, на основании значений которых, программой проводится анализ состояния органов дыхания:

ДОЛ (дыхательный объем легких) – легочный объем, который вдыхается или выдыхается при спокойном дыхании.

РОВ (резервный объем вдоха) – это максимальное количество воздуха, которое может поступить в легкие после спокойного вдоха.

ЕВ (емкость вдоха) – количество вдыхаемого воздуха от нормального выдоха до максимально глубокого вдоха.

РОВ (резервный объем воздуха) – это максимальное количество воздуха, которое можно вывесить из легких после спокойного выдоха.

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – разница между максимальным выдохом и максимальным вдохом.

Для получения более достоверных результатов, испытуемый должен прикладывать максимальные усилия, выполняя указания инструктора, иначе спирометр может выдавать заниженные результаты, что приведет к неверной диагностике.

«МЕДАСС АВС-01» является анализатором оценки баланса водных секторов организма с ПО.

Этот аппарат может определять: гидратацию тела, состав, оценить соматотип и сопоставлять результаты с нормами для различных видов спорта.

Исследование проводится путем биоимпедансного анализа (БИА). Это метод диагностики состава тела человека посредством измерений импеданса – электрического сопротивления участков тела. БИА позволяет оценить риск развития различных заболеваний или их развития. Также с его помощью можно определить био-

логический возраст человека, выбрать оптимальный уровень физической нагрузки, контролировать набор или снижение мышечной массы, корректировать массу тела (ожирение, дефицит веса), эндокринные заболевания (патологии щитовидной железы, сахарный диабет), заболевания почек (для подборов и коррекции мочегонных препаратов), травмы и заболевания суставов, заболевания опорно – двигательной системы [4].

Процедура проводится следующим образом: испытуемого заранее уведомляют о том, что после последнего приема пищи до тестирования должно пройти не менее двух часов, а после физических нагрузок не менее суток. Обследуемый ложится на кушетку (на спину), между руками и туловищем не должно быть контакта. На конечностях не должно быть металлических украшений.

Расположение электродов: По два располагаются на левой руке и левой ноге. К ним прикрепляются свободные от клеящего геля концы электродов, сориентированные в сторону расположения прибора. Полученная в ходе исследования информация позволяет определить резерв здоровья, максимальные и минимальные метаболические сдвиги.

В таблицу анализа выводятся такие данные как:

Индекс массы тела. Этот показатель позволяет определить степень соответствия массы ребенка и его роста, который может быть недостаточным, избыточным или нормальным. Исходя из результата, можно определить склонность к заболеваниям и риски, например, высокий ИМТ увеличивает риск развития диабета типа 2, болезни сердца, почек и желчного пузыря, а низкий ИМТ связан с повышенным риском хронических заболеваний легких. Как правило, у спортсменов высокие показатели ИМТ связаны с развитием мышечной, а не жировой массы.

Жировая масса (кг), нормированная по росту это масса всех липидов организма. Этот показатель позволяет судить о выраженности процессов жироотложения. Низкие показатели указывают на липидное истощение.

Тощая масса – это разность между общей и жировой массой тела. Если отклонение от среднего значения в сторону понижения, то это говорит об астеническом типе телосложения, если отклонение в сторону повышенных значений, то. это указывает на гипостенический тип телосложения.

Активная клеточная масса. Ее принято ассоциировать с содержанием в организме метаболически активных тканей. Пониженные значения АКМ указывают на недостаток или слабую усвояемость белка в рационе питания. Также в анализе указана доля активной клеточной массы в процентах.

Скелетно-мышечная масса (СММ) характеризует состояние физического развития. СММ это часть обезжиренной массы, которая состоит из мышц и рассматривается в качестве важного показателя общей физической силы. Высоким значениям соответствует хорошее развитие скелетной мускулатуре, а низкие – дефициту массы и белковому истощению.

Удельный основной обмен (УОО). Это минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя.

УОО определяет интенсивность метаболизма.

Общая жидкость – содержание воды в организме. В раннем возрасте (до 13 лет)

может доходить до 80 %.

Внеклеточная жидкость – вода, которая содержит минералы, белки, гормоны, а также регулирует водно – солевой баланс как клеток, так и организма в целом. Он обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток.

Соотношение талия/бедра. Отношение обхватов талии и бедер используется для определения типа жироотложения. При высоких значениях диагностирует абдоминальное ожирение, может ассоциироваться с метаболическими и гормональными нарушениями. Классификация по проценту жировой массы. Она показывает степень ожирения – 20-30 % являются нормальными [5, 6]. Исследование биоимпедансного анализа очень полезно, так как он может по-мочь узнать особенности организма, решить задачи, связанные с коррекцией телосложения, увеличением мышечной массы, сокращением жировой ткани.

Таким образом, медико-биологический контроль спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Методы тестирования используются для повышения вероятности достижения высших спортивных результатов, а также для определения спортивной ориентации юных спортсменов. У детей такие показатели можно исследовать в раннем возрасте от 6 до 12,5 лет с помощью комплекса «Стань чемпионом». В комплексе используется ряд устройств, которые позволяют оценить состояние сердечно–сосудистой системы, вегетативной нервной системы и функциональных особенностей организма. Провести оценку признаков заболевания и вычислить, на сколько оно влияет на функции внешнего дыхания, установить резерв здоровья, максимальные и минимальные метаболические сдвиги, а также выявить особенности организма, учет которых позволит достичь максимального спортивного результата.

Литература

1. Крылов Д. В. Спортивная одаренность в России: поиск, диагностика, развитие // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. С. 9-14.

2. Николаев Г. М., Федорова С. Н. Методики спортивного отбора на основе комплексной оценки перспективности юных спортсменов // Вестник Марийского государственного университета. 2020. Т. 14. № 3. С. 306-311.

3. Облецова Т. А., Пухов А. М. Взаимосвязь психофизиологических показателей и специальной физической подготовленности юных баскетболистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 3. С. 91-96.

4. Анищенко А. П., Архангельская А. Н., Рогозная Е. В. Сопоставимость антропометрических измерений и результатов биоимпедансного анализа // Вестник новых медицинских технологий. 2016. Т. 23. № 1. С. 138-141.

5. Гирш Я. В., Герасимчик О. А. Роль и место биоимпедансного анализа в оценке состава тела детей и подростков с различной массой тела // Бюллетень сибирской медицины. 2018. № 17 (2). С. 121–132.

6. Разработка нормативных таблиц компонентного состава тела и оценка показателей биоимпедансметрии у студентов с различным уровнем двигательной активности / Михайлова С.В. [и др] // Научное обозрение. Биологические науки. 2018. № 4. С. 21-26.

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH

Сорокина Валерия Андреевна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sorokina Valeria Andreevna
student
Institute of art education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Влияние занятий спортом на физическое здоровье давно и широко известно, но физическая активность также связана и с душевным здоровьем. Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека и рассматривается как условие социальной стабильности. В современном мире отмечается рост психосоматических заболеваний, особенно, в детском и подростковом возрасте, в связи, с чем, актуальным становится вопрос профилактики психических заболеваний. Нарушение психического здоровья в данном возрасте влияет на последующую жизнь, негативно сказываясь как на физическом, так и на психическом здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни. Одним из доступных способов сохранения психического здоровья, расширения адаптационных возможностей организма является двигательная активность. В данной статье рассматривается зависимость физического состояния от психического здоровья и воздействие физической активности на психоэмоциональное состояние человека.*

Abstract. *The impact of sports on physical health has long been widely known, but physical activity is also associated with mental health. Psychological health is the most important component of human health and is considered as a condition of social stability. In the modern world, there is an increase in psychosomatic diseases, especially in childhood and adolescence, in connection with which the issue of prevention of mental illness becomes relevant. Mental health*

disorders at this age affect later life, negatively affecting both physical and mental health and limiting opportunities for a full adult life. One of the available ways to preserve mental health and expand the adaptive capabilities of the body is motor activity. This article examines the dependence of physical condition on mental health and the impact of physical activity on the psycho-emotional state of a person.

Ключевые слова: *физическая активность; спорт; здоровый образ жизни; здоровье; психическое здоровье.*

Keywords: *physical activity; sports; healthy lifestyle; health; mental health.*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором, человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также, вносить вклад в жизнь своего сообщества. Состояние психического здоровья не только играет значительную роль в жизни человека, но и влияет на его физическое состояние. Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека и рассматривается как условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Существует множество факторов, как внешних, так и внутренних, влияющих на состояние психологического здоровья. Обсуждается, в том числе, и то, как отсутствие или наличие регулярных физических нагрузок в жизни человека влияют на его психическое состояние.

Медицина и психология по-разному рассматривают проблему психического здоровья. Согласно медицинскому подходу, психическое здоровье рассматривается как мера вероятности развития психической болезни, о здоровье судят с позиции психических нарушений и аномалий личности как отклонений от нормы. Психологический подход опирается на анализ здорового функционирования личности как позитивного процесса, описываемого через понятия самореализации, самоактуализации, полноценной жизни.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

– осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».

– чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

– критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.

– соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

– способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

– способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

– способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Говоря о связи психики и физиологического здоровья, нельзя не упомянуть

психосоматические заболевания. Еще в 1818 году появился термин «психосомати-ка», который предложил немецкий врач Иоганн-Христиан Хайнрот. Однако лишь через сотню лет этот термин стал общеупотребимым в медицинской практике, в основном благодаря психоаналитикам. В современной медицине психосоматика — это наука, которая исследует психологические факторы возникновения и течения болезней. По оценкам представителей психосоматической медицины, в XXI веке около половины заболеваний имеют психогенный характер. Психические факторы не только провоцируют некоторые заболевания, но также влияют на протекание множества болезней. К таким заболеваниям относят: ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертонию, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, неспецифический язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит, тиреотоксикоз, сахарный диабет и некоторые другие [1].

В последнее время все чаще стали говорить о проблеме детской и подростковой психосоматики. Это обусловлено значительным ростом числа психосоматических расстройств у детей и подростков. По уровню распространенности они являются преобладающими среди общего числа неинфекционных болезней детского и подросткового возраста. Психосоматические патологии для данной возрастной категории составляет до 70 % от числа всех детей, обращающихся за помощью, при этом, периодические психосоматические жалобы без ясных физиологических причин отмечаются до 10 % случаев.

Подростковый возраст является определяющим периодом формирования личности. Нарушение психического здоровья в данном возрасте чревато последствиями, которые распространяются и на последующую жизнь, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.

Следовательно, особую значимость в свете увеличения прироста пограничной психической патологии в подростковом возрасте приобретает своевременное выявление и терапия заболеваний, что само по себе довольно проблематично.

Во-первых, диагностика любых расстройств со стороны психики должна проводится психиатром или психотерапевтом. Но родители, в лучшем случае, обращаются к педиатру или неврологу, которые не всегда могут диагностировать расстройство.

Во-вторых, некоторые психические расстройства в детском/подростковом возрасте часто путают с подростковым кризисом и относят к поведенческим проблемам.

В-третьих, многие родители не обращаются к доктору, боясь огласки.

Таким образом, особую актуальность приобретает психопрофилактика у подростков. Под психопрофилактикой в медицине принято понимать систему мероприятий, направленных на изучение психических воздействий на человека, свойств его психики и возможностей предупреждения психогенетических и психосоматических болезней. Мы говорим о первичной психопрофилактике, под которой понимают охрану здоровья будущих поколений, своевременное применение методов лечебно-педагогической коррекции на всех этапах развития [2].

Одним из доступных видов профилактики являются постоянные физические нагрузки, способствующие развитию и укреплению нервной системы. Спорт является не только эффективным средством физического совершенствования, но и бла-

готворно влияют на психологическое здоровье.

Физиологами доказано, что правильно организованная, целенаправленная двигательная активность поддерживает обменные процессы, создает базу, на основе которой происходит не только биологическое, но и духовное развитие ребенка [3].

Физические нагрузки в зависимости от их длительности и интенсивности могут увеличивать или снижать уровень гормона кортизола в крови. Это один из важнейших гормонов, вырабатываемым человеческим организмом. Необходим в качестве защиты от стресса. Нормированные физические нагрузки и правильное питание помогают снизить уровень кортизола и дать возможность организму восстановить свои внутренние резервы.

Во время повышенной двигательной активности, занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга и приводят человека в состояние эйфории. По этой причине, эндорфины часто называют «гормоны счастья». Они влияют не только на эмоциональное состояние человека, но и уменьшают боль. Исследования показывают, что концентрация данного гормона повышается после 10-минутной пробежки на 42 %, а после 20-минутной на 110 %. При активной тренировке и упражнениях на выносливость уровень эндорфинов в крови может вырасти до пяти раз по сравнению с состоянием покоя.

При физической активности вырабатывается нейропептид галанин. Он влияет на настроение, борется с тревожностью и психическими расстройствами, связанными со стрессом. У людей, регулярно занимающихся физической активностью, снижается напряжение и агрессия. Дозированные нагрузки устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое характерно для постоянно нервничающих людей. Такие физические нагрузки помогают держать уровень стресса под контролем за счет выплеска накопившейся агрессии вовне.

Физическая активность вызывает активный приток кислорода к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница. Также увеличивается скорость нервных процессов, возникает быстрая реакция мозга на внешние раздражители, что формирует у человека способность быстро и взвешено принимать решения в нестандартных жизненных ситуациях. Так у подростка повышается способность к обучению и творческому мышлению, что способствует повышению уверенности, инициативности.

Если двигательная активность регулярна, нагрузка будет постепенно повышаться – заметно улучшится кровообращение, нормализуется поддержание тонуса, следовательно, подросток внешне будет выглядеть здоровым, а значит, станет более уверенным в себе, что будет способствовать успешной социализации и интеграции в современное общество, утверждению и выражению собственного «я». Также на развитие коммуникативных навыков благотворно влияют занятия командными видами спорта. Кроме того, у человека, играющего в команде, формируется чувство долга и ответственности перед коллективом. Достаточно очевидным является тот факт, что люди, имеющие обширные социальные связи с другими членами общества, менее подвержены болезням и чувствуют себя более здоровыми и счастливыми.

Занятия спортом придают человеку уверенность в своих силах. Повышение самооценки за счет спортивных достижений влияет на волевые стремления и построение цели, качество и полезность человеческой деятельности. Физическая активность значительно расширяет адаптационные возможности организма.

Стоит также упомянуть соревновательные виды спорта. В ходе соревнований подросток учится «здоровой» конкуренции, которая развивает его личностные качества. Действующий регламент соревнований требует от спортсмена конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость многократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Готовность к усилиям – один из главных факторов стрессоустойчивости.

Достаточная для профилактики и улучшения состояния здоровья степень физической активности может варьироваться от легкой (например, пешие прогулки) до умеренно интенсивной (плавание, езда на велосипеде или иной спорт). На состояние человека влияют как единичные занятия, так и курсы физических упражнений. Конечно, наибольший положительный эффект оказывают регулярные умеренно интенсивные нагрузки, но, это не исключает позитивного влияния и менее интенсивных форм нагрузок.

Таким образом, можно сказать, что любая физическая активность положительно влияет как на здоровье тела, так и на душевное здоровье. Спорт – это не только способ поддерживать тело в форме, но и возможность контролировать свое самочувствие. Регулярная физическая активность способствует повышению «гормона счастья», а следовательно, помогает улучшить свое психическое состояние, обрести душевное равновесие и сохранить физическое здоровье.

Литература

1. Сидоров П. И., Новикова И. А. Психосоматические заболевания: концепции, распространенность, качество жизни, медико-социальная помощь больным. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России : электронный научный журнал. 2010. № 1. URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_1_2/nomer/nomer12.php (дата обращения: 22.10.2022).

2. Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Медицинская психология. 2 изд. Москва : Медицина, 1984. 272 с.

3. Баранов А. А., Сухарева Л. М. Особенности состояния здоровья современных школьников // Вопросы современной педиатрии. 2006. № 5. С. 14–21.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

LEGAL ASPECTS OF PERSONAL PROFESSIONAL SAFETY IN THE USE OF PHYSICAL FORCE, SPECIAL MEANS AND FIREARMS BY POLICE OFFICERS

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph. D., associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В своей служебной деятельности сотрудники полиции часто встречаются с необходимостью применения физической силы в том числе боевых приемов борьбы. Данные случаи возникают при необходимости пресечь правонарушение, задержание правонарушителя, доставление правонарушителя для дальнейшего разбирательства, для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции. В случаях пресечения сотрудником полиции преступления или административного правонарушения, он находится в рамках юридического поля, исключающего преступность его действий. При защите охраняемых общественных отношений, в случае преступного посягательства сотрудник полиции идет на определенный риск причинения вреда лицу, совершившему преступление, а также риск причинения вреда собственной жизни и здоровью в случае оказания сопротивления.*

Abstract. *In their official activities, police officers often meet with the need to use physical force, including fighting techniques of wrestling. These cases arise when it is necessary to stop the offense, detain the offender, deliver the offender for further proceedings, to overcome the opposition to the legitimate demands of a police officer. In cases when a police officer suppresses a crime or an administrative offense, he is within the legal field that excludes the criminality of his actions. When protecting protected public relations, in case of criminal encroachment, a police officer takes a certain risk of harming the person who committed the crime, as well as the risk of harming his own life and health in case of resistance.*

Ключевые слова: *физическая сила; боевые приемы борьбы; специальные средства; правомерность; личная безопасность.*

Keywords: *physical strength; fighting techniques; special means; legality; personal safety.*

В настоящее время существует достаточно развитая нормативная база, регламентирующая вопросы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В основном, данные вопросы оформлены и закреплены в положениях федерального закона «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Однако сложившаяся практика общественных отношений показывает, что сегодня сотрудники полиции продолжают гибнуть и получать ранения при выполне-

нии своих служебных обязанностей. Гибель и ранения сотрудников ОВД весьма часто возникают при выполнении ими своих служебных обязанностей. Данное обстоятельство обусловлено комплексом различных причин профессиональной неподготовленности сотрудника полиции к действиям в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Поэтому особую роль в обеспечении сотрудниками ОВД правоохранительной деятельности, связанной с выбором средств принуждения при применении физической силы и решении вопроса ответственности за причинение вреда, играют нормы уголовного законодательства.

Наиболее важными уголовно-правовыми институтами в этой области являются:

– характеристика действий, осуществляемых лицом при задержании преступника;

– характеристика действий, осуществляемых лицом в состоянии необходимой обороны;

– характеристика действий, осуществляемых лицом в состоянии крайней необходимости.

В свою очередь для сотрудников полиции задержание преступника является законодательно закрепленной обязанностью, в случае невыполнение которой возможно наступление ответственности вплоть до уголовной.

В отличие от необходимой обороны, условие о причинении вреда преступнику означает, что институтом задержания охватывается причинение вреда лицу, совершившему преступление и являющемуся субъектом уголовной ответственности (вменяемым, достигшим возраста уголовной ответственности). На практике бывают ситуации, когда сотрудник полиции, осуществивший задержание, достоверно считал, что причиняет вред именно преступнику, лицу, подлежащему уголовной ответственности, но в ходе судебного разбирательства суд приходит к выводу о невменяемости лица, совершившего правонарушение. Несмотря на данное значимое изменение правовой характеристики деяния преступника, действия полицейского оценивается как правомерные. Бывают случаи, когда вред при задержании причиняется лицу, по ошибке принятому за преступника (мнимое уголовно-правовое задержание). Данный факт говорит о фактической ошибке, вследствие чего деяние квалифицируется по правилам, принятым для мнимой необходимой обороны.

Также имеет место невыдержанность сотрудника полиции, который производит задерживание правонарушителя. При задержании необходимо понимать и учитывать психологическое состояние, как сотрудника полиции, так и правонарушителя. Несомненно, присутствует душевное волнение производящего задержание, а также стрессовая ситуация провоцирует выброс адреналина и другие стрессовые гормоны в кровь, вследствие чего могут совершаться ошибочные действия. В данной ситуации необходимо стремиться к минимизации вреда, причиняемого при задержании [1]. Зачастую возникают случаи, когда при задержании правонарушителя оказывается сопротивление, перерастающее в посягательство на сотрудника полиции, который осуществляет задержание, а также иные охраняемые уголовным законом общественные интересы, государства, иных лиц.

Из вышесказанного видно, что правоприменительная практика должна скла-

дываться таким образом, чтобы сотрудники полиции не боялись применять меры непосредственного принуждения и, в частности физическую силу. Итак, законодательное регулирование правомерности применения сотрудниками полиции физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы включает в себя пересекающиеся правовые нормы административного и уголовного права, причем приоритет при определении правомерности причинения вреда в результате правоохранительной деятельности сотрудников полиции в части противодействия правонарушителям однозначно не отдается ни уголовному, ни административно-правовому законодательству. Применение физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы является неотъемлемой частью службы в органах внутренних дел. Твердое знание законодательной базы, регулирующей данные отношения, а также хорошая физическая подготовка сотрудника полиции, что включает в себя знание боевых приемов, обладание достаточной физической силой, является гарантом правомерности применения физической силы [5].

В своей оперативно-служебной деятельности по противодействию преступности, охране общественного порядка, собственности, обеспечению общественной безопасности сотрудники полиции обязаны защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан Российской Федерации. Полиция является основным государственным органом, постоянно и непосредственно поддерживающим взаимодействие с населением. Это, в свою очередь, придает профессиональной деятельности сотрудников полиции ряд особенностей и обусловливает ее исключительное значение.

При этом, важно помнить о том, что зачастую исполнение служебных обязанностей осуществляется в экстремальных условиях, в ситуациях, которые требуют принятия незамедлительного решения на применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия [4].

Как показывают практика, если на начальном этапе возникновения конфликта ситуация может иметь ряд вариантов поведения сотрудников, однако, чем она напряженнее, тем правильных вариантов становится меньше, а иногда и один-единственный.

Известны случаи, когда достаточно опытные сотрудники в условиях влияния стрессовых факторов оперативно-служебных ситуаций были недостаточно уверены в правильности принятого решения и теряли контроль над сложившейся ситуацией.

Ввиду специфики служебных задач, стоящих перед правоохранительными органами, сотрудник должен обладать определенными навыками личной безопасности.

Под личной безопасностью сотрудника органа внутренних дел понимается реальная защита здоровья и жизни сотрудника, защита его интересов, ценностей от возможных угроз (как внешних, так и внутренних) в сфере его профессиональной деятельности. При этом личная безопасность сотрудника во много обусловлена его профессиональным опытом и профессиональной подготовленностью [2].

Личная профессиональная безопасность имеет очень тесную взаимосвязь с уровнем физической подготовленности сотрудника. Ее значимость необходимо уяснить еще на этапе становления сотрудника полиции, при его профессиональном обучении, необходимо заложить мотивацию к занятиям физической подготовкой, осознание ее необходимости в повседневной деятельности.

В связи с этим, следует отметить, что высокий уровень физической подготовленности является своего рода фундаментом для создания достаточного уровня готовности к выполнению оперативно-служебных задач при практической деятельности в правоохранительных органах.

Для того, чтобы применять физическую силу, в том числе, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел должны поддерживать себя в хорошей физической форме, определять и соизмерять свою возможности при применении определенных приемов к конкретному лицу. Свою профессиональную деятельность сотрудники правопорядка осуществляют, как правило, в весьма напряженных, экстремальных и опасных ситуациях. Ввиду этого, перед ними стоит задача – развивать и совершенствовать навыки боевых приемов борьбы, а также не забывать о личной безопасности во время применения физической силы.

То есть, в любом случае, сотруднику необходимо совершенствовать свои уровень физической и профессиональной подготовленности, чтобы суметь обеспечить защиту жизни и здоровья не только окружающих лиц, но и себя.

При этом, стоит обратить внимание, что сотруднику правоохранительных органов важно обладать теоретической базой, которая позволит правильно квалифицировать совершаемое деяние и проработать необходимую тактику действий.

Характеристика обеспечения личной безопасности имеет целостную структуру и включает в себя:

– физическую подготовку, позволяющую пресекать противоправные действия правонарушителя и развивающую физическую выносливость, быстроту, ловкость и координацию движений;

– техническую подготовку, позволяющую уверенно и эффективно пользоваться индивидуальными средствами защиты, использовать различные устройства и механизмы в целях обеспечения личной безопасности;

– огневую подготовку, которая предусматривает наличие знаний тактико-технических характеристик оружия, правил безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, уверенное владение огнестрельным оружием;

– тактическую подготовку, которая включает в себя умение правильно оценивать сложившуюся обстановку, выполнять действия, обеспечивающие личную или групповую безопасность сотрудников органов внутренних дел (ОВД);

– психологическую подготовку, которая включает в себя подготовленность к пониманию и преодолению психологических трудностей, которые возникают в процессе осуществления профессиональных обязанностей;

– профессиональную подготовку, которая позволяет активизировать мыслительную деятельность, получить знания, навыки и умения, которые будут способствовать достижению максимально возможных профессиональных результатов.

Совокупность указанных элементов образует необходимый уровень развития сотрудника, который позволяет ему в экстремальной ситуации обеспечивать защиту себя и иных лиц от противоправных посягательств.

Необходимо отметить, что сведение проведения занятий по физической подготовки к освоению отдельных приемов (даже при условии владения различными видами единоборств) при постановке перед обучающимися специальных двигатель-

ных задач само по себе не обеспечивает их соответствия правильным схемам целостного поведения [3].

Учитывая, что в реальном противоборстве с правонарушителем техника выполнения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы, наряду с тактическими, волевыми, функциональными, психологическими и иными предпосылками успеха, является лишь одним и далеко не ведущим компонентом, возникает необходимость, при проведении занятий, придерживаться определенных алгоритмов действий, приближающих ситуации образовательного процесса к реальным условиям и задачам оперативно-служебной деятельности [6].

Это достигается:

1. Использованием на занятиях элементов внезапности событий, высоким темпом выполнения упражнений, существенным и быстрым изменением ситуации, включением в задания элементов опасности и риска, повышением сложности выполняемых упражнений, увеличением продолжительности высоких нагрузок.

2. Моделированием отдельных элементов типовых оперативно-служебных ситуаций силового задержания с минимальным уровнем утомления и невысоким уровнем риска для сотрудника полиции. Подобная задача решается путем включения в практические занятия способов применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях (задержание на лестнице, в лифте, в салоне автомобиля, в условиях слабой освещенности, из различных исходных положений и так далее).

3. Так как действия сотрудников полиции по задержанию правонарушителя с применением боевых приемов борьбы представляет собой определенное единоборство, которое может развиваться по различному сценарию и с использованием различных средств и способов поражения, а любая допущенная оплошность может привести к трагическим последствиям, необходимо проведение условно-целевых поединков с различной степенью условности прямого противоборства. Именно условно-целевые поединки дают возможность более или менее безопасно моделировать подобные нестандартные ситуации.

4. Применением схемы ситуационной подготовки (поиска-преследования-задержания правонарушителя с применением боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия), которая предполагает комплексное проявление необходимых психофизических качеств и специальных умений и навыков.

Таким образом, можно говорить о том, что практика совершенствования навыков личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел напрямую зависит от их личной физической и психологической подготовленности. Укрепление физических качеств, систематическая отработка полученных навыков владения боевыми приемами борьбы, позволит сотруднику осуществлять защиту, как себя, так и окружающих лиц от противоправных посягательств.

Литература

1. Алдошин А. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к выполнению оперативно-служебных задач

в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 11-17.

2. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153.

3. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 29-36.

4. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // Наука-2020. 2020. № 3 (48). С. 144-148.

5. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты организации занятий по отработке боевых приемов борьбы с курсантами образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник статей (г. Хабаровск, 15-16 октября 2020 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России Хабаровск, 2020. С. 139-143.

6. Моськин С. А. Занятия по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России: проблемные аспекты // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 169-173.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN PROFESSIONAL SPORTS

Черемных Анна Андреевна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Cheremnykh Anna Andreevna
student
faculty of historical and legal education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В современном мире инновации затрагивают абсолютно все сферы человеческой жизни. Повсюду мы используем множество гаджетов, которые выполняют для нас большое количество рутинных действий, собирают различную информацию и справочные материалы, а также собранные данные и выводят их в удобном для нас формате. Конечно, мировой спорт не мог оставаться в стороне от глобального процесса цифровизации. Нововведения направлены на улучшение результатов спортсменов, повышение удобства тренеров, а также для зрителей, судей. И просто получение удовольствие от занятия физическими упражнениями. Инновации в спорте, как и в повседневной жизни, используются повсеместно и направлены на оптимизацию процессов и достижение максимальных результатов. Ведь прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации в физической культуре и спорте. В данной статье описываются инновации и инновации в спортивных мероприятиях и технологиях, которые тренер использует при обучении спортсменов различным видам спорта.*

Abstract. *In the modern world, innovations affect absolutely all spheres of human life. Everywhere we use a lot of gadgets that perform a large number of routine actions for us, collect various information and reference materials, as well as collected data and display them in a format convenient for us. Of course, world sport could not stay away from the global process of digitalization. The innovations are aimed at improving the results of athletes, improving the convenience of coaches, as well as for spectators, judges. And just getting pleasure from doing physical exercises. Innovations in sports, as well as in everyday life, are used everywhere and are aimed at optimizing processes and achieving maximum results. After all, progress does not stand still and every day there are various innovations, not least innovations in physical culture and sports. This article describes innovations and innovations in sports events and technologies that the coach uses when training athletes in various sports.*

Ключевые слова: *инновация; технологии; спортсмен; искусственный интеллект; тренировка; результат*

Keywords: *innovation; technology; athlete; artificial intelligence; training; result.*

Инновация – это внедренное нововведение, которое позволяет качественно повысить эффективность процесса. В настоящее время особое внимание уделяется

инновациям в спорте. Это связано с огромными изменениями в экономике, поли-тике и духовной жизни разных стран, которые не могли не отразиться на спорте. Теперь спортсмены и тренеры должны постоянно внедрять инновации. Инновации, которые может использовать тренер, разнообразны: новые методы обучения, проблемные тренировки, интерактивные тренировки и многое другое.

Поскольку инновационные технологии часто требуют больших затрат, они все чаще используются в профессиональном спорте. Инновации, которые в большей степени связаны с отслеживанием и контролем командных видов спорта, в последнее время стали обычным явлением. Устройства для записи видео позволяют анализировать каждое движение каждого члена команды. Они не только помогают выявить сильные и слабые стороны каждого игрока и команды в целом, но и часто исправляют их. Тренеры получают отчеты с изображениями с камер и сенсорными индикаторами о том, как лучше всего организовать игру, включая оптимизацию размещения игроков и стратегии. Инновационные технологии развиваются с максимальной скоростью, и внедрение искусственного интеллекта в настоящее время является ключевым элементом в спортивной индустрии.

Искусственный интеллект – это инновация, которая охватывает все ранее созданные технические объекты, поскольку это не отдельная тема, а система самообучающихся технологий. Искусственный интеллект воспринимает информацию и реагирует на нее, не дожидаясь вмешательства человека или команд. Он не просто хранит огромные объемы данных — он их анализирует. Как часть физической подготовки спортсменов, искусственный интеллект имеет большое значение, поскольку его можно использовать на всех этапах. Например, когда вы готовите членов команды в качестве тренеров, вы выбираете наиболее выигрышную стратегию и тактику. Искусственный интеллект также может создать индивидуальную программу питания и тренировок для каждого спортсмена [2].

Заметные технические новшества в подготовке российских спортсменов к Олимпийским играм в Сочи:

– специализированная команда болельщиков, чтобы не подпускать спортсменов и ослаблять соперников;

– тренер по вниманию, который стимулирует концентрацию спортсмена для выполнения технических и тактических действий в соответствии с соревнованиями;

– информационный портал, который помогает спортсменам и тренерам и структурно напоминает социальную сеть. Он собирает информацию из опыта разных стран по различным дисциплинам, демонстрирует курсы, тренинги и семинары [2].

Программа мониторинга состояния спортсменов – это продукт для получения поддержки от опытных специалистов, мониторинга состояния спортсменов и совершенствования методов его улучшения.

Передовые технологии для оптимизации подготовки спортсменов:

ReconJet – это интерактивные очки, которые в основном подходят для занятий спортом на открытом воздухе. Технически очки Recon Jet оснащены камерой, способной записывать HD-видео с разрешением 720p, 8 гигабайтами постоянной флэш-памяти, 3D-ускорителем, беспроводными модулями Wi-Fi и Bluetooth, а также

проводным портом micro USB.

GoPro-это камера для тех, кто любит экстремальные виды спорта. На это устройство не влияют никакие удары или атмосферные явления. Камера позволяет запечатлеть спортивные достижения в любых условиях и для любого человека.

С-образные дюбели-это умные гантели, которые рассчитывают количество калорий, потерянных во время тренировки, с помощью цветных маркеров. Зеленый цвет означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – кульминацию тренировки, а красный – завершение мероприятия. Такое нововведение не подойдет пациентам с дальтонизмом.

iPod Nano – это плеер для спортсменов. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт влияет на технологии. Одним из наиболее ярких примеров этого является миниатюрный аудиоплеер iPod Nano, который Apple разработала специально для удовлетворения потребностей любителей спорта. В конце концов, им понадобился очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок.

Умный мяч miCoach – это «умный» футбольный мяч. Уже несколько лет существует футбольный мяч, который автоматически определяет, пересекли ли они линию ворот или нет.

Умный мяч Adidas miCoach может сделать гораздо больше. Он может выступать в качестве личного тренера футболиста, помогая ему оттачивать свои навыки нанесения различных ударов (пенальти, пенальти с дальней дистанции, угловой.

Флайборд: «Парение на специальных крыльях» над поверхностью воды с невероятными кульбитами. Это устройство положило начало одноименному виду спорта. Лазерная версия футбольного поля от Nike, которая была доставлена в различные районы испанской столицы на микроавтобусе. На соответствующий номер клиента будет отправлено сообщение с указанием времени и места ожидаемого совпадения.

AdidasMiCoachElite и MLS – это интеллектуальные футбольные технологии. Его суть заключается в оснащении всех игроков и тренеров Футбольной лиги США набором оборудования, которое контролирует физическое состояние людей во время физической активности.

Шейный бандаж – разработчики уже провели два независимых эксперимента с участием животных. Результаты показали уменьшение разрывов мозговой ткани на 83 % при ношении нового типа защиты. По словам волонтеров, во время ношения возникает слабое ощущение прилива крови к голове, как при ходьбе на руках и других акробатических трюках.

Умные футболки – футболка для фитнеса предлагается не только для спортсмены, но и люди, проходящие реабилитацию. Платформа позволяет оцените эффективность программы упражнений и способен предоставьте анализ, чтобы предотвратить возможные проблемы. Например, если показания датчика показывают высокую частоту сердечных сокращений, но уровень физической нагрузки остается низким, это может указывать на вероятность приступа [3].

Определены наиболее информативные показатели:

- время амортизации при отталкивании,
- время отталкивания,

- время свободной вибрации,
- максимальный угол отклонения,
- время сгибания в суставе (коленном или локтевом),
- максимальный угол сгибания и – время в тазобедренном суставе [1].

Новые технологии психологической и медицинской поддержки.

На спортивных соревнованиях проводится проверка спортивных способностей, умственных и физических способностей спортсмена. Психологическая подготовка к определенному соревнованию – это завершающий этап всего психологическая подготовка, которая проводится в ходе учебно-воспитательной работы. Важнейшей задачей этого этапа является формирование оптимального психического состояния, при котором спортсмен он может не только проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их.

Использование искусственного интеллекта в спорте давно назрело. Это связано с объективными причинами. Искусственный интеллект уже давно вошел в нашу повседневную жизнь и завоевывает все больше и больше областей применения. Проанализируем его необходимость и важность в спортивной сфере. Первое, где его уже можно использовать – это судейство соревнований. Современный образ судьи в различных видах спорта выглядит так. В спорте при циклической организации движений оценка результата обычно осуществляется путем регистрации объективных значений. Продолжительность дистанции в различных видах спорта регистрируется в электронном виде с помощью экундомера, победитель в прыжках определяется путем регистрации длины или высоты, в тяжелой атлетике – по количеству поднятых килограммов, грамм. Судить в спорте со сложной координацией намного сложнее.

В настоящее время в акробатике, спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании оценка выступления проводится несколькими судейскими командами, каждая из которых оценивает свою часть выступления. Одна команда судей оценивает сложность упражнений в соответствии с имеющимися уровнями сложности, другая команда оценивает сложность упражнений, в соответствии с чистотой упражнений. Таким образом, выступление отдельного спортсмена оценивается 7-8 судьями, это приближает субъективную оценку к объективной.

Благодаря беспристрастному судье – искусственному интеллекту, которому все равно, кто выступает, какой представитель в какой стране, – соревнования в этих видах спорта становятся абсолютно объективными. Скептики будут утверждать, что в оценке произведения есть такая составляющая, как «общее впечатление», то есть эмоциональность, артистизм, выразительность и так далее. Однако, в оценке произведения есть и такая составляющая, как «общее впечатление», то есть эмоциональность, артистизм, выразительность и так далее. Очевидно, что время придет, и эта часть восстановления будет оценена искусственным интеллектом. При просмотре выступления гимнастки или гимнаста на снаряде, прыгуна на батуте, мы, зрители, воспринимаем только форму движений, не зная составляющих параметров движения. Согласитесь, неспециалистам очень сложно определить качество выступления спортсмена. Требуются специальные знания техники, правил соревнований. Все, что мы видим, это то, что гимнаст никогда не ронял предмет, гимнаст не падал

со снаряда и так далее, но мастерство спортсмена определяется многими другими компонентами, которые известны только судьям [1].

Таким образом, из всего вышесказанного следует сделать вывод, что использование инновационных технологий в физической сфере имеет большое значение и имеет высокий потенциал развития. Существующие инновации могут быть применены практически во всех существующих видах спорта. И, возможно, самое главное, добиваться высоких результатов и получать удовольствие. Благодаря инновациям спорт никогда не будет стоять на месте и будет пользоваться спросом во всем мире.

Литература

1. *Друкер. П. Бизнес и инновации. Москва : Вильямс, 2007. 423 с.*
2. *Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 286 с.*
3. *Уэйд П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок. СПб, 2015. 56 с.*

УДК 796.012

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ СНИЖЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

THE EFFECTIVENESS OF CYCLIC PHYSICAL EXERCISES IN THE WEIGHT LOSS SYSTEM

Максимова Елена Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г. Орел, Россия
Maksimova Elena Nikolaevna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Алексеенков Андрей Евгеньевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал
г.Орел, Россия
Alekseyenkov Andrey Evgenievich
Ph. D., associate professor
department of physical education
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Окорочкова Кристина Дмитриевна
студент
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал
г.Орел, Россия
Okorochkova Kristina Dmitrievna
student
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Аннотация. *На современном этапе экономического и социального развития общества сохранение и укрепление здоровья, профилактика риска развития хронических заболеваний, поддержание должного уровня работоспособности являются важными задачами каждого человека трудоспособного возраста. Одной из проблем является неуклонное увеличение количества людей с избыточной массой тела. В данной статье рассматривается эффективность циклических физических упражнений, как наиболее*

действенного метода борьбы с лишним весом. Раскрывается роль физической культуры, как неотъемлемой и главенствующей, составляющей процесса снижения лишнего веса. Для исследования были взяты такие виды циклических упражнений, как скандинавская ходьба, плавание, велопрогулки, а также пешие прогулки и бег на лыжах.

Abstract. *At the present stage of the economic and social development of society, the preservation and strengthening of health, prevention of the risk of developing chronic diseases, maintaining an adequate level of working capacity are important tasks of every person of working age. One of the problems is the steady increase in the number of overweight people. This article examines the effectiveness of cyclic physical exercises as the most effective method of combating excess weight. The role of physical culture as an integral and dominant component of the process of weight loss is revealed. For the study, such types of cyclic exercises as Nordic walking, swimming, cycling, as well as hiking and cross-country skiing were taken.*

Ключевые слова: *физические нагрузки; здоровье; физическая культура и спорт; циклические упражнения.*

Keywords: *physical activity; health; Physical Education and sports; cyclic exercises.*

Физическая культура, как часть культуры общества, начала развиваться с давних времен, и, до сих пор, является неотъемлемой частью жизни каждого. Издревле человек стремился к физическому совершенству, ведь именно это помогало ему выживать. В нашу эпоху происходит молниеносное развитие во многих сферах человеческой жизни: образовании, медицине, экономике и так далее. Современное общество все чаще делает выбор в пользу неправильного питания, вредных привычек, малоподвижного образа жизни.

Все это приводит к весьма существенному увеличению числа индивидов, страдающих от излишнего веса и уменьшению количества физически развитых и здоровых людей, чей вес находится в норме.

Так, по данным Росстата за 2021 год почти треть всех детей в возрасте до 13 лет имеют избыточную массу тела, а каждый пятый совершеннолетний гражданин России страдает ожирением. На Рисунке 1 отображено процентное соотношение людей с различной массой тела.

Все эти данные свидетельствуют об актуализации проблемы лишнего веса в нашей стране, которая в значительной степени затрагивает детей и молодежь, то есть будущее нашего общества и государства. Необходимо принимать меры для решения данной проблемы, ведь гармоничное развитие социума просто не представляется возможным в условиях угрозы жизни и здоровья его членов.

Актуализация проблематики лишнего веса и ожирения различных степеней является одним из последствий влияния факторов неблагоприятного физического развития личности.

Лишний вес – это накопление излишней жировой ткани в организме человека, влекущее за собой развитие ряда неблагоприятных последствий для здоровья. Ожирение неизменно влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертонию, а также, в ряде случаев, сахарный диабет.

Ряд авторов рассматривают двигательную активность, в том числе, циклического характера, как средство положительного влияния на состояние здоровья человека и коррекцию его массы тела [1, 2, 3].

Рис. 1. Распределение долей россиян с различной массой тела

Основным путем преодоления последствий избыточного веса является его снижение. Для этого реализуется многокомпонентный комплекс, основной составляющей которого и служит физическая культура, представляемая, как правило, в виде системы последовательно выстроенных циклических упражнений. Однако, прежде чем, приступать к рассмотрению конкретно определенных видов физических нагрузок, необходимо определить наиболее подходящее определение понятия «циклические упражнения».

В научной среде существует множество толкований данного термина. Все они схожи в общей концепции определения категории и различаются лишь в детальном подходе для конкретно взятых условий исследований или же практики. А значит, для данного рассмотрения подойдет наиболее общераспространенное, но, в то же время, и наиболее исчерпывающее категориальное определение.

Цикл – повторяющаяся последовательность замкнутого типа, подразумевающая под собой повторение чего-либо на основании взятого за основу принципа.

Циклические физические упражнения, это целый комплекс осуществления тренировочной деятельности, который основывается на спектре упражнений, которые осуществляются на довольно продолжительном временном интервале и характеризуются комплексным подходом к их осуществлению и процессом их частого и периодичного повторения в рамках всего тренировочного процесса [2]. Следовательно, циклические упражнения в системе снижения излишней массы тела – это целенаправленные повторяющиеся физические действия, которым присуща однотипная биомеханика на все время занятия.

Единой классификации для циклических упражнений также не существует, это объясняется, как и многообразием самих занятий циклического вида, так и расхождением во мнениях по вопросу их схожести, а, во многом и единообразия, по мнению ряда ученых, с круговыми физическими нагрузками.

Однако, с уверенностью можно говорить о том, что к циклическим формам занятия физической культурой необходимо относить:

1) тренировки на беговой дорожке;
2) плавание;
3) велопрогулки;
4) скандинавская ходьба;
5) пешие прогулки;
6) бег на лыжах и тому подобное.

Для изучения и последующего анализа эффективности циклических упражнений, необходимо рассмотреть более подробно конкретные виды данных тренировок.

Одним из наиболее популярных и действенных способов «избавления» от лишнего веса является плавание. Плавание – это циклический вид физической нагрузки, представляющий собой преодоление различных расстояний на воде посредствам собственных сил, то бишь, вплавь. Большинство специалистов сходится во мнении, что данный метод снижения веса имеет множество преимуществ и практически лишен недостатков, разумеется, при условии, грамотно построенного плана тренировки и его соблюдении. Так, по данным различных источников, за 1 час плавания человек в среднем сжигает от 550 до 630 ккал, что в сравнении с другими способами снижения веса выглядит весьма достойным результатом. Однако, таких показателей можно добиться лишь при поочередной смене стилей (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине и так далее). В этом, по всей своей сути, и заключается основной принцип цикличности. К тому же, помимо эффективности снижения веса, стоит учитывать и то, что плавание способствует существенному успокоению нервной системы человека, что нельзя не отметить, как достоинство, ведь неоднократно было доказано, что именно «расшатанная», под воздействие стрессов и внешних раздражителей система нервных структур, способствует повышению веса в организме. Также, ко всему прочему, необходимо брать во внимание и то, что обеспечивает «щадящую» нагрузку на суставы индивида, а также способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а это, в свою очередь, наиболее уязвимые системы в организме человека с избыточной массой тела. Кроме этого, не стоит забывать и о том, что достижение качественных результатов можно добиться только при регулярном графике занятий, но это относится ко всем видам циклических нагрузок, применяемых в качестве средства для борьбы с лишним весом.

Еще одним циклическим методом снижения лишнего веса являются велопрогулки. Велопрогулки – это циклический вид физической нагрузки, представляющий собой преодоление определенных расстояний на местности различной сложности путём использования велосипеда как средства передвижения. Данного рода относятся к анаэробным или кардионагрузкам, которые насыщают организм кисло-родом и задают определенный сердечный ритм, чем и способствуют похудению. Подобные нагрузки при правильном построении тренировки не создают дис-комфорта для организма человека, то есть не приводят к появлению экстремальных для жизни и здоровья индивида условий, но, при этом, за счет однотипной, после-довательной биомеханики, всецело направлены на снижение веса. Также, помимо похудения, велосипед позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему и органы дыхания, развить координацию движений, а также групп мышц, связок и суставов. И, разу-

меется, всего этого можно достичь только при правильном выборе не только расстояния велопрогулок, но и очередности изменения их местности. Однако, несмотря на все, перечисленные ранее, плюсы стоит учитывать и то, что при нарушениях работы позвоночника и суставов, а также наличия ряда венозных заболеваниях, велосипед принесет больше вреда, нежели пользы, и это нужно понимать и иметь в виду.

Следующим циклическим способом снижения веса необходимо рассмотреть пешие прогулки – вид физической нагрузки, представляющий собой преодоление определенных расстояний на местности различной сложности, путем использования собственных сил, то есть самостоятельно. Данный метод снижения веса подкупает, прежде всего, своей простотой и доступностью: для плавания нужен бассейн, для велопрогулок – велосипед, а для пеших – только желание и благоприятные погодные условия. Однако, доступность вовсе не означает бесполезность и неэффективность. Разумеется, прогулки не способны продемонстрировать столь же эффективных и быстрых результатов, как представленные выше циклические методы снижения веса, но, при всем при этом, не приходится говорить об их полной бесполезности. Эффект снижения веса путем пеших прогулок, естественно, присутствует и он, весьма ощутим, пусть и не способен конкурировать со своими «собратьями»: он медленнее, но безопаснее, так как, практически, лишен недостатков и противопоказаний. А рационально выстроенные пешие нагрузки, вне всяких сомнений, способствуют не только избавлению от лишнего веса, но и укреп-лению как мышц и суставов, так и сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Можно еще долгое время перечислять циклические методы снижения веса, их преимущества и недостатки, однако, все вышесказанное говорит само за себя. Ведь в условиях современного мира, где каждый пятый человек страдает от избытка массы тела, просто необходимо использовать всевозможные меры для исправления решения данной проблемы. А что может быть лучше циклических способов снижения веса, которые способны укрепить наиболее важные и основополагающие системы организма и доступны абсолютно каждому, в независимости от его физической подготовки, финансовых возможностей? Пожалуй, что ничего. Разумеется, циклические методы не позволят человеку сохранить вечную молодость и не являются панацеей от всех болезней, однако осознанный и регулярно повторяемый циклический комплекс упражнений и приемов наилучшим образом помогает человеку снизить избыточный вес, поддержать и улучшить свою физическую форму.

Литература

1. Влияние физических упражнений циклического характера на состояние здоровья человека / В. И. Аралов [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в XXI веке : актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Волгоград, 21-22 октября 2020 г.). Волгоград : ВГАФК, 2020. Т. 3. С. 24-28.

2. Ходонович Р. А., Мансурова Н. И. Циклическая физическая культура как вид оздоровления // Российская наука в современном мире : сборник статей XXVII Международной научно-практической конференции (г. Москва, 15 января 2020 г.). Москва :

Актуальность.РФ, 2020. Т. Ч. 1. С. 143–145.

3. Черненкова А. В., Сойкина М. С. Физические циклические упражнения в оздоровлении организма человека // Актуальная медицина : материалы I Студенческой научно-теоретической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. И. Георгиевского (г. Симферополь, 29 ноября 2018 г.). Симферополь : Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, 2018. С. 228-231.

.

УДК 796.07

РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

VARIOUS DIRECTIONS OF FITNESS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Раздуенкова Алина Николаевна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Razduenkova Alina Nikolaevna
student
Volga Region State University of Telecommunications and Informatics and Informatics
Samara, Russia

Научный руководитель:
Калинкина Елена Владимировна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Scientific supervisor:
Kalinkina Elena Vladimirovna
senior lecturer
department of physical education
Volga Region State University of Telecommunications and Informatics and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Авторы рассматривают многообразие и целесообразность занятий фитнесом со студентами, его влияние на состояние здоровья студента, а также особенности проведения занятий фитнеса в основной и адаптивной группах. Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Существует проблема между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в вузе и отсутствии мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, Необходимостью изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий. Гипотеза. Использование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов окажет положительное воздействие на их мотивационно-потребностную сферу, что в свою очередь отразится на улучшении показателей физического и психического состояния, учебной успеваемости и в формировании здорового образа жизни студентов. Цель исследования – определить роль фитнес-технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, в формирование здорового образа жизни студентов. Задачи исследования: изучить состояние вопроса в научной и методической литературе; обобщить опыт применения фитнес-технологий в учебном процессе вуза; разработать*

и проверить эффективность экспериментальных программ фитнес-технологий по физической культуре в вузе. Материалы и методы исследования: для решения поставленных задач была организована научно-исследовательская работа в Поволжском государственном университете на кафедре физического воспитания в 2022 году. В исследовании были задействованы студенты 4 факультетов 1-2-х курсов. Введение элементов фитнес-технологий в учебные занятия повышает интерес студентов к физической культуре стимулирует их самостоятельную работу. Планирование занятий с элементами фитнеса для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, смешанной программы), для юношей адаптивной группы рекреационных и реабилитационных технологий (фитнес-йога, специализированные программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес тренировка, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы могут быть выбраны фитнес-йога, атлетическая гимнастика, степ-аэробика, смешанные программы; для девушек адаптивной группы – фитнес-йога, бильярд, пилатес, атлетическая гимнастика.

Abstract.*The authors consider the diversity and feasibility of fitness classes for students, its impact on the health of the student, as well as the features of fitness classes in the main and adaptive groups. One of the problems ofphysical education in high school is the lack of interest of students in physical education. There is a problem in the necessity of forming a physically healthy specialist in the University training and the lack of motivation of students to engage in physical culture and sports, the need to change the format of physical education classes using new approaches and new technologies. Hypothesis. The use of fitness technologies in physical education of students will positively impact on their motivational and need sphere, which in turn will improve their physical and mental condition, academic performance and the formation of a healthy lifestyle of students.*

The purpose of the study is to determine the role of fitness technologies in improving the educational process of physical culture in high school, in the formation of a healthy lifestyle of students. Research problem: to study the state of the issue in the scientific and methodological literature: to summarize the experience of using fitness technologies in the educational process of the University; to develop and test the effectiveness of experimental programs of fitness technologies in physical education at the University, Materials and methods ofresearch. To solve these problems, research work was organized at the Cheyabinsk state University at the Department of physical education and sports in 2017 2018. Students of 4 faculties of 1-2 courses were involved in the study. The introduction of elements of fitness technology in training increases students ' interest in physical culture, stimulates their independent work. Planning of classes with elements of fitness for boys of the main group can be based on sports, recreational fitness technologies (athletic gymnastics, crossfit, mixed programs), for boys of the adaptive group of recreational and rehabilitation technologies (yoga fitness, specialized programs of athletic gymnastics, Billiards, circular fitness training, adapted mixed programs) For girls of the main group can be selected yoga fitness, athletic gymnastics, step aerobics, mixed programs for girls of the adaptive group-yoga fitness, Billiards, Pilates, athletic gymnastics.

Ключевые слова: *фитнес; фитнес-программа; фитнес-технологии; студенты; физическая культура; мотивация студентов; образовательный процесс.*

Keywords: *fitness, fitness program; fitness technologies; students; physical culture; motivation of students; educational process.*

Модернизация российского образования направлена на повышение качества

подготовки специалистов с высшим образованием. Главным требованием стандарта нового поколения Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3+) является организация самостоятельной работы студента (до 50 % учебного времени отводится на самостоятельную работу студентов), которая рассматривается как особый вид учебно-познавательной деятельности, цель которой –личностное и профессиональное саморазвитие.

Потенциал здоровья подрастающего поколения оказывает огромное влияние на развитие страны, ее политическую, экономическую стабильность и благополучие. Ситуация с неудовлетворительным состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности молодых людей вызывает большую тревогу в современной России [2; 7; 9; 13].

Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой [3; 5; 11; 15; 16; 17]. Современная учебная деятельность студентов носит интенсивный характер. Это приводит к значительным психофизическим перегрузкам, ухудшается усвоение учебного материала, нарушается оптимальное состояние физической работоспособности [1; 3; 18]. Данное положение усугубляется тем, что студенты нерационально используют режим труда и отдыха, у них не сформирована культура поддержания и укрепления психофизического здоровья средствами физической культуры и спорта [3; 4; 6; 14]. Большинство студентов не рассматривают занятия физической культурой в вузах как альтернативу секции, кружку, тренировке, поскольку учебный процесс их физического воспитания имеет низкую эффективность и продуктивность [19].

Для повышения интереса студентов вузов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать виды двигательной активности, наиболее привлекательные и распространенные среди молодежи. Фитнес-программы отличается эффективностью тренировки в сочетании с удовольствием от нее, поэтому фитнес привлекает внимание студенческой молодежи [8; 10].

Итак, можно констатировать наличие проблемы между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в вузе и отсутствием мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, необходимостью изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий.

Гипотеза. Использование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов окажет положительное воздействие на их мотивационно-потребностную сферу, что в свою очередь отразится на улучшении показателей физического и психического состояния, учебной успеваемости и в формировании здорового образа жизни студентов.

Цель исследования – определить роль фитнес-технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, в формировании здорового образа жизни студентов.

Задачи исследования:

- изучить состояние вопроса в научной и методической литературе;
- обобщить опыт применения фитнес-технологий в учебном процессе вуза;

– разработать и проверить эффективность экспериментальных программ фитнес-технологий по физической культуре в вузе.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач на кафедре физического воспитания Поволжского государственного университета в 2022 году была организована научно-исследовательская работа. В исследовании были задействованы студенты четырех факультетов 1-2-х курсов. Были сформированы группы – основная, 120 студентов (не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической нагрузки), адаптивная, 100 студентов (занимаются по оздоровительной программе) и контрольная группа, 120 студентов (занятия проводятся традиционно). В экспериментальной работе приняло 360 студентов в возрасте 17-20 лет.

Различные виды фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов пользуются наибольшей популярностью, отличаются доступностью и положительным эмоциональным фоном в проведении, большим многообразием средств и методов. Фитнес-технологии имеют большие возможности разнообразного и эффективного воздействия на организм занимающихся, что делает их привлекательными для студентов.

Фитнес-технологии – совокупность физических упражнений, элементов танца, шагов, приемов, сгруппированных в определенный алгоритм действий, реализуемые определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающего гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий с использованием инновационных средств, методов, организационных форм, современного инвентаря и оборудования [20; 27].

Многие авторы отмечают, что при внедрении в привычные занятия физической культурой элементов фитнес-технологий происходит повышение интереса студентов и рост посещаемости занятий по физической культуре [1-8; 10-12; 16-20].

Внедрять фитнес-технологии в вузе можно следующим образом:

1. Во время учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов.
2. На факультативных занятиях, являющихся продолжением и дополнением к учебным занятиям, включенным в учебное расписание.
3. Во внеучебное время в форме занятий в режиме учебного дня, спортивных секциях и группах общей физической подготовки.
4. Как формы самостоятельной работы дома, фитнес центрах, спортзалах, спортивных комплексах [1; 4; 8; 10; 15; 19].

Как показывает практика, наибольший интерес возникает и в последствии развивается и закрепляется во время учебного процесса, на занятиях физической культурой, а в дальнейшем перерастает в самостоятельную работу.

При регулярных занятиях фитнесом развиваются координационные способности, способности опорно-двигательного аппарата, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая система, улучшаются показатели роста, осуществляется контроль и поддержка веса, совершенствуется осанка. Фитнес оказывает положительное влияние на состояние организма в целом, при этом, он не требует больших усилий. Поэтому внедрение фитнеса в первую очередь повышает показатели подго-

товленности студента к будущей работе. Также эти занятия способствуют повышению заинтересованности студента в регулярных занятиях спортом, потому что именно увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, в результате повышая эффективность процесса обучения [3; 10; 15; 16]. В комплекс специфических задач, решаемых средствами фитнес-технологий, входят:

1) гармоническое физическое, интеллектуальное и духовное развитие студентов, улучшение их здоровья;

2) содействие самопознанию и самореализации посредством занятий физическими упражнениями;

3) свободный выбор вида и организационной формы занятий в соответствии с личными предпочтениями;

4) совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

5) повышение интереса студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование знаний о здоровом образе жизни;

6) развитие эстетических способностей и креативности [4; 6; 8].

Но следует помнить, что эти задачи будут выполнены при регулярных занятиях фитнесом (2-3 раза в неделю).

Фитнес-программа – это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно оздоровительной или спортивной направленности, отличающаяся инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью.

Виды и характеристика фитнес-программ. В соответствии с перечнем общероссийского классификатора продукции и услуг фитнес-программы подразделяются по следующим направлениям: аэробные, силовые, смешанного формата, танцевальные, с использованием восточных единоборств.

Бодифлекс. Комплекс дыхательных упражнений, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством разнообразных фаз дыхания, «глубокого» дыхания, «задержек» дыхания и др. Дыхательная гимнастика улучшает самочувствие, приводит в норму деятельность основных систем организма. Рекомендуется в основном для похудения. Методика имеет следующие противопоказания: заболевания щитовидной железы, повышенное давление, поэтому бодифлекс не рекомендован студентам с повышенным давлением, которое наблюдается у 15-20 % студентов [1; 12].

Воркаут. Разновидность спортивной гимнастики с использованием разнообразных отягощений. Суть сводится к тому, что работа идёт только с собственным весом при помощи различных спортивных снарядов (турники, брусья и другие) на открытом воздухе. Может быть рекомендован студентам для занятий на улице, в рамках профессионально-прикладной физической культуры, общей физической подготовки. Программа содержит разновидности подтягиваний, выпрыгиваний, преодоления полосы препятствий, сгибаний и разгибаний рук [6; 8]. Стретчинг (растяжка). Комплекс упражнений посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Регулярные занятия делают мышцы более растянутыми и эластичными,

благотворно влияют на весь организм в целом. Так, улучшается состояние суставов, уменьшается отложение солей, совершенствуется гибкость, нормализуются кровообращение. Противопоказаний практически нет, кроме некоторых наклонов, которые не рекомендованы людям, страдающим грыжей и гипертонией. Можно рекомендовать студентам специальной группы для занятий физической культурой, а также освобожденным от практических занятий для выполнения в домашних условиях с контролем врача.

Фитнес-йога. Развитие силы и гибкости, нормализация нервно-мышечной системы, положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и на внутренние органы организма. Задачами фитнес-йоги являются развитие гибкости, укрепление мышц спины и исправление осанки. Фитнес-йога это адаптированный к европейскому образу мышления вид хатха-йоги [8; 10; 19].

Пилатес. Пилатес позиционируется как вид гимнастики, не имеющий ограничений по полу, возрасту и уровню физической подготовки. Пилатес предполагает безостановочное выполнение комплекса гимнастических упражнений в медленном темпе. Следует учитывать, что пилатес по виду тренировок подразделяется на три вида: тренировки на полу (хороший вариант для новичков); на полу с инвентарем (вариант сложнее), на тренажерах (подходит для профессионалов). Пилатес гарантирует оздоровление, развитие мышц в кратчайшие сроки и даже избавление от лишних килограммов. Подходит для занятий физической культурой, особенно студентов специальной медицинской группы, а также как секционная деятельность [8; 20].

Аэробика. Аэробика представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту серийным или поточным методом. Результатом регулярных занятий является улучшение физической формы и гибкости, развитие выносливости, а также сильный оздоровительный эффект для всего организма. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов может реализовываться как вариативный компонент физической культуры, так и как базовый компонент (оздоровительная гимнастика) [8; 20].

Аквааэробика. Вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, не ограниченный по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения. Преимущества занятий в воде: отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник, гидромассаж, способность выполнять интенсивные аэробные нагрузки, нормализация периферического кровообращения. Рекомендован для занятий физической культурой, особенно при сколиозах, повышенном и пониженном давлении, избыточной массе тела [6].

Для студентов специальных медицинских групп необходимо применение индивидуальных коррекционных программ, разрабатываемых с участием самих сту-

дентов; возможно использование различных фитнес-технологий с учетом заболевания. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений [15].

Также существует пять подходов при разработке фитнес-программ: эклектический (на основе культурных традиций); синергетический (интеграция, сис-темность); традиционно-ориентированный; синтетический (традиции и инновации); диверси- фикационный (множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В системе высшего профессионального образования фитнес-программы выполняют следующие функции:

– компенсаторно-созидательную, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие;

– интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодежь в клубы для коллективной деятельности; креативно-гедонистическую, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес-культуры;

– проективно-ценностную, формирующую специализированную двигательную активность студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [19].

Фитнес-программы для студентов вузов представлены такими видами, как аэробика, стэп-аэробика, стрейтчинг, йога-аэробика, аквааэробика, бодибилдинг, ритмическая гимнастика, силовые или танцевальные виды аэробики, пилатес и прочие виды. В каждом из этих видов собран значительный теоретический и практический опыт [8; 20]. Стоит отметить, что большинство преподавателей сталкиваются с самой распространенной проблемой нехваткой оборудования. Поэтому для большинства залов подойдут такие программы, как бодибар-тренировки, занятия на степ-платформе в различных форматах, гантельная гимнастика, круговая и интервальная тренировки, фитнес-йога, кроссфит, пилатес, tіх-программы, комплексы с набивными мячами и фитболами, стрейчинг.

Также немаловажную роль в занятиях играет ритмичная музыка. Она помогает выполнять упражнения и поддерживать одинаковый темп всего занятия. Заметим, что существуют фитнес-программы рекреационного и реабилитационного плана. Программы реабилитации рекомендуются при восстановлении после травм и заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата, низком уровне физической подготовленности, а также представителям специальных медицинских групп [20].

Рекреационная деятельность состоит в разработке и осуществлении множества развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ с целью восстановления сил, устранения производственного напряжения, повышения образовательного и духовного потенциала.

На всем протяжении занятия физической культурой возможно внедрение тех или иных фитнес-технологий. Занятия должны проходить в три этапа: разминка, основная и заключительная части. При этом, занятие должно быть сбалансировано, упражнения должны быть простыми и понятными, направленными на развитие силы,

выносливости, гибкости и прочих физических навыков и способностей. Целесообразно заранее спланировать законченный комплекс упражнений. Не следует забывать о том, что помимо оздоровительного эффекта занятие должно приносить удовольствие студенту, не следует давать слишком изнуряющие упражнения на начальном этапе.

Литература

1. Андреенко Т. А., Ткачева Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 79.

2. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 14-36.

3. Астахов А. А., Егоров В. Н., Яшин А. А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов ссуза // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 4 2. С. 17-24

4. Усачев Ю. А., Величенко Н. А., Пунда С. П. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 27 февраля 2015 г.). Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2015. С. 239-242.

5. Головин С., Романова Е. Физкультурно-спортивное самоопределение студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 3 (6). С. 3-12.

6. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3-25.

7. Зотин В. В., Мельничук А. А., Щукина В. В. Применение фитнес-технологий в вузах // Аллея науки. Т. 2. № 8. 2017. С. 90-93.

8. Звягина Е. В., Сайфутдинов С. В., Гришкевич М. С. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 12-22.

9. Кружков Д. А., Медведева А. С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2022. Т. 3. Ч. 14. С. 59-64.

10. Култышева А. В., Сметанин А. Г. Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов // Современные тенденции развития науки и технологий. № 11-8. 2016. С. 105-107.

11. Никифорова О. Л., Запорожская И. В. Развитие координационных способностей студенток с помощью фитнес-аэробики в вузах // Электронный научный журнал. 2017. № 3-2 (18). С. 306-310.

12. Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 75-83.

13. Пономарева Е. Ю. Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни студентов // Психология образования в поликультурном пространстве. 2010. Т. 2. № 2. С. 81-85.

14. Потапченко М. А., Мандриков В. Б., Мицулина М. П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1. С. 134-136.

15. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 49-59.

16. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб., 2009, 46 с.

17. Семенив Д. А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза // Вестник Балтийского федерального университета имени И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2016. № 4. С. 96-102.

18. Трухачев В. И., Осыченко М. В., Скрипкин В. С. Влияние различных направлений фитнес-аэробики на физическое и функциональное состояние студентов // Теория и практика физической культуры. № 11. 2015. С. 55-58.

19. Чудаева О. И., Несмеянова Н. А. Фитнес-ВУЗ педагогического интетитута // Science Time. № 10 (22). 2015 С. 373-375.

20. Шутова Т. Н., Тимошина А. Ю. Значение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Пермь 17-19 мая 2017 г.). Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. С. 8-11.

УДК 796.819

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF CADETS STUDYING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Бондарева Виктория Васильевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Bondareva Victoria Vasilyevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей статье рассматривается современное направление развития физического воспитания курсантов. Большинство методов проведения занятий, применяемых в ведомственных вузах Министерства внутренних дел (МВД) России, отличаются своей однообразностью и узконаправленностью, что не позволяет в должной мере развивать все физические качества: выносливость, гибкость, сила, быстрота и ловкость, что следует считать недостатком. В тренировочных процессах профессиональных спортсменов уже широко внедряются и используются новые, нетрадиционные методики, которые отвечают всем требованиям, предъявляемым сотрудникам органов внутренних дел. Модернизация физической подготовки предполагает регулярный поиск востребованных научно обоснованных подходов, которые касаются оптимизации процесса подготовки будущих специалистов. В решении обозначенной проблемы, на наш взгляд, целесообразно активно задействовать ресурсы самоменеджмента (организационно-управленческие, мотивационные, коммуникативные, аналитические), как современной теории управления.*

Abstract. *This article discusses the current direction of the development of physical education of cadets. Most of the methods of conducting classes used in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia are distinguished by their monotony and narrow focus, which*

does not allow for the proper development of all physical qualities: endurance, flexibility, strength, speed and agility, which should be considered a disadvantage. In the training processes of professional athletes, new, non-traditional methods are already being widely introduced and used, which meet all the requirements imposed on employees of internal affairs bodies. Modernization of physical training involves a regular search for popular scientifically based approaches that relate to optimizing the process of training future specialists. In solving this problem, in our opinion, it is advisable to actively use self-management resources (organizational and managerial, motivational, communicative, analytical), as a modern management theory.

Ключевые слова: *курсант; физическое воспитание; самоменеджмент; научно-методическое обеспечение, тенденции.*

Keywords: *cadet; physical education; self-management; scientific and methodological support; trends.*

Физическая подготовка и здоровье курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России занимает важнейшее место в образовании буду-щих сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Это нашло свое отражение в не-скольких правовых актах, предусматривающих повышение качества физической подготовки.

Важность физической подготовки в процессе воспитания психоэмоциональной устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России обуславливает взаимосвязь физической работоспособности и психологического благополучия, которую подтвердили большое количество исследований.

Современные условия предъявляют новые требования к личности будущего педагога профессионального обучения, в задачи которого входит обучение личности для достижения успеха в соответствии с нравственными ценностями. Государство нуждается в сотрудниках ОВД с развитыми интеллектуально-духовными и физическими качествами, несущие в себе социокультурные ценности, имеющие представление о миссии своей профессии в обществе.

В процессе занятий по физической подготовке у курсантов вузов Министерства Внутренних Дел Российской Федерации формируется физическая и психологическая готовность к успешному выполнению служебных и боевых задач. Вместе с тем, в процессе физической подготовки курсанты формируют и совершенствуют навыки высокой работоспособности и функциональности, требующиеся им в их повседневной деятельности.

Образовательный процесс на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России строится по утвержденному методическому материалу, который предусматривает определенные методы, способы и упражнения, направленные на развитие физических качеств курсантов и слушателей. Однако краткий анализ некоторых методических материалов показал в них отсутствие упражнений, выполнение которых в равной степени эффективности позволили бы развить все физические качества курсанта или слушателя в совокупности. Поэтому при проведении зачетов по физической подготовке у обучающихся наблюдается диспропорция в результатах, когда результаты выполнения нормативов по челночному бегу оказываются на порядок выше, чем результаты бега на длинные или средние дистанции (1 км, 3 км, 5 км).

Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в процессе подготовки курсантов, использование одних традиционных средств тренировок не позволяют значительно улучшить результаты выполнения нормативов, из чего возникает необходимость в поиске резервных способов повышения спортивных показателей обучающихся. Для этой цели наиболее эффективным способом будет являться применение нетрадиционных тренировочных методик, которые бы в равной степени развивали все физические качества, могли использоваться обучающимися самостоятельно в часы самостоятельной подготовки или в свободное от учебы время, и в то же время не были монотонными, рутинными и долгосрочными [1].

С. А. Моськин верно подмечает, что «полная и всесторонняя подготовленность выпускников образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности в современных условиях может быть обеспечена только достижением оптимального уровня развития всех вышеперечисленных компонентов индивидуальной боевой подготовки. Отсутствие или недостаточное развитие одного из компонентов нельзя компенсировать высоким уровнем развития других факторов, так как они находятся в диалектической взаимосвязи друг с другом» [2].

Физическая подготовка курсантов направлена на выполнение задач, осуществление ими в дальнейшем в служебной деятельности:

1. Умение поддерживать высокий уровень профессионально-должностной подготовки.

2. Выполнение профессиональных обязанностей на фоне психологических перегрузок и физического утомления.

3. Умение применять навыки самоконтроля в ситуациях, обусловленных психологическими сложностями.

На занятиях по физической подготовке закладывается характер и формируется психологическая устойчивость, позволяющие успешно выполнить поставленную задачу. Принимая активное участие в командных состязаниях или выполняя в экстремальных условиях физические упражнения, приемы и действия, курсанты оказы-вают друг другу взаимопомощь, что позволяет легче переносить высокие физи-ческие нагрузки и психическое напряжение [3].

Физическое воспитание является обязательным условием всестороннего развития личности. Его совершенствование поспособствует умению применять творческие методы для решения проблем, укреплению здоровья курсанта и повышению устойчивости к стрессам.

Проанализировав некоторую литературу касательно физического воспитания и спортивной подготовки курсантов, обучающихся в вузе МВД РФ, нас привлекла одна научная концепция о самоменеджменте, которая позволяет достигать высоких результатов в оптимизации различных направлений деятельности обучающихся.

Исследователи указывают, что термин «самоменеджмент» впервые был предложен немецким профессором Лотаром Зайвертом, который полагал, что данный феномен представляет собой последовательное целенаправленное применение эффективных и апробированных на практике методов работы для оптимального распределения времени. В связи с чем, главной целью самоменеджмента рассматривалось максимальное использование собственных возможностей для сознатель-

ного управления течением профессиональной деятельности и личной жизни. Таким образом, исходя из понятия самоменеджмента, рекомендуем курсантам:

1. Не совершать непредусмотренных импульсивных действий в ходе деятельности.
2. Рационально подходить к начинанию, а также окончанию запланированного дела, так как отвлечение и дальнейшее возвращение к работе требуют определенных усилий и времени, что может значительно повлиять на течение рабочего или выходного дня.
3. Обязательно выделять время на отдых и увлечения, которые благоприятно воздействуют на психологическое и духовное состояние сотрудника органов внутренних дел.

Анализ научной литературы по проблеме, затронутой в формате настоящей публикации, позволил установить, что мнение о значимости самоменеджмента в образовательном пространстве вузов достаточно популярно среди отечественных авторов. Таким образом, целью самоменеджмента необходимо считать максимальное использование собственного потенциала и возможностей окружающей среды для достижения желаемых результатов. Данная проблема требует адаптации основ самоменеджмента к совместной работе обучающихся и преподавателей.

Также следует отметить, что контроль над результатами служит оптимизацией трудового, учебного процесса. Он будет дополнять самоменеджмент, делать его более эффективным. Выделим три основных задачи контроля деятельности:

1. Осознание физического состояния.
2. Сопоставление достигнутых и первоначальных целей.
3. Анализ действий, корректирование по выявленным отклонениям.

Главным принципом контроля выделим регулярность. Подведение итогов работы будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД) на регулярной основе поможет добиться высоких результатов и делать сопутствующие выводы, которые станут фундаментом дальнейших достижений в профессионально-служебной деятельности.

Стоит также отметить, что целесообразность внедрения самоменеджмента определена наличием в образовательной среде ряда негативных факторов, таких как:

- отсутствие у курсантов опыта использования своих временных и физических ресурсов;
- дезориентированность жизненных и образовательных приоритетов;
- несостоятельность в определении целей и задач;
- недостаточностью показателей времени для собственного обучения;
- остановка в саморазвитии; установка на прагматичный подход в решении проблем и неумение использования творческих методов;
- слабые навыки в коммуникации.

В связи с чем, предлагаем активно включать самоменеджмент в вузовское пространство, что поможет сформировать «профессиональную жизнеспособность», которая представляет собой способность эффективно существовать и развиваться в изменяющихся условиях профессиональной среды, что в итоге обеспечивает успеш-

ность личностного саморазвития.

Разделяя мнение исследователей о значимости самоменеджмента в процессе оптимизации вузовской подготовки, отметим, что данная проблема приобретает дополнительную актуальность в вузах МВД, в частности, по предмету физической подготовки за счет необходимости параллельного сочетания курсантов различных видов деятельности – учебной, тренировочной, спортивной, рекреационной.

Новые навыки окажутся полезными для курсантов не только в постижении вузовских дисциплин, но и в практике повседневной жизни, с характерной для нее социальной активностью и стремлением к личностной самореализации [4].

Также дополнение знаний по основам самоменеджмента непосредственно ориентировано на определение личностных стратегий развития и проектирование дальнейших карьерных перспектив будущих сотрудников ОВД.

Таким образом, обучение курсантов основам оценивания, конструирования, развития индивидуальных интеллектуальных ресурсов, предоставит в распоряжение будущих специалистов готовый арсенал эффективных средств, позволяющих оптимизировать дальнейшую образовательно-профессиональную деятельность [5].

Подготовка кадров для службы в системе МВД России всегда являлась, и будет являться одной из основных задач обеспечение защиты общества от противоправных действий осужденных лиц, используя полученные знания во время обучения в ведомственных вузах.

Резюмируя содержание изложенного материала, обозначим следующие выводы:

– самоменеджмент является актуальным управленческим направлением, успешно зарекомендовавшим себя в процессе модернизации вуза МВД;

– адаптация принципов и механизмов самоменеджмента к условиям вузовской среды должна производиться с учетом конкретной отраслевой специфики;

– включение самоменджмента в процесс подготовки курсантов целесообразно осуществлять последовательно, что позволяет сохранять преемственность образовательных уровней и планомерно дополнять сформированные образовательно-профессиональные ресурсы будущих сотрудников ОВД.

Таким образом, физическая подготовленность обучающегося курсанта в вузах МВД является одним из важнейших факторов успешной работы сотрудника ОВД, человека с ограниченными возможностями здоровья в современное общество. Другими словами – это предоставление ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом, наравне с остальными членами общества в условиях, благоприятных его развитию [2].

Специальное олимпийское движение значительно «моложе», чем, например, паралимпийское. Первые международные Специальные олимпийские игры были проведены в 1968 году. В том же году была официально зарегистрирована частная благотворительная организация Special Olympics International (SOI) – Международная организация Специальной олимпиады. Однако в последние годы оно получило бурное развитие в мире, в чем огромная заслуга Юнис Кеннеди-Шрайвер – основательницы этого движения [4].

В 1963 г. она решила изменить жизнь людей, которые считались в обществе ненужными. Для этого Юнис оборудовала свой дом в Мэриленде под спортивный дневной лагерь для детей и взрослых с задержкой умственного развития, чтобы лучше понять и изучить их способности. Люди с задержкой умственного развития оказались намного способнее в различных видах спорта и физической культуры, чем думали специалисты. Это являлось неким прогрессом.

Уже в июле 1968 г. на Военном поле в Чикаго состоялись первые Международные Специальные Олимпийские игры. А в декабре того же года была создана организация «Специальная Олимпиада», которая получила статус благотворительной организации. За все годы проведения данного мероприятия участниками движения стали более 3 млн чел. из 180 стран мира. Международная организация, для лиц с ограниченными возможностями здоровья была официально признана Международным олимпийским комитетом (МОК) и в феврале 1988 году. На XV зимних Олимпийских играх в Калгари получила право называться Олимпиадой.

Пьер де Кубертен отметил, что «Специальная олимпиада» является благотворительной общественной организацией, финансирование которой осуществляется за счет добровольных взносов и пожертвований неравнодушных к данному виду спорта людей. Программа открыта для лиц с ограниченными возможностями здоровья практически любого возраста независимо от их физических способностей и возможностей. Каждый участник имеет шанс победить, поскольку соревнования проходят в группах спортсменов с одинаковым потенциалом и данными.

На сегодняшний день специальная олимпиада России – это огромная семья, которая включает в себя четыре по численности национальную программу. В мире наша организация включает в себя 63 региональных отделения и за 2019 год только было проведено почти 5000 соревнований, кроме того, в специальном олимпийском движении принимает участие большое количество лидеров, тренеров, волонтеров, членов семей. Предположительно, что это количество будет обязательно расти.

Все виды спорта, по которым могут проводиться тренировки и соревнования с лицами, имеющими отклонения в развитии интеллекта, Международная организация Специальной олимпиады (SOI) разделяет на две категории: официальные виды спорта и национально-популярные виды спорта.

К официальным видам спорта, утвержденным Советом директоров SOI, относятся летние виды спорта: плавание, тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика, софтбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, гимнастика, боулинг (кегли), гандбол, катание на роликовых коньках, велосипедные гонки, теннис, конный спорт. Зимние виды спорта: горные лыжи, фигурное катание, конькобежный спорт, лыж-ные гонки, хоккей.

Национально-популярными видами спорта являются виды спорта, не классифицируемые SOI в качестве официальных видов спорта, но включаемые SOI в программы тренировок и соревнований Специальной олимпиады.

Н. Д. Шайдулина отмечает, что значительные позитивные перемены последних лет, в области спорта высших достижений и массового спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья, позволяют обоснованно рассчитывать на то, что с каждым годом все большее число людей будет вовлечено в спортивные движения,

благодаря чему будущие поколения станут более здоровыми и успешными [2].

Литература

1. Моськин С. А. Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 150-156.

2. Моськин С. А. Средства и методы спортивной подготовки // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 140-148.

3. Кузнецов М. Б. Ключевые направления развития физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 93-100.

4. Шатная Е. Р., Пахомов В. И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 158-173.

5. Подрезов И. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Иванов Виталий Николаевич
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ivanov Vitaly Nikolaevich
student
Volgograd state socio and pedagogical university
Volgograd, Russia

Попов Александр Петрович
старший преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Popov Alexander Petrovich
senior lecturer
department of physical culture and sports
Volgograd state socio and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается физическое воспитания и его важность на сегодняшний момент, как оно влияет на физическое и психическое самочувствие человека. Автор раскрывает в статье истинную цель физического воспитания и три ее важные функции: воспитательная, развевавшая и общекультурная. Так же рассматриваются различные средства физического воспитания такие как оздоровительные силы природы, гигиенический фактор и физические упражнения, и раскрываются его части: физическое образование и психофизическая подготовка. Раскрыт термин физической культуры, а также ее важность в нашем стремительном двадцать первом веке. Еще в статье расписаны сами методы, используемые в физическом образовании, делящиеся на специфические и общепедагогические, их основные отличия, ситуации в которых они применяются, а также их достоинства.*

Abstract. *The article discusses physical education and its importance at the moment, how it affects the physical and mental well-being of a person. The author reveals in the article the true purpose of physical education and its three important functions: educational, educational and general cultural. Various means of physical education are also considered, such as the healing forces of nature, the hygienic factor and physical exercises, and its parts are revealed: physical education and psychophysical training. The term of physical culture is revealed, as well as its importance in our rapid twenty-first century. The article also describes the methods themselves used in physical education, divided into specific and general pedagogical, their main differences, the situations in which they are used, as well as their advantages.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитание; физические упражнения, физическое образование; психофизическая подготовка; словесные методы; наглядные методы; методы строго регламентированного упражнения; игровой метод;*

соревновательный метод.

Keywords: *physical culture; physical education; physical exercises; physical education; psychophysical training; verbal methods; visual methods; methods of strictly regulated exercise; game method; competitive method.*

1.Теория физического воспитания

Сегодня трудно переоценить важность физической культуры. Она всегда была важна и востребована для людей. Физическая культура необходима не только, чтобы поддерживать одного здоровье человека, но и всего общества. Благодаря занятию спортом, люди способны спасать жизни других людей во время опасных ситуаций. Поэтому очень важно преподавать физическую культуру, и именно, поэтому физическое воспитание уже давно стало частью школьной программы, оно также преподается в университетах и других образовательных организациях. В цивилизованном обществе всегда уделялось внимание на различные физкультурные мероприятий, соревнования и так далее [1].

Однако сегодня все больше и больше людей пренебрегают спортом и физической активностью. Это связано с тем, что многие люди занимаются интеллектуальным трудом, например, работают в офисе бухгалтером или программистом. Но несмотря на это, человек, что всегда следит за своим телом, постоянно занимается и пытается физически развить себя будет куда лучше справляться даже интеллектуальным трудом. В этом и сила спорта, ты не просто становишься физически здоровым, но и морально, что очень важно при интеллектуальном труде. Физическая культура развивает в человеке силу воли, стойкость, решительность, уверенность в себе и другие важные в обществе качества.

Так же стоит отметить и то, что среди текущего поколения очень развито такое заболевание как ожирение:

Ожирение – это заболевание, связанное с формированием аномальных или чрезвычайных жировых отложений.

Люди, страдающие ожирением, часто испытывают отдышку, гипертонию, проблемы со сном. Для детей избыток веса еще страшнее, ведь, если его своевременно не лечить, то в будущем это грозит повышенным гемоглобином, заболеванием печени, а также онкологические проблемы и проблемы с сердцем. Одна из причин возникновения ожирения – это отсутствие физической активности. Поэтому сейчас как никогда актуален вопрос физического воспитания, как и взрослых, так и молодежи.

Итак, понимая всю важность физической культуры, дадим следующие определения:

Физическая культура – это часть культуры общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, как результат педагогического воздействия и самовоспитания [2].

Целью физического воспитания является содействие всестороннего развития

личности путем использования различных средств физической культуры.

К основным средствам физического воспитания относят физические упражнения, а к вспомогательным – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (см. рисунок 1).

Рис. 1. Схема средств физического воспитания

Физические упражнения – это осознанные двигательные действия или их комплекс, направленные на физическое развитие человека. Для улучшения эффекта следует обращать внимание на соблюдение гигиенических факторов, таких как чистота, освещенность, а также температура воздуха. Следует также не забывать про оздоровительные силы природы [3].

Функциями физического воспитания являются: воспитательная, развивающая, и общекультурная.

Воспитательная функция заключается в укреплении морального духа, выработке силы воли, уверенности в себе и своих сил, твердости характера личности, формирование дисциплины и полезных привычек. Человек, что занимается спортом лучше воспринимает жизненные трудности, ведь до этого они смог прожить эти трудности через физические упражнения, например, поднятие тяжелой штанги или установление нового рекорда.

Развивающая функция заключается в укреплении и сохранении здоровья, закаливание организма, поддержание формы, совершенствование психических и физи-

ческих сил человека. Люди, что физически развиваются, куда лучше переносят болезни и травмы. У них также более развитый иммунитет.

Общекультурная функция заключается в заполнении свободного времени полезным и увлекательным занятием. Физические упражнения позволяют человеку полностью погрузится в себя, что часто бывает трудно сделать в столь стремительный двадцать первый век. Так же, во время занятии спортом, человек может найти себе новых приятелей и друзей, что также очень важно для всестороннего развития.

В физическом воспитании можно выделить следующие части:

- физическое образование;
- психофизическая подготовка.

Физическое образование – это приобщение личности к физическому образованию, путем преподавания системы знаний и ценностей, которые позволят правильно и осознанно развить физические возможности и способности.

Психофизическая подготовка – процесс прививания важных психических и физический умений и навыков, путем применения средств физической культуры, для решения конкретных задач [4].

Методы физического воспитания

Методы физического воспитания можно разделит на специфические и педагогические. (см. рисунок 2)

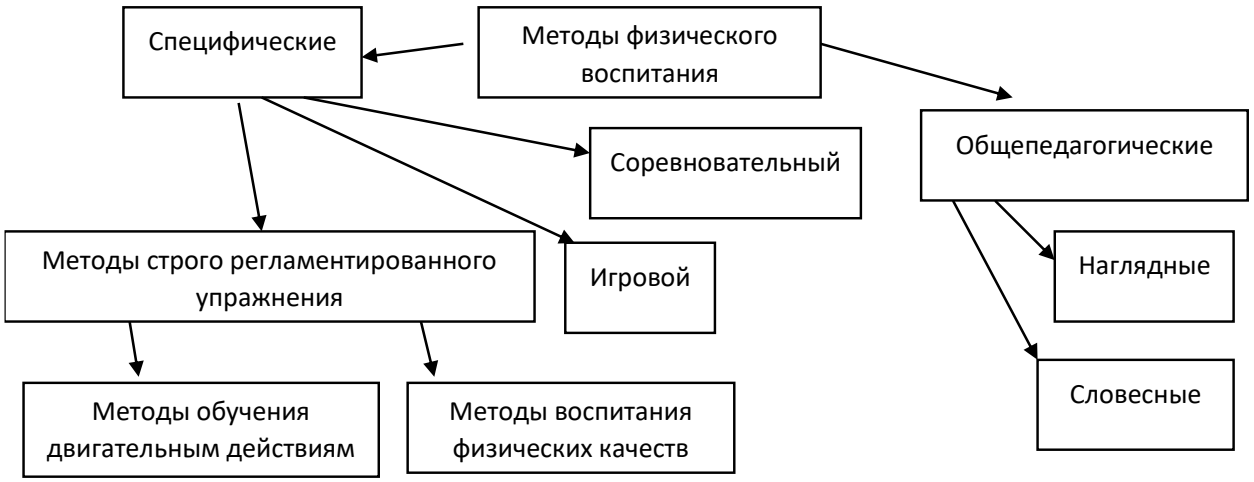

Рис. 2. Схема методов физического воспитания

Словесные методы всегда используются во время обучения: объяснение заданий, разбор неудачных моментов в выполненным задании, мотивирующая беседа с обучавшимся и так далее. Наглядные методы используются меньше, чем словесные, однако они также важны в процессе обучения. К ним прибегают, чтобы обучить более сложными заданиями.

К специфическим методам относят методы строго регламентированного упражнения, игровой и специфический методы.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в том, что каждое активное упражнение выполняется строго определенным способом. К достоинствам данного метода можно отнести:

– регулирование нагрузкой в зависимости от возможностей человека; возможность избирательно воспитывать определенные физические качества;

– более эффективное усваивание техники физического упражнения.

В свою очередь, методы строго регламентированного упражнения можно разделит на две части: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Обучение двигательным действиям может осуществляется как по частям (изучение техники выполнения сложного упражнения отдельными элементами, которые в последующем будут объединятся в одно целостное упражнение) так и целостно (сложное двигательное действие изучается с самого начала полностью) [5].

К методам воспитания физических качеств относят: равномерный, переменный, интервальный и круговой методы. Они могут отличаются между собой по интенсивностью, длительностью, количеством повторений упражнений, интервалами и характером отдыха.

Равномерный метод заключается в том, что обучавшейся выполняет упражнение непрерывно, при этом интенсивность выполнения не должна меняться, но, если она меняется, то длительность выполнения уменьшается. Этот метод позволяет развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также выносливости и волевых качеств. Пример применения такого метода – это плавание.

Для переменного метода характерно изменение нагрузки во время занятия. При повышении интенсивности (например, однократное поднимание штанги) человек улучает свою выносливость, а при ее понижении (например, бег) позволяет больше заниматься.

Повторный метод используется при отжимании и заключается в многократном выполнении физического упражнения, в промежутках выполнения которого, человек отдыхает и восстанавливается.

Интервальный метод схож с повторным, однако отличие в том, что промежутки выполнения упражнения заранее определенны, то есть, при них человеку необязательно восстанавливаться.

Круговой метод заключается в том, что тренирующиеся применяет различные упражнения, которые воздействуют на различные мышечные группы. Таких упражнений в круге может быть от 8 до 10, а сам круг может выполнятся до 3 раз. Примером использования такого метода является зарядка.

Игровой метод – это один из специфических методов, который преподает физические упражнения в виде игры. Этот метод отличается не регламентированным способом выполнения упражнения, а также возможностью его невыполнения. Он используется для улучшения двигательной деятельности в сложных или легких ситуациях. Метод полезен тем, что позволяет развить такие важные физические качества как быстрота реакции, координация движения, а также личностные качества как самостоятельность, инициативность, чувство товарищества, дисциплинированность и другие достоинства.

Соревновательный метод заключается в выполнении физических упражнений в форме организованного соперничества за первенство. Сам факт состязания уже заставляет тренирующихся максимально работать. При использовании данного

метода стоит не забывать, что его участники должны преждевременно подготовиться к соревнованию.

Заключение

Физическая культура играет важную роль в жизни человека. Без физической культуры люди начнут стагнировать, они не смогут эффективно познавать что-то новое, не смогут развивать навыки, их внутренний стержень также ухудшится, станет хрупким. Человек, не занимающийся физическими упражнениями менее решительный и уверенный в себе. Отсутствие физических занятий, так же плохо сказывается и на здоровье человека, он начинает чаще болеть и более сложно переживать болезни. Поэтому невероятно важно правильно преподавать физическое воспитание правильно, ведь только так мы как общество сможет развиваться и покорять новые вершины.

Литература

1. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт. 2001. 284 с.

2. Макарова Н. В., Бекмансуров Р. Х. Роль физической культуры в жизни общества // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 50-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-obschestva (дата обращения: 30.11.2022).

3. Смольянов А. В. Теория и методика физического воспитания // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 44. С. 253 -257.

4. Шакиров А. Р., Вильнер Б. С., Лобкис В. Е. Физическое воспитание в развитии личности // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 161-165.

5. Рябиков А.А. Методы в физическом воспитании // Обучение и воспитание: методики и практика. 2015. № 22. С. 181-184.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ В РУКОПАШНОМ БОЮ

FEATURES OF THE USE OF PHYSICAL AND BIOMECHANICAL LAWS IN HAND-TO-HAND COMBAT

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph. D., associate professor
head of department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph. D.
professor of the department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности использования физических и биомеханических законов в рукопашном бою.*

Abstract. *The article discusses the features of the use of physical and biomechanical laws in hand-to-hand combat.*

Ключевые слова: *рукопашный бой; физика; биомеханика; кинематическая модель; концепция; ускорение; сила; направление; линейная скорость; импульс.*

Keywords: *hand-to-hand combat; physics; biomechanics; kinematic model; concept; acceleration; force; direction; linear velocity; momentum.*

Кинематическая модель человека дает определенные представления о структуре и кинематике тела. С их помощью представляется возможным обратиться к изучению законов организации движений. Характер совершаемых движений тела описывается законами физики, имея свои характеристики.

Физика, которая здесь рассматривается, это концептуальная физика. Она имеет дело, главным образом, с концепциями, а не с уравнениями и формулами. Концепции представляют собой идеи, применимые в системе рукопашного боя, а уравнения и формулы используются для закрепления и усиления восприятия этих концепций. Определенно разбираясь в принципах равновесия, организации движений

тела, инерции, направлении, скорости вращения, импульсе и кинетической энергии, то нет необходимости запоминать сотни и тысячи поведенческих стереотипов рукопашного боя.

Можно самостоятельно определить правильность выполнения тех или иных техник. Настоящие принципы применимы к любой системе рукопашного боя и ко всем людям, независимо от их антропометрических данных, физического развития, возраста и пола. Вопрос только в том, как ее использовать. Роль биомеханики и физики в рукопашном бою нельзя сводить просто к выяснению вопроса о том, какой стиль или техника лучше. Физика скорее способна показать, что есть в запасе у рукопашника, и как этой собственностью распорядиться, чтобы достигнуть своей цели. Физика предлагает выбор, и у рукопашника всегда будет выход, даже в безвыходной ситуации. Вот почему понимание биомеханики дает преимущество. Главное, что законы физики в приложении к рукопашному бою, применимы на практике.

Направление. Ускорением обычно считают увеличение скорости, но в физике принято, что ускорение всегда есть там, где есть изменение скорости, безразлично, возрастает ли при этом скорость, уменьшается ли или просто изменяет свое направление. Как мы уже упоминали ранее, быстрота есть мера того, как быстро движется рукопашник, в то время как скорость – это не только мера быстроты движения, но и указатель направления движения.

Ускорение по определению – это скорость изменения скорости. Прозрачнее для понимания действия силы приведем пример с парашютистами, где в затяжном прыжке они могут кувыркаться в падении, сходиться и расходиться, ускоряться и замедляться только за счет того, что по-разному подставляют себя под силу торможения о воздух. В рукопашном бою, чем быстрее ускоряется рукопашник в том направлении, в котором он наносит удар рукой или ногой, тем большей мощностью будет в результате обладать удар. Это можно объяснить, используя простое уравнение:

Сила = масса × ускорение
F = ma

Ускорение – это скорость изменения скорости по величине и направлению. Чем быстрее вы сможете ускориться в направлении развития удара, тем большей мощностью будет обладать удар.

Преимущество массы дает большее количество движения. Однако массивное тело обладает большой инерцией (сопротивление изменению движения). Массивному телу, если оно разогналось, труднее остановиться, поэтому легковеса остановить проще, чем тяжеловеса, зато тяжеловесу труднее будет разгоняться. Вот почему легковесы зачастую более стремительны и подвижны, нежели тяжеловесы.

Обладая большей массой, крупный и сильный рукопашник может работать методично и наносить удары, делая довольно медленные шаги. Но рукопашник, меньший по размерам, должен полагаться на скорость для придания ударам мощи. При

проведении комбинации (серии) нужно работать на устранение пауз между ударами и всю серию завершать мощным ударом.

Чем выше скорость, с которой наносится удар, тем большую мощь удается в него вложить. Поэтому следует пытаться наносить удар с ускорением в момент касания, происходящего при самой высокой скорости. Комбинация обычно включает в себя удары по разным целям и направлениям, поэтому набирать скорость ударов при проведении комбинации непросто, поскольку с каждым новым ударом необходимо останавливать свое движение в одном направлении и начинать движение в другом, а значит бороться против инерции.

Вот почему гораздо труднее нанести прямой удар после бокового удара той же самой, впереди расположенной рукой, чем послать короткий прямой удар вдогонку за длинным прямым ударом сзади расположенной руки, причем другой рукой. Оба эти удара идут в одном и том же направлении, в то время как направления бокового и прямой удара взаимно перпендикулярны. Есть только один способ к тому, чтобы изменить направление атаки без остановки и возобновления движения – это круговое движение. Поскольку комбинация, как правило, состоит не из одних только ударов, то, продумав каждое движение как часть комбинации, можно комбинировать блокировки, скольжения, приседания, уклонения с атакой. Некоторые из этих движений по своей природе являются круговыми, использование которых по-зволит провести атаку, не останавливая движения.

Мощь удара зависит не только от силы, которая в него вложена, но также и от направления. Чтобы произвести максимальный ущерб противнику необходимо нанести удар так, чтобы сумма всех векторов была максимально возможной, и эта сумма, которая также есть вектор, была направлена в выбранном направлении удара.

Вектор – объект особый, он характеризуется не только величиной (длиной) силы, но и направлением силы, и в символическом виде его представляют стрелкой. При нанесении удара рукой, который направлен прямо вперед, и весь вес вложен в этот удар, результирующая сила будет иметь то же направление, что и удар. Однако если рукопашник наносит удар рукой вперед, а сам в это время делает шаг назад, то удар много потеряет в своей мощи, поскольку результирующая в этом случае складывается из таких двух векторов, которые направлены в противоположные стороны: один вперед, а другой назад.

Чтобы рассчитать величину силы, нужно сложить все вектора всех сил, которые развиваются в этом направлении, и вычесть те, которые смотрят в противоположную сторону. Тот вектор, который останется в результате всех этих сложений-вычи-таний и будет называться результирующим, в данном случае, результирующей силой. Если рукопашник наносит прямой вперед, да еще вкладывает в удар всю свою массу, то результирующая сила будет примерно максимальной. Если же руко-пашник, нанося прямой вперед, делает при этом шаг назад, то векторы, по которым вычисляется результирующая, смотрят в противоположных направлениях, а значит, их надо вычитать.

Складывая эти векторы, мы уменьшаем длину вектора, направленного вперед, на длину вектора, направленного назад, поэтому результирующая сила будет много

меньше той, что была в первом примере. На языке схватки – это значит, что удар выйдет совсем не таким мощным, как того хотелось бы. Когда два вектора или большее их количество направлены по-разному, то результирующая сила расщепляется по этим разным направлениям, поскольку образующие ее векторные составляющие не выстроены вдоль направления результирующей. Поэтому максимальной силы мы не получим. А вот если посылать тело вперед, но под углом к направлению удара, это придаст удару больше силы, и чем ближе эти направления, тем больше силы добавится к удару.

Выводы. Концепцию о направлениях при нанесении ударов можно свести к трем принципам:

– выполнять удары в такой комбинации, когда один удар естественно переходит в следующий;

– избегать расщепления результирующей, используя правильную механику движения тела;

– использовать вращательные движения для придания ускорения своим ударам.

Естественные комбинации:

1. Естественная комбинация позволяет непрерывно переходить от одного удара рукой или ногой к следующему. Чередующиеся удары переходят один в другой естественным образом.

2. Если наносятся чередующиеся удары, то с одной, то, с другой стороны, в естественную комбинацию можно включать также удары по разным направлениям.

3. Вращательное движение позволит нанести второй удар естественным образом вслед за первым, при этом, за счет наращения скорости, успешность такого удара только увеличится.

Расщепление результирующей:

1. Результирующая является суммой всех векторов, вдоль нее сила удара максимальна. Результирующая зависит от направления удара.

2. В ситуации, когда результирующая расщепляется, а точнее, когда составляющие, из которых она складывается, направлены по разным направлениям, силу удара невозможно сфокусировать в одном направлении. Поэтому удар будет лишен части силы.

Ускорение и движения типа «старт/стоп»:

1. При выборе движений, позволяющих плавно переходить от одного приема к другому, уменьшается необходимость в остановках и возобновлении движений. За счет вращения возможно изменение направления атаки, не останавливая ее.

2. Необходимо ускорять удар так, чтобы он достиг наибольшей скорости в момент контакта.

Скорость вращения. Скорость часто путают с быстротой. Скорость – это векторная величина, равная быстроте движения объекта и направлена по направлению его движения. Быстрота – это темп происходящего события, насколько быстро оно происходит. Скорость определяется преодолением расстояния за очень короткое время.

Скорость = путь (расстояние) / время
V = S/t

Скорость предмета содержит в себе две его характеристики: быстрота и направление движения. Скорость = мера быстроты движения + указатель направления движения. Сила удара будет тем больше, чем большую скорость удастся набрать на имеющемся расстоянии.

Скорость в рукопашном бою характеризуется необходимостью многократно проявлять максимальные усилия взрывного характера, выполнять интенсивную кратковременную работу (удары, рывки, прыжки), чередующуюся с непродолжительными интервалами проявления максимальной силы, сохраняя, при этом, высокую пространственную точность действий и их рабочую эффективность.

Любой предмет, находящийся в движении, стремится в этом движении пребывать, и так будет до тех пор, пока на него не подействует какая-нибудь внешняя сила. Мы уже говорили о том, что стремление предметов сопротивляться изменению движения иначе называется инерцией. Так, например, более тяжелый рукопашник способен ударить с большей мощью, чем рукопашник легкого веса, поскольку его собственная масса больше. Но масса также неразрывно связана с инерцией: чем тело массивнее, тем его инерция больше. Чем тяжелее руко-пашник, тем труднее ему остановить свое движение вперед. Но не меньше проблем с инерцией у него будет и при попытке разогнаться, привести себя в движение из состояния покоя. А без движения вообще ничего создать не удастся.

Чем больше скорость, тем мощность удара больше. Если масса помогает увеличить мощь удара, но она же и препятствует набору скорости, то возникает вопрос о преимуществе большой массы в рукопашном бою. На то, чтобы продолжать уже начавшееся движение, энергии надо тратить меньше, чем на то, чтобы его изменить. Нужно потратить больше энергии на то, чтобы остановить движение и вновь его начать, чем на то, чтобы просто его поддерживать. На изменение направления движения также надо тратить энергию, поскольку нужно приложить некоторую силу для того, чтобы изменить направление движения. Переход от вращательного движения к линейному более труден, чем простое продолжение вращения.

Рассмотрим следующую концепцию: кратчайшее расстояние между двумя точками есть прямая линия (рис. 1).

Рис. 1. Кратчайшее расстояние между двумя точками

Если идти от точки А к точке В и обратно, то нужно начать свое движение в точке А, остановиться в точке В, затем повернуться и идти обратно к точке В, где вновь надо будет остановиться. Или старт в точке А, остановка в точке В и движение спиной вперед в точку А (рис. 2).

Рис. 2. Движения между двумя точками

В проиллюстрированной выше ситуации нужно стартовать, останавливаться и вновь начинать движение, чтобы дойти от точки А до точки В, и обратно в точку А. Старт и остановка забирают не только время, но и заставляют бороться против инерции движения. Инерция работает на то, чтобы рукопашник двигался, как и раньше, и противится тому, чтобы он остановился. При полной остановке, в первую очередь, именно инерция мешает начать движение.

Рассмотрим достаточно простую комбинацию: левый джеб + правый кросс. Первым идет джеб, он направлен вперед. Но для того, чтобы оттянуть руку обратно и начать кросс правой, ту руку, которая наносила джеб, надо полностью остановить. Потом ее надо вновь привести в движение направлением обратно. Поскольку при выполнении ударов необходимо наращивать или сохранять скорость ради силы, то любые остановки и возобновления движения просто забирают время и энергию.

Стремление к повышению скорости и соответственному увеличению силы удара в комбинации, приводит к поиску способа легко изменять направление, так чтобы не приходилось останавливаться и стартовать заново. Секрет наращения скорости кроется в том факте, что вращение не требует остановок. Вращение утверждает возможность с любой точки пространства изменять направление, не делая никаких остановок.

Учитывая это утверждение, модифицируем комбинацию – левый джеб + правый кросс, так чтобы исключить из нее движения типа «старт/стоп» (рис. 3).

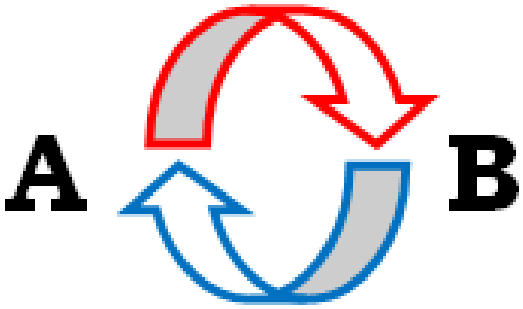

Рис. 3. Круговое движение руки

Круговое движение позволяет добраться от точки А к точке В и обратно без того, чтобы останавливать свое движение. Проблема, однако, в том, что кратчайшее расстояние между двумя точками – прямая, но при движении по кругу требуется преодолеть большее расстояние, чем при движении по прямой. Двигаясь не по кругу, но по овалу, мы можем из точки А добраться до точки В и обратно без остановок в движении. Чем сильнее вытянут овал, тем меньшее расстояние надо будет покрыть и тем более экономным получится удар. Например, когда джеб достиг цели, то вместо остановки и начала движения руки назад, нужно немного опустить ее вниз,

а уже затем притянуть к себе. Такой принцип использования ударной траектории из «старт/стопного» движения позволяет выполнить непрерывное движение (рис. 4).

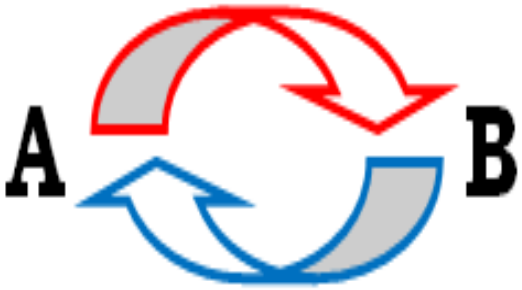

Рис. 4. Овальный принцип использования ударной траектории

При использовании данного принципа, необходимо избегать расщепления результирующей на два отдельных вектора. При нанесении удара он должен быть направлен точно по прямой. Если удар наносится в движении по окружности, то сила будет расщепляться по двум направлениям, первое – к цели, второе к земле. Когда удар достиг своей цели, возврат руки осуществляется по вытянутому овалу, чтобы бьющая рука не опускалась ниже живота, если удар наносился в голову.

Силу и точность удара рукой можно также увеличить, если во время движения к цели провести вращение кулаком, чтобы он занял горизонтальное положение. Поскольку точка, находящаяся в самой середине вращающейся системы, во вращении не участвует, то сила оказывается сфокусированной на очень маленькой площади, что приводит к увеличению пробивной способности удара. Если вращение кулаком начнется слишком рано, то непременно поднимется локоть бьющей руки еще до удара. При такой постановке руки удар выйдет размашистым, и вес вложить в него не удастся, что повлечет за собой потерю мощности. Кроме того, размашистый удар слишком заметен для противника. Поскольку руку вывернуть на полные 360° никак невозможно, то эффект сверления будет действовать сильнее, когда удар состоится немного раньше полного распрямления руки.

Рассмотрим скорость и силу в приемах, выполняемых с вращением. Кратчайшим расстоянием между двумя точками является прямая. Но это не обязательно означает, что прямой удар будет наноситься с большей скоростью и может причинить больший вред. Скорость можно описать двумя признаками:

1. Время, которое требуется на удар, от начала до конца.
2. Скорость как физическая величина.

Удар, выполняемый быстро от начала до конца, со стратегической точки зрения, ведет к преимуществу. Расстояние – очень интересный аспект схватки, который зачастую оказывается в тени. Обычно мы полагаем, что расстояние – это дистанция между участниками боевого взаимодействия. Так, например, дистанцию можно увеличить, сделав шаг назад, или сократить, сделав, соответственно, шаг вперед. Если в распоряжении бойца достаточно пространства, чтобы ускорить наносимые удары, то в момент контакта они будут иметь большую мощь, поскольку есть возможность увеличить количество движения. Если рукопашник находится чересчур близко к противнику, то его ударам не будет хватать расстояния для сокрушитель-

ных ударов. Из-за присущих человеку физических особенностей максимальное расстояние, с которого удар можно провести успешно, ограничено длиной рук или ног. Однако, используя скорость вращения конечностей, расстояние можно продлить далеко за границы зоны досягаемости и получить преимущество по силе.

Скорость вращения говорит о том, сколько времени требуется удару во вращении, чтобы завершить полный оборот. Скорость вращения для всех участков вращающейся системы одна и та же. При этом линейная скорость тем больше, чем дальше от центра вращения. Чтобы довести свою скорость до максимально возможной, следует наносить удар по выбранной мишени в той точке, которая находится максимально близко к верхней части вращающейся системы.

Говоря о возможности набирать скорость за счет вращения, мы не можем не считаться с инерцией вращения. Инерция вращения означает сопротивление изменению состояния движения вращающегося предмета. Инерция вращения зависит от того, как распределена масса предмета относительно оси вращения. Чем больше расстояние от некоторого объема предмета до оси вращения, тем большей инерцией вращения этот объем будет обладать, тем труднее будет его привести во вращение, если он покоится, или остановить, если он вращается.

Прием с вращением, в который закладывается большая инерция, трудно подготовить в движении или, проводя такой прием, трудно ускориться. Прием, проведение которого нельзя ускорить, будет маломощным. Рукопашник, преодолевая инерцию вращения, мешающую проведению приема, должен всю свою массу держать как можно ближе к оси вращения. Руки и ноги нужно прижать к телу, что позволит вращаться быстрее, и соответственно увеличить мощь своих действий. Все, что вытянуто в сторону от оси вращения, тормозит рукопашника. Хотя инерция добавляет равновесия, она негативно сказывается на скорости. Однако возможность потерять равновесие не настолько велика, чтобы отказываться от преимуществ высокой скорости.

Выводы. Существует два вида скорости:

- скорость, измеряемая в милях в час (реальная скорость);
- скорость выполнения удара от начала до конца (как много времени проходит до удара по цели).

То, как быстро рукопашник набирает скорость, является важным показателем. При меньшем расстоянии до цели набрать большую скорость негде. Быстрота зависит также от того, насколько удобна комбинация, которую проводит рукопашник. Если в нее включены удары по разным направлениям, то такие удары будут выглядеть не такими быстрыми, как удары, наносимые в одном и том же направлении.

Скорость – это вторая составляющая произведения, результатом которого является количество движения. Скорость способна обеспечить как мощь удара, так и стратегическое преимущество. Если скорость удара дает значительно больший вклад в количество движения, чем масса наносящего удар, то результатом будет очевидное подавление противника. Но скорость, сама по себе, без правильной механики тела максимальной мощи не обеспечит. Чтобы избегать потерь мощности при ударах, следует вначале изучить механику движения тела.

Линейная скорость:

1. Два удара по разным направлениям одной и той же рукой (например, прямой + боковой) получаются более медленными, чем два удара той же самой рукой, но в одном и том же направлении (например, двойной прямой). Это происходит так, потому что требуется энергия на то, чтобы остановить движение первого удара и изменить направление второго удара.

2. Возвращая руку в точку, откуда был начат удар, при нанесении ударов в комбинации, есть возможность быстро менять направление. Поскольку руки плотно прижимаются к телу, и за счет этого инерция вращения меньше.

3. Скорость при проведении комбинаций можно увеличить если использовать эффект шкива, когда один удар помогает разогнать второй.

4. Чем плотнее рукопашник держит руки к телу и чем больше использует количество движения тела, тем более быстрыми и мощными будут получаться удары.

Скорость вращения:

1. Вращение позволяет наносить более быстрые удары, поскольку при вращении не требуется выполнять движения типа «старт / стоп».

2. Чтобы не допустить расщепления силы, вращение надо начинать в начале удара, а не в момент удара.

3. Вращение следует продлевать, иначе удар пойдет по неэкономичной траектории.

4. При выполнении чередующихся ударов слева и справа, небольшой присед или уклонение позволят увеличить скорость удара и улучшить подготовку к нему. Присед или уклонение в комбинациях образуют круговое движение, что позволяет бойцу набрать некоторое количество движения.

5. Скорость при ударах изнутри наружу можно увеличить, если, при возвратном движении, использовать небольшое круговое движение.

6. При секущем ударе пальцами главное – это скорость, а значит большая кинетическая энергия, что приводит к значительному ударному преимуществу перед противником.

Удары с вращением:

1. При ударах с вращением, руки лучше держать плотнее к корпусу на протяжении всего времени вращения. Тогда вращение получится более быстрым, поскольку инерция вращения будет меньше. Вращение начинается с вращения корпуса, а бьющая рука отводить от корпуса только непосредственно перед ударом.

2. По цели необходимо бить самым кончиком вращающегося орудия удара. У этого участка самая большая линейная скорость.

3. Количество движения можно увеличить, если одновременно с вращением сделать шаг. Длина шага может быть любой. Главное при этом, не должно быть никакой паузы между шаговым перемещением и началом вращения.

4. Удары с вращением можно объединить с иными петлеобразными ударами в том же самом направлении. Это позволяет продолжить движение, которое уже началось. Второй удар тогда будет более быстрым, чем первый.

5. Если, нанося удар с вращением, рукопашник промахнулся, нужно воспользоваться тем, что у него уже есть количество движения, которое он может вложить в следующий петлеобразный удар в том же самом направлении.

Импульс. Скорость изменения количества движения является импульсом, показывающим, как быстро тело остановится. Импульсом (P) является произведение силы (F), действующей на предмет, и времени (t), в течение которого это действие происходит, иначе мерой изменения количества движения. Именно импульс силы определяет изменение скорости, силой же обусловлено только ускорение.

Импульс (изменение кол-ва движения) = сила × время
P = Ft

Обе составляющие – сила и время, в течение которого сила действует, равно важны для воздействия на предмет. Сила, которая требуется на то, чтобы остановить удар, может быть небольшой, если времени на это торможение будет достаточно. Если останавливать удар быстро, то сила велика. Чтобы сильно изменить количество движения за длительное время, надо действовать с небольшой силой. Для такого же изменения в течение короткого времени требуется действие большой силы.

Если наносится мощный удар, то в него вкладывается настолько большая сила, насколько это возможно. Когда ударом удается остановить или отбросить противника назад, это значит, что в течение короткого времени удалось сильно изменить его количество движения (свести до нуля) за счет большой силы.

Если атаковать противника на встречном движении, то количество движения будет изменяться за короткий период времени и сила удара возрастет. Чтобы добиться максимального эффекта, время воздействия должно быть сокращено до минимума. Удар, который наносится резко, действует с большей мощностью, и сила такого удара возрастает за счет сокращения времени контакта. При ударе руку необходимо резко вернуть назад в том же направлении, при этом результирующая не распыляется по нескольким направлениям. При нанесении толчкового удара, бьющая рука остается в контакте с мишенью большее время, из-за этого снижается мощь удара, но увеличивается пробивная способность, позволяющая отбросить противника на некоторую дистанцию.

В зависимости от стратегических задач – нокаутировать противника или отбросить его подальше от себя, применяется резкий или толчковый удар. В итоге мы имеем следующее:

Силу удара можно увеличить за счет сокращения времени или за счет изменения количества движения (импульса).

Жалящий удар не относится к категории действительно сильных ударов, хотя его применение оправдано интересами стратегии поединка. Жалящие удары используются для создания бреши в обороне противника и отвлечения его внимание, перед проведением мощной атаки.

Сокрушительный удар обладает значительной кинетической энергией, которая проходит сквозь мишень. Сокрушительный удар применяется для того, чтобы потрясти противника до основания.

Толчковый удар несет в себе значительное количество движения и полезен в стратегическом плане, когда требуется выбить противника из равновесного состояния. Толчковый удар используют, когда хотят отбросить противника ради последующей за этим атаки.

Выводы. Импульс – это произведение силы на время. Можно сказать, что импульс равен изменению количества движения. Импульс при нанесении удара:

1. Силу удара можно увеличить, сократив время удара, либо делая его более резким, либо вытягивая на него своего противника. Внимание здесь надо сосредоточить на том, чтобы не замедлять свой удар и не обращать его движение за счет своих мускульных усилий.

2. Если нарастить количество движения, например, в случае, когда противник натыкается в своем движении на встречный удар, время соударения уменьшается, а сила удара возрастает. Это происходит потому, что у мишени недостает «податливости», чтобы двигаться вместе с ударом.

3. Удар, который удается нанести с отскоком, длится недолго, так как его отталкивает противоположная поверхность, а поэтому обладает довольно внушительной силой.

4. Орудие удара следует резко возвращать в том же направлении, тогда удар не скользнет по мишени, а значит результирующая не расщепится по нескольким направлениям. Недопустимо опускать руку после нанесения удара, в противном случае, удар будет расщепленным, а значит. Рука должна быстро возвращаться в точку начала удара в том же направлении.

Сохранение энергии. Во время боя рукопашник выполняет различную работу от малоинтенсивной до взрывной и при этом он теряет большое количество энергии. Кроме ведения активных боевых действий, бойцу необходимо сохранять энергию, ведь бой может длиться неограниченное количество времени. Уставший рукопашник – это битый рукопашник.

Энергия – это способность совершать работу. Энергию можно сохранить, если выполнять малый объем работы, настолько малый, насколько позволит обстановка. Короткое взрывное движение может сохранить больше энергии, чем долгое движение. Работа (A) – это проявление силы (F) на преодоление какого-либо расстояния (S):

Работа = сила × путь (расстояние)
A = FS

Работа – это произведение той составляющей силы, которая действует в направлении движения и служит причиной движения, на путь, пройденный под воздействием этой составляющей. Во всякое время совершения работы важны два момента: необходимо прикладывать силу и под действием силы должно происходить движение. При одной и той же силе работу можно сделать меньше, если расстояние будет короче. Работа требует энергии. Взрывная работа может возместить недостаток расстояния. Мощность (W) – это мера того, насколько быстро может быть выполнена работа.

Мощность = сила × скорость
W = FV

Она создается взрывным мышечным усилием с максимальной скоростью. Чтобы увеличить мощь, необходимо одновременно увеличивать силу и скорость. После введения понятия работа (A), можно дать другое определение мощности (W) – выполнение работы (A) за короткое время (t).

Мощность = работа / время
W = A/t

Для увеличения мощности, необходимо работу выполнять быстрее или выполнять большую работу за то же время. Например, если рукопашник вдвое мощнее своего противника, это означает, что он может равную с тем работу выполнить вдвое быстрее, либо выполнить вдвое большую работу за равное с противником время.

Например, боксер Майк Тайсон использовал очень большую силу на очень короткой дистанции, но во взрывном стиле. За счет того, что ему удавалось высвободить всю мощь своего тела, он жертвовал дистанцией ради увеличения своего превосходства. Мы подходим к ситуации – «приобрести/потерять». Мы уже говорили о том, как дистанция позволяет набирать количество движения, необходимое для сильного удара. Вот почему удары сзади расположенными орудиями удара зачастую оказываются более сильными, чем передние удары.

Однако тут есть свой минус: увеличивая дистанцию, увеличивается объем работы. Если наносить все удары только издалека, то работать придется больше, а значит и необходимый расход энергии будет велик. Такая стратегия изматывает много быстрее. Удары с коротких дистанций должны опираться на взрывообразность и вложение массы тела в удар. Энергии при этом хватает на более долгое время.

Вывод. Движущееся тело обладает большим запасом инерции, из-за чего его трудно остановить. Если обратить набранное противником количество движения себе на пользу, то можно увеличить скорость проведения своего приема.

Энергию можно сохранить, если выполнять малый объем работы, настолько малый, насколько позволит обстановка. Работа определяется как произведение силы на расстояние. По сути, это означает, что, если использовать большое перемещение (большое расстояние), тогда при заданной силе есть возможность сделать большую работу, а значит затратить много энергии. Вот почему необходимо использовать работу, уже проделанную противником, себе на пользу.

Работу можно определить также как произведение мощности на время. При той же величине работы, чем меньше время, тем мощность больше. Проще говоря, если успеть за малое время проделать большую работу, то рукопашник – мощный.

Понятие инерции тесно связано с концепцией сохранения энергии. Каждый раз, когда необходимо преодолевать инерцию, при этом тратится энергия, а усталость нарастает. Поэтому следует использовать инерцию обоих тел, бойца и противника. Инерция – это сопротивляемость изменению. Это значит также, что если какой-либо предмет движется, то его трудно остановить или даже изменить направление его

движения. Но также трудно этот предмет заставить двигаться, если он не движется. Сделаем некоторые выводы по сохранению энергии и применению инерции:

1. Можно сохранить энергию, если перемещение будет настолько мало, насколько это будет возможно. В качестве примера можно указать стратегически доминирующую позицию в центре площадки, которую надо удерживать, чтобы противник тратил свою энергию на обходные маневры.

2. Более экономичными будут те удары, которые наносятся навстречу движению противника, когда он сам выходит навстречу траектории удара, а не те, которые наносятся ему вдогон. Если удар наносится с вращением, нужно соотнести вращение с направлением удара и с тем, куда движется противник.

3. При неудачном выполнении удара с вращением, необходимо извлечь преимущество из уже набранного количества движения и нанести еще один удар по петлеобразной траектории или с вращением. Сводить к нулю уже набранное количество движения, а потом набирать его заново – означает тратить энергию, поскольку придется преодолевать инерцию.

4. При выполнении удара необходимо позволять ему рикошетировать от мишени. Это поможет легче изменить направление и затрат энергии будут меньше. При этом нужно использовать не мускульную силу руки, чтобы остановить движение удара, а тело противника.

5. Наклоняясь в направлении удара, уменьшается его сила. После удара с наклоном трудно резко возвратить орудие удара назад, поскольку работа идет на преодоление инерции движения собственного тела. Если быстро не возвращается орудие удара, удар может превратиться в толчок, а его мощь будет потеряна.

Кинетическая энергия. Мощный удар рукой представляет собой сложное нейромышечное двигательное действие с максимальной величиной напряжения мышц и скоростью их расслабления. Учитывая это, кинетическая энергия ударного движения будет выражаться произведением:

Кинетическая энергия = 1/2 массы × квадрат скорости
Епост = 1/2 mv^2

Кинетическая энергия растет с увеличением скорости, но не пропорционально, а квадратично. В то время как количество движения растет пропорционально росту скорости, кинетическая энергия растет квадратично с ростом скорости. Если некий предмет движется в два раза быстрее другого предмета такой же массы, то его количество движения больше в два раза, а вот кинетическая энергия больше в четыре раза.

Вдвое большая скорость порождает вдвое больший импульс, но вчетверо большую работу. То есть предмет способен, в принципе, проникнуть на вчетверо большую глубину, а это будет вчетверо разрушительнее. С такой стороны скорость становится предельно важной составляющей. Если скорость увеличить в два раза, то кинетическая энергия увеличится в четыре раза.

Кинетическая энергия – это энергия движения и мера пробивной способности. Если количество движения обеспечивает только силу удара, то кинетическая энергия способна на разрушающий удар.

Кинетическая энергия (Евр) вращающегося с угловой скоростью (ω) твердого тела и моментом инерции (I) выражается уравнением:

$$\textbf{Евр} = I\,\omega^2/2, \text{ где } I = m \times r^2$$

(r – радиус вращения – расстояние ударной массы от оси вращения до цели). Кинетическая энергия ударного движения (Е) во многом определяется суммарной скоростью поступательного (v) и вращательного движения (ω), а также радиусом вращения (r):

Кинетическая энергия ударного движения = кинетическая энергия поступательного движения + кинетическая энергия вращательного движения

$$\textbf{Е удара} = \textbf{Епост} + \textbf{Евр},$$

$$\textbf{Е удара} = mv^2/2 + mr^2\omega^2/2 = m/2 \times (v^2 + r^2\omega^2)$$

m – масса тела,

v^2 – скорость движения,

$(m \times r^2)$ – момент инерции тела,

ω^2 – угловая скорость вращения.

Ударная масса бойца относительно постоянна и ограничивается весом звеньев тела, принимающих участие в ударном движении. Из приведенной формулы можно установить, что радиус вращения (r), то есть расстояние ударной массы от оси вращения до цели – это тот показатель, который является резервом в деле повышения мощности и эффективности удара рукой. Расстояние ударной части кулака может увеличиваться за счет перемещения оси вращения, проходящей через левое, правое плечо и через середину тела (по линии позвоночного столба), создавая малый, средний и большой радиусы вращения.

В связи с этим, при нанесении акцентированного удара, вертикальная ось вращения бойца должна проходить в максимально возможном крайнем положении. Так, при выполнении прямого удара правой рукой в голову, вертикальная ось должна проходить через левое плечо и левую ногу, а при нанесении бокового удара левой рукой в голову вертикальная ось, проходит через правую ногу и правое плечо.

Кинетическая энергия ударной массы полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела. Передача энергии улучшается в том случае, когда центры масс звеньев ударной цепи в момент удара находятся на одной линии. Энергия удара зависит от правильной координации движения с дыханием. Кинетическая энергия – это энергия движения и мера пробивной способности.

Вывод. Хотя обе величины, кинетическая энергия и количество движения, зависят от массы и скорости, в выражении для кинетической энергии скорость входит в квадрате, а потому более важна, чем масса. Это означает, что у более легкого предмета, движущегося с большой скоростью, кинетическая энергия больше, чем

у тяжелого. Рукопашник-легковес, которому надо преодолевать меньшую инерцию, может наносить более быстрые удары, чем тяжеловес. Чем меньше орудие удара, тем больше сила на квадратный дюйм. Например, удар подушечкой стопы, будет сильнее, чем удар всей ступней. Поскольку кинетическая энергия так сильно зависит от скорости, с ней надо считаться.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206.

2. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 64-80.

3. Махов С. Ю. Автономный функциональный тренинг (АФТ) : учебно-методическое пособие. Орел : МАБИВ, 2021. 160 с.

4. Махов С. Ю. Использование метода высокоинтенсивного интервального тренинга на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 94-103.

УДК 796.07

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN AGED 15-16 YEARS BY MEANS OF BASKETBALL

Малышева Юлия Алексеевна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Malysheva Yulia Alekseevna
student
faculty of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific supervisor:
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph. D, assistant professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается развитие функционального состояния школьников, физиологических изменений, физического и психического развития в подростковом возрасте. Также обсуждается актуальность спортивной деятельности в современном мире среди подростков. К чему приводит малоподвижной образ жизни, какие заболевания могут развиваться в связи с гипокинезией и гиподинамией. Влияние физической активности на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и опорно-двигательную системы. Рассмотрены задачи, решаемые в процессе развития общей физической подготовки, и задачи, решаемые при развитии специальной физической подготовки баскетболистов. В виде, каких свойств рассматриваются скоростно-силовые качества. Как воздействует спортивная игра по баскетболу на организм. И как он развивает основные физические качества человека. Какие способности развиваются при постоянном наблюдении за моментами игры.*

Abstract. *The article considers the development of the functional state of schoolchildren, physiological changes, physical and mental development in adolescence. The relevance of sports activities in the modern world among teenagers is also discussed. What causes a sedentary*

lifestyle, what diseases can develop in connection with hypokinesia and hypodynamia. The effect of physical activity on the respiratory, cardiovascular, nervous and musculoskeletal systems. The tasks solved in the process of developing general physical fitness and the tasks solved in the development of special physical training of basketball players are considered. In the form of what properties the speed-power qualities are considered. How does a basketball sports game affect the body. And how he develops the basic physical qualities of a person. What abilities develop with constant observation of the moments of the game.

Ключевые слова: *функциональное состояние; баскетбол; здоровье; физическое развитие; детренированность; сердечно-сосудистая система.*

Keywords: *functional state; basketball; health; physical development; detrenirovannost; cardiovascular system.*

Охрана здоровья подростков является одной из самых актуальных задач, стоящих перед обществом и государством. Школьники являются наиболее динамичной социальной группой в годы становления социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующейся к социальным и экологическим факторам и в то же время подверженной повышенному риску нарушений в состоянии здоровья. Наиболее эффективными средствами решения этих задач являются рационально организованная двигательная активность, здоровый и мотивированный образ жизни, целесообразное использование широкого спектра физических и культурных средств [1].

В ряде документов по организации физического воспитания и спорта подчеркивается важность задачи привлечения детей к активному образу жизни.

Так, Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года ставит задачу дальнейшего развития юношеского спорта: «Детско-юношеский спорт является одним из ключевых элементов системы физической культуры и спорта в Российской Федерации, обеспечивающим вовлечение детей в систематические занятия спортом, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление их здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности».

Известно, что физическую культуру, как средство оздоровления всего организма начали использовать еще с незапамятных времен. Этому подтверждению являются философские размышления античных мыслителей Греции- Платона (427-347г. до н.э.), Аристофана (450-370г. до н.э.), Филострата Старшего (170г.-247г.); известных древних мыслителей Востока - Абу Наср Аль-Фараби (870г.-950); Аль-Хорезми (780г.-850г.); Абу Райхан аль-Беруни (973-1048), Ибн Сина (980-1037) и другие.

В России, важную роль в становлении, развитии и обоснования значения физической культуры в аспекте здоровья человека принадлежит русскому ученому, педагогу, врачу Петру Францевичу Лесгафту (1837-1909 г.). По его учению, существует тесная связь между деятельностью человека в физическом воспитании и духовного-нравственного развития.

Правильное физическое развитие и соблюдение санитарно-гигиенических требований-залог крепкого здоровья, долголетия, активной старости и благополучия человека. Наоборот, презрительное отношение к физическому труду, иждивенческое настроение, презрительное отношение к требованиям санитарии и гигиены, в чем повинны даже некоторые родители и учителя, к советам врачей ведут к прež-

девременному изнашиванию организма, снижением функций организма. Происходит потребность в тонизирующих и снотворных средствах.

Ведя малоподвижный образ жизни, у человека происходит понижение жизненной емкости легких, также ослабевает функция, отвечающая за сердечно-сосудистую систему. Могут образоваться и другие функциональные нарушения. Любой, кто перенес сердечный приступ, инсульт или перелом костей нижних конечностей, знает из личного опыта, к чему может привести принудительный постельный режим и связанная с ним детренированность.

«Детренировнность» в специальной научно-методической литературе, определяют как физическую утраченную способность (полную или частичную) организма человека к приспособлению, предъявляемых условиями внешней среды. Характерные черты детренировки относительны в зависимости от времени, условий и продолжительности прекращения тренировки, а также от слабой физической готовности занимающегося.

Таким образом, на обратимость эффектов, полученных в результате регулярной тренировочной деятельности, влияет и гипокинезия, связанная с уменьшением физической работоспособности человека и вызывающая спад в психологических и эмоциональных проявлений.

Когда дети с детства не привыкли к физическому труду, никогда не сталкивались с тренировкой в любом виде спорта, то в подростковом возрасте они стараются найти работу, не требующую физической активности. Может работа и требует затраты мышечной силы, например на конвейере, то чаще всего участвуют всегда одни и те же мышечные группы. А дома – центральное отопление, компьютеры, машины, радио и телевизор. Детренировка продолжается. Главная опасность детренировки заключается в том, что такие люди становятся беспомощными, бессильными в трудных ситуациях (война, пожар, наводнение, ураган, землетрясение и так далее), когда предъявляются повышенные требования к функциональным системам организма, в первую очередь к сердечно-сосудистой системе.

Отсюда можно сделать вывод, что чем большую нагрузку несут скелетные мышцы, тем больше тренируется сердце и сердечно-сосудистая система быстрее и лучше реагирует на иногда неожиданное увеличение в потребности.

В настоящее время в физической культуре и спорте считают главной задачей – оздоровление населения. И этой цели можно достичь, устанавливая рекорды, или не устанавливая рекорды, а охватывая широкие массы людей в разных видах физической культуры и спорта. Это утренняя гимнастика, производственная гимнастика в течение рабочего дня, различные виды спорта, рекомендуемые индивидуально с учетом особенностей организма, спортивные игры, лечебная гимнастика и массажи со специальными программами для больного и восстановительного периода [2].

В процессе онтогенеза органы и системы постепенно заканчивают свое развитие, причем это происходит в разные сроки жизни, поэтому существуют особенности функционирования организма в разные возрастные периоды. Младшие классы начальной школы (7-12 лет) характеризуются медленным ростом, но прибавкой в массе. В подростковый возраст входит период жизни с 12-13 до 15-16 лет. В это время происходит ускоренное физическое развитие и половое созревание.

Данный промежуток с 12 до 16 лет обладает бурным становлением физических свойств и координационных способностей. Для целенаправленного занятия разными видами спорта этот период является наиболее благоприятный. В это время в связи с интенсивными нейроэндокринными изменениями в организме занятия спортом можно рассматривать как дополнительные раздражители, способные улучшить или усугубить естественное течение биологических процессов. Физическое развитие определяется как комплекс конституциональных и морфофункциональных показателей, определяющих физическую способность к работе и степень возрастной, биологической сформированной, личности.

Физическое развитие человека и особенности телосложения во многом зависят от его индивидуальных и генетических особенностей. Это совокупность функциональных и морфологических признаков организма, сформированных на основе изученных и приобретенных признаков. Сложность определения биологического возраста, который не всегда соответствует паспортному возрасту, ставит большие задачи в спортивной подготовке детей и подростков. Роль регулярных занятий физической культурой и спортом – помощь растущему организму, с учетом его индивидуального развития, раскрыть природные задатки и скорректировать отклонения в физическом развитии. Поэтому эффективность занятий физической культурой и спортом не может быть достигнута без учета индивидуальных морфофункциональных особенностей личности [3].

Баскетбол – единственный из известных видов спорта, который за короткое время покорил сердца многих поклонников по всему миру. Он популярен, тем самым, его широко используют в программах физического воспитания обусловлено высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, воздействием на организм и воспитанием молодежи .

В процессе развития общей физической подготовки баскетболистов выполняются следующие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие человека.
2. Укрепление здоровья.
3. Улучшение функциональных возможностей.
4. Приобретение спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Приобретение жизненно важных навыков.
7. Стимулирование процесса воспитания.

Специальная физическая подготовка направлена на выполнение следующих задач:

1. Последовательное совершенствование функциональной деятельности организма.
2. Развитие специальных двигательных качеств.
3. Способствование овладению техникой и тактикой игры.
4. Достижение спортивной формы.
5. Совершенствование психической подготовленности.

В процессе занятий баскетболом педагог может испробовать широкий арсенал игровых средств, форм и методов, выполняемых с различным составом участников.

Такие игровые упражнения содействуют не только развитию физических кондиций детей, но и формируют необходимые двигательные навыки, воздействуют на психологические свойства личности занимающихся.

Важной задачей в физической подготовке юных баскетболистов является развитие скоростных и силовых качеств. Скоростно-силовые качества определяют временные параметры развития нервных процессов, обеспечивающий влияние обеспечивающих влияние физической нагрузки человека на психомоторные функции. Его следует рассматривать как специфическое многофункциональное свойство центральной нервной системы, связанное с эффективностью регуляции. Действие в установленный срок [4].

Реакция скоростно-силовой нагрузки на функциональные возможности детей обусловлена высокой возбудимостью биохимических процессов, регулирующих деятельность опорно-двигательного аппарата, высокой подвижностью ключевых нервных процессов, присущим детскому организму высокоинтенсивным обменом веществ.

Различные движения в действиях оказывает влияние на все тело подростков. Баскетбол способствует повышению эффективности важнейших физических качеств человека. Игровые моменты быстро видоизменяются, создавая иные ситуации в игре. Эти условия требуют от учеников постоянного наблюдения за игровым процессом, мгновенной оценки ситуации, изобретательностью и энергичности действий в различных ситуациях. Постоянные наблюдения за игровыми моментами способствует развить умение широко распределять и концентрировать внимание [5].

Являясь неотъемлемой частью физической культуры и спорта, воспитание и развитие двигательных навыков способствуют решению целого ряда задач. Всестороннее и непрерывное развитие личности, достижение высокой устойчивости организма к различным ситуациям, улучшению адаптационных свойств организма.

Литература

1. Борисова Т. С., Волох Е. В. Актуальные аспекты формирования здоровья школьников путем совершенствования их двигательной активности // Медицинский журнал. 2020. № 2 (72). С. 4-8.

2. Крукович Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография. Владивосток : Медицина ДВ. 2018. 216 с.

3. Съемова С. Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 133-136.

4. Облецова Т. А., Пухов А. М. Взаимосвязь психофизиологических показателей и специальной физической подготовленности юных баскетболистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 3. С. 91-96.

5. Левушкин С. П., Лапшин Н. А., Зуев К. В. Определение специальной работоспособности баскетболистов на основе современных методов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 42.

ВАЖНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

THE IMPORTANCE OF PROFESSIONAL APPLIED CULTURE FOR HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Шамраенко Анастасия Андреевна
студент
кафедра дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г.Волгоград, Россия
Shamraenko Anastasia Andreevna
student
department of preschool and primary education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г.Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valeryevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Плетцер Светлана Владимировна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный аграрный университет
г.Волгоград, Россия
Pletzer Svetlana Vladimirovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Agrarian University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Эта статья посвящена изучению профессионально прикладной физической культуре. В ней исследуется необходимость развития профессионально-прикладной физической культуры в системе современного образовательного процесса также раскрывается взаимосвязь физической культуры и ее прикладного аспекта. Значимость и актуальность целенаправленного применения средств и методов физической культуры для обеспечения подготовки студентов к профессиональной деятельности, успешного освоения профессиональных навыков и умений, а также для оптимизации условий профессионального труда. Также в статье рассмотрены вопросы влияния*

спорта и физической культуры на здоровье и развитие индивида. Подготовка к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение соответствующих знаний, умений и навыков по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда.

Abstract. *This article is devoted to the study of professionally applied physical culture. It explores the need for the development of professionally applied physical culture in the system of modern educational process and reveals the relationship between physical culture and its applied aspect. The importance and relevance of the purposeful use of means and methods of physical culture to ensure the preparation of students for professional activity, the successful development of professional skills and abilities, as well as to optimize the conditions of professional work. The article also discusses the impact of sports and physical culture on the health and development of the individual. Preparation for future professional activity includes not only the acquisition of relevant knowledge, skills and abilities in the chosen specialty, but also requires a certain physical training that ensures high labor productivity.*

Ключевые слова: *физические упражнения; профессиональная деятельность; воспитание; обучение.*

Keywords: *physical exercises; professional activity; education; training.*

Профессиональная прикладная физическая культура – это связь между физическим воспитанием и трудовой деятельностью, оно наиболее конкретно воплощает себя в профессионально-прикладную физическую культуру (ППФК). Можно сказать, что ППФК обеспечивает физическую подготовленность к избранной профессиональной деятельности, в основе которой лежит процесс обучения от которых зависит профессиональная дееспособность человека.

Разберем понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Стоит отметить, что ППФП является одним из основных направлений физического воспитания. ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки и обеспечивает физическую и психологическую готовность. Одна из основных целей ППФП сформировать физические навыки человека, которые будут способствовать его профессиональной деятельности. Чтобы цель была достигнута, необходимо создать психофизиологические предпосылки готовности. ППФП призвана адаптировать человека к избранному виду трудовой деятельности, при этом повышая его уровень физической активности.

Физические упражнения являются важным средством повышения эффективности самосовершенствования, однако если определенные качества качества развивать целенаправленно, тогда эффективность этого процесса резко возрастает [1].

В настоящее время перед каждым вузом нашей страны стоит задача по обеспечению качественной подготовки специалистов с применением методов учебно-воспитательного процесса.

Обучению студентов в высшей школе характерна направленность учебного плана, определяющегося общими социальными задачами и требованиями. Физическое воспитание студентов осуществляется с учетом условий и характера их предстоящей профессии. Огромную роль играет хорошее состояние здоровья, при котором использование профессиональных знаний и навыков является безопасным. Использование средств физической культуры для формирования у студентов про-

фессиональных качеств и устойчивости организма к воздействию внешней среды является необходимым.

В процессе ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) у студентов повышается работоспособность к изучаемой специальности. Высокий уровень работоспособности у студентов достигается в процессе кроссов, плавания, лыжной ходьбы и разных спортивных игр. Базу для поддержания учебной деятельности студентов создает улучшение основных показателей физического развития, а также повышение уровня физических качеств [2].

В системе ППФП применимы комплексы физических упражнений, которые начинаются перед рабочим днем и после его окончания. Основная их задача состоит в облегчении процессов организма для вовлечение его в требуемый рабочий ритм – это происходит за счет повышения умственных и физических нагрузок в начале дня и снижению их в конце. Таким образом, в начале дня верным будет выполнение гимнастических упражнений, а вечером применить длительный бег или плавание.

Говоря о необходимости прикладной физической культуры в системе образования, стоит отметить, что результативность многих видов профессиональной деятельности зависит от их специальной подготовленности, которую приобретают путем проведения систематических занятий физическими упражнениями, требования к которым должны быть адекватными, не несущими угрозы к функциональным возможностям организма. В свете углубленных представлений о взаимодействии физического и общего развития, эта зависимость получает научное объяснение [3].

Говоря о закономерностях адаптационных эффектов, в ходе которых происходит привыкание к тем или иным видам деятельности, студент тренируется, взаимодействует со спортивным снаряжением, приобретает умения и навыки, совершенствуется в процессе тренировки и освоения профессии. Опыт использования этих закономерностей привел к становлению особого вида физического воспитания профессионально-прикладной физической подготовки или ППФП.

Формирование ППФК берет свое начало примерно в 30-тых годах. Тогда ее формированию в качестве профилированного направления и вида физического воспитания, которое применялось к потребностям социалистического производства обязанно постановлению Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г, в котором были прописаны государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему труда и подготовки профессиональных кадров в целях содействия полноценному развитию и укреплению здоровья трудящихся.

Большая профилированная отрасль физической культуры сложилась благодаря накоплению большого положительного практического опыта и научно-исследовательских данных. Важное место занял педагогически направленный процесс в общей системе образования и воспитания молодого поколения и профессиональных кадров в виде ППФК . В настоящее время ППФК в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Для необходимости совершенствования ППФК и введения ее в систему образования, а также в сферу социального труда служат следующие причины.

Во-первых, стоит поговорить о времени. Время, которое затрачивают на освоение профессий и достижение профессионального мастерства, продолжает зависеть от уровня функциональных возможностей организма. Потому выпускники, прошедшие основательный курс ППФП, получают высокий профессионально квалификационный разряд по специальности, чем те учащиеся, что не прошли такой подготовки [4].

Во-вторых, производительность некоторых видов профессионального труда продолжает быть обусловленной физической дееспособностью трудовых операций не только в сфере физического труда, но и в ряде смешанной деятельности. В целом, можно сказать, что нормальное физическое состояние человека остается самым важнейшей предпосылкой высокой производительности профессионального труда.

В-третьих, все также сохраняется проблема негативных влияний некоторых видов профессионального труда, его условий на физическое состояние человека.

Также стоит отметить, что некоторые перспективные тенденции научно-технического прогресса не в силах освободить человека от постоянного стресса.

Разберем суть основных задач, которые решаются в процессе профессиональной прикладной физической культуры.

Это пополнение и совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и знаний, которые помогают в освоении профессиональной деятельности. Обеспечение устойчивости повышенного развития профессионально важных физических способностей. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям в которых может протекать трудовая деятельность человека. Способствует успешному выполнению задач, нацеленных на профессиональную подготовку индивида. Каждую из этих задач следует конкретизировать под специфику изучаемой профессии и контингента. Первостепенную роль в реализации профессионально прикладной физической культуре играет хорошая физическая подготовка. Задача профессиональной прикладной физической культуры приобретает особое значение тогда, когда условия окружающей среды, в которых происходит профессиональная деятельность перестает быть комфортной, а именно, перегревание или переохлаждение тела или недостаток кислорода и так далее [5].

Методика ППФП базируется на последовательности и воплощении общепедагогических принципов, которые основываются на принципе методик физического воспитания. Они относятся к особенностям содержания построения условий профессионального образования.

Внешнее значение ПФПП опирается на предпосылки общей физической подготовки. Оно может осуществиться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии.

Ряд конкретных черт будущего специалиста определяется качеством его физической подготовки и ее провождения. Вспомогательными средствами ППФП являются упражнения на профессиональных тренажерах, оперирование с различного рода предметами, поднимание и переноску тяжестей, упражнений против нарушения осанки из-за особенностей рабочих поз.

В настоящее время ППФК должна быть направлена не только на реализацию только утилитарных задач, но и, главным образом, на обеспечение всестороннего

физического развития человека, несмотря на выбранную им деятельность [5].

Литература

1. Губанов Э. В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 82-87.

2. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.

3. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

4. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30-35.

5. Бережная Е. С., Аниканова В. А. Влияние спорта и физических нагрузок на психологическое здоровье человека // Аллея науки. 2019. № 1 (28). Т. 1. С. 334-337.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Пронин Даниил Алексеевич
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Pronin Daniil Alekseevich
student
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
Ph. D, assistant professor
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
Ph. D, assistant professor
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Футбол имеет высокую подвижную активность игроков, которая носит динамичный характер, характерна неравномерной физической нагрузкой и ритмическим чередованием работы и отдыха. Проявление скоростного потенциала в футболе – это работа с мячом, передвижение по полю, бег и ходьба. От того, насколько хорошо футболист владеет своим телом, насколько развиты его двигательные возможности, зависит от скорости, точности и своевременности выполнения. Скорость футболиста выступает главным показателем, который определяет результативность соревновательной деятельности. В данной статье представлено исследование*

по разработке комплекса упражнений для развития скоростных способностей у футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки. В материале представлен комплекс тренировочных упражнений на развитие скоростных способностей юных футболистов. Была рассмотрено влияние авторской методики на развитие скоростных способностей занимающихся.

Abstract. *Football has a high mobile activity of players, which is dynamic, characterized by uneven physical activity and rhythmic alternation of work and rest. The manifestation of high–speed potential in football is working with the ball, moving around the field, running and walking. The speed, accuracy and timeliness of execution depend on how well a football player owns his body, how well his motor capabilities are developed. The speed of a football player is the main indicator that determines the effectiveness of competitive activity. This article presents a study on the development of a set of exercises for the development of speed abilities in football players aged 9-10 years at the stage of initial training. The material presents a set of training exercises for the development of high-speed abilities of young football players. The influence of the author's methodology on the development of the students' speed abilities was considered.*

Ключевые слова: *скоростные способности; подготовка футболистов; физические упражнения для развития скоростных способностей.*

Keywords: *speed abilities: training of football players: physical exercises for the development of speed abilities.*

Футбол, по праву, считается наиболее популярным спортом. Называть страну, где нет футбола, едва ли можно. Чемпионат мира по футболу в зависимости от количества болельщиков соревнуются с Олимпиадой. Наша страна уделяет большое внимание развитию футбольного спорта [2, с. 109].

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки зачисление детей на начальный этап может быть осуществлено с восьми лет. В то же время уже в детских садах широко используются прикладные футбольные средства с целью эффективного применения их на занятиях по физической культуре. Футбол — это спортивное средство, которое благоприятно воздействует на все стороны развития организма юных спортсменов [1, с. 117].

На сегодняшний день в России постоянно ищут эффективные средства, методы и организационные формы подготовки резервов спортсменов. Подготовка молодых спортсменов должен основываться на методиках физической тренировки, которые обеспечивают становление спортивной подготовки, рост функционального потенциала и максимальную их реализацию [3, с. 37].

Современная стратегия развития такого вида спорта, как футбол, требует более стратегического подхода к вопросу развития скоростного стратегического потенциала у молодых игроков.

Стратегическое развитие теории и практики тренировок в футболе довольно неизбежно влечет за собой необходимость тщательного стратегического учета индивидуальных особенностей тела и специализации игрового процесса.

Многие юные футболисты располагают низким уровнем развития скоростных способностей. Недостатки в их технике бега таковы:

- низкая беговая посадка;
- низкий подъем бедра;

- скованное движение рук;
- пассивная работа стоп.

В процессе ведения мяча на скорости для того, чтобы лучше контролировать его, нужна небольшая длина шага и частота шага должна находиться на уровне ускорения.

Одним из методов повышения скорости игрока является тренировка, которая помогает ему проявить максимальную скорость. Комплексные упражнения, которые представляют собой определенные двигательные действия, требующие достаточно быстрого ответа спортсмена, а также высокого частотного выполнения с максимальной частотой.

Этап начальной подготовки совпадает с младшим школьным возрастом и является наиболее благоприятным периодом для стратегического развития быстроты двигательных действий. Стратегия изменения в организме, которая происходит у детей в период с 9 до 11 лет оказывает влияние на изменения их скоростных показателей.

Стратегическое развитие такого показателя как скорость происходит в соответствии с данными показателями морфофункционального развития ребенка в этом возрастном периоде [4, с. 98].

Важным моментом было оказывающая на улучшение развития скоростно-силовых качеств молодых футболистов, это их функциональные особенности.

Что касается стратегического развития ОФП, то показатели изменяются в зависимости от возраста юного игрока (см. таблицу 1).

Таблица 1

Показатели ОФП в зависимости от возраста

Возраст, лет	Бег на 30 метров, с	Челночный бег 3х10 м, с	Бег на 1000 м, с
9	6,3+/-0,06	9,8+/-0,08	560+/-5,6
10	6,1+/-0,06	9,2+/-0,09	450+/-5,2

Анализируя данные таблицы 1, можно увидеть, что с возрастом происходит увеличение показателей физической подготовленности футболистов 9-10 лет.

Анализируя параметры бега юных футболистов, кажется, что многие дети не используют свои потенциальные способности к быстрому бегу: они используют параметры относительно низкой скорости и длины шага. Прежде всего, это связано с недостатками современных технологий, а именно:

- стратегически низкий подъём бедра у начинающих футболистов;
- стратегия работы рук у футболистов не размашисто;
- стопы работают в медленном темпе.

Техника бега должна использоваться несколькими способами при выполнении ведения мяча: для хорошего стратегического контроля мяча длина шага должна быть короткой, индикатор шага должен быть действительно профессиональным на уровне бега, где мяч должен быть как можно ближе к игроку.

Однако этот тип бега еще более успешен, особенно для контроля над про-

тивником, и когда юный футболист входит в свободное пространство, ему нужно изменить стратегию бега: необходимо использовать вариант скоростного шага, а также помнить об увеличении измерения длины шага, сохраняя, при этом, типичную скорость движения.

Следует понимать, что это отличное дополнение к повышению скорости передвижения.

Комплекс занятий по развитию скорости был направлен на оперативное развитие скорости:

- стратегия увеличение скорости до предела;
- скоростная работа на выносливость;
- короткие дистанции как средство работы на выносливость с использованием максимальной частоты повторений;
- умение вести мяч с предельной скоростью.

Результаты моего исследование помогают определить, какие упражнения необходимо выполнять юным футболистам для успешного осуществления игровой деятельности. Эти упражнения формируют:

- максимальное проявление скорости;
- оперативное проявление скорости;
- стандартное ведение мяча юными футболистами.

Для стратегического совершенствования формы, предназначенной для улучшения внешнего вида движения с учетом порядка ее использования в тренировочном процессе применяется:

- максимальное поднимание бедра;
- бег с ориентиром по разметке дорожки. Данное упражнение стратегически помогает сконцентрировать логическое внимание юных футболистов на стратегии постановке ног, осуществляемой на опору строго по осевой линии, а также строго с передней части стопы;
- бег с ориентиром по леске, которая натянута примерно на 4-5 см выше роста юного футболиста;
- бег с отягощением. Отягощение составляет порядка 2 % от собственного веса спортсмена;
- бег с определённой заданной скоростью и определённым временем.

На втором этапе тренировки выполнялась работа по получению реактивных сил, возникающих в результате взаимодействия связок тела в движении при резком торможении и ускорении. Применялись следующие стратегические упражнения:

- бег с определенными спусками и подъемами разной высоты;
- бег с уклона;
- плиометрические упражнения, бег с упряжкой;
- бег с определенным грузом;
- бег с передней тягой и короткими рывками, когда их «оттягивает» более сильный партнер.

В основном упражнении, которые выполнились в 1-ой серии, они представляли собой понимание «свободного хода», то есть бега по инерции и умения определять

элементы стратегии движения.

2-ая серия упражнений способствовала стратегии стимулированию сенсорной стратегической информации о работах стратегически сил упругих мышц на каждом шагу.

3-ая серия – это упражнения, направленные индивидуально для каждого игрока с учетом их физической подготовки.

При быстром беге важна форма и интенсивность движения стопы без поддержки. Чтобы решить эту двигательную задачу, юные футболисты должны:

– научить игрока стратегически правильно ставить ногу без поддержки на опору специальным движением, напоминающим технику гребка.

– уметь выполнять стратегически правильно перенос ноги от момента, когда стопа отрывается от опоры до повторной ее постановки на поверхность.

На тренировочных занятиях, отбирались комплексы упражнений, которые оказывали наибольший эффект в развитии скоростных качеств, это такие упражнения как:

– выполнения бега игроками на прямых ногах;

– ходьба через барьер с обязательной постановкой ноги на опору;

– выполнение прыжков на одной ноге, с последующим переходом на бег.

Третий стратегический этап развития скоростных способностей направлен на освоение дифференцированного параметра бегового шага с использованием пробежки с наивысшей скоростью, изменяя частоту и длину шагов, угол наклона дорожки и направление движения.

Четвертый этап – это отработка ведения мяча на максимальной скорости.

Выделили следующие упражнения:

– ведение мяча-передача-ускорение- получение мяча в движении – удар по воротам;

– ведение мяча с максимально возможной скоростью;

– скоростное ведения мяча и удар по воротам;

– ведения мяча при резком изменении направления и скорости движения.

После проведения экспериментальной методики мы протестировали показатели и сравнили их с результатами, которые должны соответствовать возрасту 9-10 лет (см. таблицу 2).

Таблица 2

Показатели ОФП экспериментальной группы футболистов

Возраст, лет	Бег на 30 метров, с	Челночный бег 3х10 м, с	Бег на 1000 м, с
9	6,2+/-0,06	9,7+/-0,08	560+/-5,6
10	6,0+/-0,06	9,0+/-0,09	450+/-5,2

По данным результатам мы видим, что юные игроки приблизились к показателям характерных для их возраста и даже улучшили.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, можно сделать следующие практические **выводы:**

1. Экспериментальная методика развития скоростной подготовленности позволила вывести испытуемых на более высокий уровень развития.

2. Структуризация объема, содержания и интенсивности скоростной нагрузки в процессе тренинга экспериментальной группы позволило качественно управлять состоянием юного спортсмена, его соматическим развитием, также помогло увеличить уровень развития морфофункциональных и физических возможностей.

3. Использование упражнений для развития скоростных способностей и командных игр помогло развитию мотивации детей к двигательной активности.

Из вышеперечисленного можно сказать, что метод развития скоростной способности молодых футболистов помогал улучшить много контролируемых параметров, помогал улучшить настроение, состояние и здоровье воспитанников, что достаточно важный признак формирования мотиваций к регулярным тренировкам.

Литература

1. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов. Москва : Советский спорт, 2010. 208 с.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель, 2002, 864 с.

3. Степанов А. В. Планирование подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования на основе комплексного воздействия тренировочных нагрузок : автореферат дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2013. 24 с.

4. Шамардин А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография. Саратов : Научная книга, 2012. 238 с.

УДК 796.819.

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS

Бородина Снежана Анатольевна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Borodina Snezhana Anatolyevna
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются актуальные вопросы спортивной подготовки. Сегодня спортивная подготовка – это процесс приспособления организма или адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению состояния, соответствующее гомеостазу покоя, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках. Для повышения и реализации спортивного потенциала курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД РФ на ведомственных соревнованиях необходимо создание научно-обоснованной современной системы спортивной тренировки. Особое внимание акцентировано на проведение спортивной тренировки, которая строится на основе общих принципов, характерных для любого процесса обучения и воспитания, а также в соответствии со специфическими принципами, отражающими закономерности внутренних явлений в системе спортивной подготовки.*

Abstract. *This article discusses topical issues of sports training. Today, sports training is the process of adapting the body or adapting to the effects of training loads. Already during the movement, processes begin leading to the restoration of a state corresponding to the homeostasis of rest, functional and structural changes occur, allowing further minimizing the disturbance of the internal environment under similar loads. To increase and realize the sports potential of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation at departmental competitions, it is necessary to create a scientifically based modern*

system of sports training. Special attention is focused on sports training, which is based on general principles characteristic of any process of education and upbringing, as well as in accordance with specific principles reflecting the patterns of internal phenomena in the system of sports training.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; тренировочные нагрузки; закономерности; процесс; силовые занятия; мезоцикл; реадаптация; этап подготовки; периодизация.*

Keywords: *sports training; training loads; patterns; process; strength training; mesocycle; readaptation; preparation stage; periodization.*

Служба в правоохранительных органах в современных условиях характеризуется напряженностью и сложностью, что требует от сотрудника органов внутренних дел (ОВД) высокого уровня как общей, так и специальной подготовленности. Сотрудник ОВД должен обладать высокой боевой и правовой выучкой, хорошей физической формой, быстро и точно ориентироваться на местности, определять и выдерживать направление движения и пройденное расстояние, обладать высо-ким уровнем выносливости, ловкости, силы, в совершенстве владеть боевыми прие-мами борьбы и многое другое.

В рамках обучения различных категории курсантов и слушателей физической подготовке преподавательский состав использует всевозможные средства, методы и виды занятий. Одним из основных показателей грамотной организации физической подготовки является рациональное сочетание теоретических с практическими занятиями по соответствующим темам изучения.

Система спортивной подготовки включает в себя физическую, техническую и психологическую составляющие готовности, приводящие в итоге к наивысшему результату. Это состояние называют спортивной формой. Развитие этого системного качества включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти фазы можно наблюдать как в годовом цикле, так и во всей многолетней подготовке, целостном, системно-построенном и рационально организованном процессе становления спортивного мастерства, который позволяет достичь максимально доступных индивидуальных результатов [1, с. 106].

Первая фаза развития спортивной формы связана с формированием предпосылок или «фундаментом», здесь основное внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП).

Вторая фаза – относительная стабилизация и сохранение формы, характеризуется ростом спортивных результатов при некоторых колебаниях уровня тренированности. Физическая подготовка сотрудников, как элемент спортивной формы, условно разделена на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Все части спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развертываются синхронно, а не последовательно, но вместе с тем, соотношение сторон подготовки в разное время действительно меняется. В каждом конкретном случае соотношение зависит от возраста спортсмена, уровня мастерства, степени тренированности, этапа и периода тренировки, индивидуальных особенностей. Умение балансировать средствами ОФП и СФП и отличает работу опытных преподавателей и спортсменов. Так же необходимо знать эффект «активного отдыха» при нагрузках различной направленности, с участием различных функциональных и энергетических систем.

Организм человека – это саморегулируемая система, стремящаяся к поддержанию постоянства внутренней среды. Кроме того, в спортивной подготовке, принцип постепенности, как закон оптимальной силы раздражителя, имеет свойство скачкообразности.

При строгом соблюдении общепедагогического «принципа постепенности» создаются благоприятные условия для освоения техники и формирования функциональной базы, но, чем выше квалификация спортсмена, тем актуальнее принцип скачкообразности, то есть постоянное чередование больших, малых и средних нагрузок.

Спортивная подготовка может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма.

Методика спортивной подготовки в Министерстве внутренних дел (МВД) представляет собой равнозначное сочетание тактической, физической и психологической подготовки. В результате использования различных методик для повышения эффективности и качества физической подготовки в современных условиях удастся:

- раскрыть индивидуальные способности сотрудников;
- повысить заинтересованность лиц и сформировать увлеченность предметом;
- создать благоприятный психологический климат на занятиях;
- научить обучающихся использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество их знаний и умений;
- повысить эффективность работы преподавателя.

К основным специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- направленность на высшие достижения и углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- направленность на высшие достижения и углубленная специализация.

Направленность на высшие для каждого спортсмена достижения заложена в самой природе спорта – его соревновательном начале, которое создает конкуренцию и желание достигать все время более высокого уровня подготовки. Этот основной движущий принцип спорта заставляет постоянно искать и находить наиболее эффективные средства и методы тренировки, постоянно интенсифицировать тренировочный процесс, совершенствовать систему соревнований, решать проблемы отбора и прогнозирования в спорте, оптимизировать в интересах спортивных результатов режим жизни, вопросы питания, отдыха, восстановления и тому подобное [2, с. 314].

Следствием объективного действия этого принципа является постоянный рост

мастерства спортсменов и спортивных рекордов. Высшие спортивные результаты находятся на пределе человеческих возможностей, которые современная система тренировки все время старается отодвинуть и найти новые резервы. Поэтому сейчас спортсмену невозможно добиться максимальных результатов не только в нескольких видах спорта, но и в упражнениях одного вида. Это потребовало на конкретном этапе тренировки определять узкую спортивную специальность и строить тренировочный процесс по принципу углубленной специализации.

В современном спорте давно признано, что направленность на высшие спортивные результаты должна сочетаться с углубленной специализацией в одном виде спорта или отдельной дисциплине. Известно, что использование в тренировке упражнений только одного вида спорта или отдельной спортивной дисциплины развивает человека односторонне, да и вообще мало эффективно.

Из теории спорта известно, что рост тренированности возможен только при условии регулярной тренировки, в процессе которой организм адаптируется к физическим нагрузкам, его функции развиваются, растут резервные возможности, увеличивается кислородная обеспеченность и способность выполнять физическую работу в условиях кислородного долга, совершенствуются обменные и биохимические процессы и так далее. Когда тренировка прекращается, все системы организма редактируются до уровня привычного, бытового функционирования. Процесс реадаптации характерен и для двигательных навыков, которые формируются только тогда, когда стереотипы движений и сенсомоторные реакции закрепляются в центральной нервной системе постоянным повторением. Если упражнения не выполняются регулярно, двигательные стереотипы и все сенсорные связи в центральной нервной системе постепенно угасают. Поэтому устойчивый рост результатов возможен только при условии непрерывности тренировочного процесса.

Каждая последующая тренировка должна проходить на фазе восстановления после предыдущей тренировки, что обеспечивает постепенный рост тренированности и способствует реализации принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Суть этого принципа заключается в том, что тренировочные нагрузки должны наращиваться постепенно как на отдельном занятии, так и на каждом этапе тренировочного процесса, что отнюдь не исключает, а даже предполагает использование максимальных (предельных для конкретного спортсмена) нагрузок как одного из эффективных тренировочных средств.

Периодическое грамотное применение максимальных нагрузок является наиболее сильным средством тренировочного воздействия на организм. Но этот прием должен использоваться циклично на фоне постепенного увеличения нагрузок с учетом вида спорта, уровня подготовленности спортсмена и других факторов. Современные тренировочные нагрузки, как правило, выше соревновательных в несколько раз. Например, готовясь к соревнованиям в заплыве на 100-200 м, пловцы на тренировках проплывают несколько километров, причем 400-500 м – с максимальной силой.

Огромное значение в организации и проведение спортивной тренировки имеет принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Этот принцип связан с преды-

дущим и раскрывает основные требования к динамике нагрузок. На протяжении длительного этапа тренировки он предполагает не прямолинейное или ступенчатое, а волнообразное увеличение нагрузки. После этого вновь следует постепенное их увеличение.

Требование волнообразной динамики нагрузок обусловлено необходимостью обеспечить условия для лучшей адаптации организма к ним. Как известно, не все системы организма одинаково адекватно реагируют на нагрузку и одновременно восстанавливают свою работоспособность после серии тренировок. Поэтому, чтобы создать условия для выравнивания дисбаланса в различных системах организма, необходимо периодически снижать нагрузку и предоставлять организму возможность для полного восстановления, а иногда для отдыха и психологической разрядки.

В динамике нагрузок выделяют «волны» различных периодов времени:

– малые, характеризующие динамику нагрузок в коротких циклах трени-ровки;

– средние, показывающие общий характер нагрузки в нескольких малых «волнах»;

– большие, характеризующие динамику изменения нагрузок на протяжении нескольких средних «волн».

Длительный тренировочный процесс строится по принципу цикличности. Она проявляется в систематическом повторении структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, недельных, месячных циклов, периодов и макроциклов. Рациональное построение циклов предполагает их логическое чередование с учетом соревновательных задач, постепенное усложнение содержания, тесную связь между собой, подчиненность основным принципам и закономерностям спортивной тренировки.

Рассмотрим на примере силовых занятий необходимость периодизации тренировочного процесса в процессе спортивной подготовки на лыжах.

Силовые занятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса курсантов-спортсменов вузов системы МВД на протяжении многолетней подготовки. В период годичного цикла в зависимости от квалификации спортсменов и задач этапов подготовки ее объем, интенсивность и направленность варьируется.

В то же время стоит отметить остро стоящую научную проблему необходимости систематизации тренировочного процесса курсантов-спортсменов развития силовых способностей с учетом проявления различных режимов мышечной деятельности с целью достижения высоких результатов на этапе высшего спортивного мастерства. В связи с этим включение в тренировочный процесс акцентированных силовых воздействий, основанных на современных научных подходах, является одним из передовых и современных направлений. На основании научно-методических разработок ведущих ученых в области физического воспитания и спорта можно сделать вывод, что тренировочный процесс необходимо проводить с использованием периодизации Л. П. Матвеева, которая характеризуется достаточным отведением времени для формирования различных физических способностей столь необходимых в данный возрастной период для развития организма курсанта и слуша-теля. В то же время предлагается сопровождать тренировочные воздействия на организм спортсмена включением в подготовительный период двух мезоциклов силовой

направленности [3, с. 435].

В первом мезоцикле предлагается акцентировано уделять внимание повышению окислительного потенциала в волокнах переходного типа и, отчасти, гипертрофии окислительных волокон. А в следующем мезоцикле следует решать задачу по наращиванию собственно силового потенциала в окислительных и переходных волокнах, с сохранением заданных свойств мышц.

На первом этапе предполагается выполнение упражнений со средней метаболической мощностью в пределах аэробного порога. Величина отягощения должна быть достаточной, чтобы вовлечь в работу быстрые волокна, темп невысокий, а интервалы активного отдыха с оптимальной продолжительностью, позволяющей ликвидировать возможное небольшое образование лактата в мышечных волокнах.

На втором этапе подготовки необходимо решать задачу посредством длительного выполнения упражнений с поддержанием интенсивности нагрузки не выше анаэробного порога. Важно использовать и специальные упражнения с различной интенсивностью, а также тренировки в зоне мощности аэробно анаэробного порога, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Однозначно также стоит уделить внимание и плиометрическим упражнениям, с целью получения навыка осуществить переход от эксцентрического к концентрическому движению за минимальное время.

Следующим этапом подготовки, к которому необходимо применить предлагаемую периодизацию спортивной подготовки с учетом силовой направленности, является спортивная подготовка, который характеризуется сменой соревновательного упражнения в виде перехода спортсменов с менее подготовленной группы в более подготовленную группу сопряженный с относительно резким изменением соревновательных упражнений. Такая смена условий особенно отражается на процессе составления тренировочного процесса с целью исключения неблагоприятного воздействия на организм обучающегося.

В связи с этим, тренировочные занятия необходимо реализовывать на основе «классической» периодизации, продолжая включать ранее рассматриваемые мезоциклы у спортсменов с меньшей подготовкой, дополнительно выделяя определенные блоки силовой направленности, выражаемые в применении комплексов общефизических и специальных упражнений. Таким образом, первое направление посвящено развитию силовой выносливости мышц рук в динамическом режиме, обусловленное поддержанием скорости по дистанции за счет одновременного отталкивания.

Во втором блоке необходимо проведение упражнений на формирование мышц спины в статодинамическом режиме для поддержания мышечного корсета и гармоничного развития конституции тела.

В третьем блоке важно акцентировать внимание на статическом режиме работы мышц ног, ввиду значительно длительного пребывания в изометрическом режиме и технической сложности уступающей и преодолевающей работы в момент постановки лыжи на снег.

Отметим, что в четвертом блоке тренировочный процесс необходимо осуществлять в динамическом режиме мышечной деятельности на основные мышцы

живота, в связи с важностью сохранения амплитуды движений туловища, чтобы достигнуть оптимального угла постановки лыжных палок на снег.

И, собственно, в пятом блоке следует составить тренировочный процесс с постоянной вариацией режимов мышечной деятельности и акцентом работы на ранее не реализованные мышечные группы.

Как показывает практика, периодизация тренировочного процесса по Л. П. Матвееву является благоприятной для развития максимальной силы. Данная блоковая концепция, видоизмененная на основе специфики тренировочного процесса с учетом биоэнергетических групп обеспечения мышечной деятельности спортсменов или предраспоженности к тому или иному типу энергообеспечения, способствует значительной активации тренировочного процесса.

А завершающем этапом периодизации является поддержание долгосрочной мышечной выносливости с сохранением кондиций силовых способностей на всем протяжении длительного соревновательного сезона. Периодизация тренировочного процесса характеризуется большим количеством соревнований, что в свою очередь требует альтернативной концепции и мультипикового подхода [4, с. 40].

Итак, автором периодизации выдвигаются следующие блоки силовой направленности:

– накопительный (развитие аэробной выносливости, мышечной силы, базовой координации);

– трансформирующий, (формирование аэробно анаэробной и анаэробной выносливости, специальной мышечной выносливости);

– реализационный (сконцентрированный на выполнении соревновательных упражнений).

В данном случае подготовки с курсантами-спортсменами предлагается в накопительном мезоцикле периодизации использовать динамический режим с повышенным силовым акцентом усилий, в трансформирующем – упражнения с повышенным мощностным акцентом усилий, а в реализационном – с повышенным скоростным акцентом усилий.

Осуществление силовой подготовки необходимо проводить с акцентированием внимания на упражнениях с отягощением в преодолевающем характере работы мышц, используя мышечные группы.

Рассмотренные и приложенные варианты периодизации спортивной подготовки различной квалификации с применением силовой направленности доказали свою эффективность в практическом применении. Стоит отметить, что спортсмен с большей степенью способен достичь более высокого результата в случае, если его подготовка будет основана на системном планировании, с учетом физиологических изменений и специфичности появления режимов мышечной деятельности.

Отметим, что проблемное обучение помогает сформировать и развить способности принятия эффективного, правильного, оптимального решения в нестандартных учебных и тактических задачах. Одним из главных условий для повышения мотивации при использования данного метода, считается необходимое поощрение обучаемых, отвечающих правильно, первыми нашедшими верное решение. При этом, если допускаются ошибки и принимаются неверные решения, необходимо

тактично и оперативно останавливать, так как это не приведет к правильному выполнению задания.

Использование метода проблемного обучения или его элементов, приводит к повышению познавательной активности и заинтересованности обучаемых как на теоретических аудиторных, так и на практических групповых занятиях. Наиболее эффективно применять данный метод на практических занятиях и при проведении тренировок. Соответственно такой вид обучения требует гораздо большего времени для подготовки руководителя к проведению занятия [5, с. 91].

Возникает необходимость составить алгоритм всего занятия с вариантами неправильных решений и ошибок со стороны обучаемых, и варианты дополнительных «вводных» – задач для усиления уровня трудности при быстрых правильных решениях.

Во время самостоятельной работы необходимо максимально использовать средства наглядности: фото, слайды, учебное видео, наглядные пособия для того, чтобы у обучаемых еще до начала занятия мысленно сформировались образы учебных задач. Важным условием эффективного применения метода проблемного обучения является проведение разбора занятия. Во время которого, каждый курсант должен не только узнать свою оценку, но и осознать правильность всех решений, критически грамотно оценить свои ошибки.

Проблемное обучение развивает у обучаемых поисковый метод получения новых знаний, что затем важно для использования на практических занятиях, где фактор времени играет большое значение при принятии правильного решения.

Дидактические принципы рассмотренных выше методов обучения в комплексе с упражнениями, техниками, средствами и методиками – это основа практических занятий по физической подготовке в современных условиях.

Таким образом, планирование тренировочного процесса с учетом развития силовых способностей курсантов-спортсменов позволит рационально сформировать модель периодизации на всех этапах многолетней подготовки. При этом, на основе применения силовых направленностей и блоков акцентировано формируется мышечная система под специфику двигательных действий спортсмена. С целью достижения высокого уровня потенциала спортсмена в соревновательной деятельности необходимы тренировочные мероприятия, которые сопровождаются оптимальным подбором средств и методов силовых тренировок.

Литература

1. Моськин С. А. Современные системы спортивной подготовки в Министерстве внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 106-111.

2. Стрижков А. П. Основные принципы спортивной тренировки // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник статей. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 314-317.

3. Фомичёва И. Б., Турусова Н. Г., Литвинова О. В., Шенбергер И. А. Использование проблемного обучения для активизации познавательной деятельности учащихся // Молодой ученый. 2015. № 16 (96). С. 434-436.

4. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. Формы и способы мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к занятиям силовыми упражнениями // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 39-44.

5. Подрезов И. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Быкова Диана Игоревна
студент
факультет филологии
Институт русского языка и словесности
Волгоградского социально-педагогического университета
г. Волгоград, Россия
Bykova Diana Igorevna
student
faculty of philology
Institute of Russian language and literature
Volgograd Socio and pedagogical university
Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель и специалист по физической культуре и спорту
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer and specialist in physical culture and sports
Volgograd Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В нашей работе представлены методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста, а также анализ влияния физической активности на психическое состояние ребенка. В статье мы выделяем методы физического воспитания, его преимущества для человека, влияние физической культуры на самореализацию, а также обращаем внимание на задачи физического воспитания. Обозначается важность гигиены, как составляющей физического воспитания. Занятия спортом рассматриваются в разрезе увлекательных для дошкольника гимнастических упражнений, комплекс которых подробно описан в работе, а также описаны правила проведения гимнастики и ее преимущества с учетом особенностей детского организма. Авторами представлено исследование влияния физического воспитания на активность, инициативность, общее психологическое здоровье ребенка и взаимоотношения детей с родителями.*

Abstract. *Our work presents the methodological foundations of physical education of preschool children, as well as an analysis of the impact of physical activity on the mental state of the child. In the article we highlight the methods of physical education, its advantages for a person, the influence of physical culture on self-realization, and also pay attention to the tasks of physical education. The importance of hygiene as a component of physical education is indicated. Sports are considered in the context of gymnastic exercises that are fascinating for a preschooler, the complex of which is described in detail in the work, as well as the rules of gymnastics and its*

advantages are described, taking into account the characteristics of the child's body. The authors present a study of the influence of physical education on activity, initiative, general psychological health of the child and the relationship of children with parents.

Ключевые слова: *физическое воспитание; физическая культура; гимнастика; психологическое состояние ребенка; гигиена.*

Keywords: *physical education; physical culture; gymnastics; the psychological state of the child; hygiene.*

В современном мире каждый человек сталкивается с проблемой изобилия информации, задач и проблем. Физическая активность влияет на психическое состояние человека посредством выработки гормонов, таких как серотонин и эндорфин.

Воспитание – это комплексный процесс обучения, защиты, освоение социальных и культурных ценностей человеком, гармоничное развитие личности [2].

Физическое воспитание в нашем исследовании рассматривается как педагогический процесс, направленный на усвоение человеком основ физической культуры, поддержание физического и психологического здоровья [1].

Физическое воспитание реализуется посредствам различных методов:

- физические упражнения;
- подвижные игры;
- спорт;
- гигиена.

В настоящее время требования к учащимся в общеобразовательных учреждениях возросли, школьные программы стремительно усложняются, тем самым, увеличивается нагрузка на мыслительные процессы ребенка. Современный ребенок проводит в сидячем положении большую часть своего времени, из этого можно сделать вывод, что здоровый образ жизни и физическую активность необходимо прививать именно с дошкольного возраста. Занятия физической культурой способствуют развитию выносливости, работоспособности и концентрации внимания, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат. При формировании двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладеть более сложными упражнениями и различными видами деятельности. Данный навык составляет основу двигательной активности для последующего успешного роста и развития организма. Физическое воспитание ставит перед особой цель развития личности, в аспектах моральных ценностей, развития интеллекта и психомоторной функции.

Одним из немаловажных факторов физического воспитания является развитие способностей ребенка. Движение является основной деятельностью человека, если с дошкольного возраста не прививать культуру физической активности, ребенок в дальнейшем может не развить свои основные способности в спорте. Данная проблема повлияет на самореализацию и самоощущение человека в мире [4].

Следующий фактор физического воспитания-гигиена. Необходимо прививать детям правила личной гигиены: мытье рук, чистота кожи и тела, мытье волосы, здоровые ногти и зубы [3].

Можно выделить следующие задачи сохранения и укрепления здоровья детей

дошкольного возраста:

- научить детей правильно определять свое физическое состояние;
- сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к физкультуре;
- научить укреплять и сохранять свое здоровье;
- объяснить важность личной гигиены;
- обучить правилам безопасной физкультуры.

В данной статье мы рассмотрим такой вид физической культуры как гимнастика, которая способствует:

- формированию изгиба позвоночника;
- развитию сводов стопы;
- укреплению связочно-суставного аппарата;
- развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей;
- правильному соотношению частей тела;
- совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Гимнастика является составной частью развития детей, при условии систематичности занятий. Гимнастические упражнения рекомендуем выполнять утром или после дневного сна. Утренняя гимнастика заставляет весь организм ребенка исправно работать, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, повышая жизнедеятельность маленького организма. Комплексы гимнастики включают в себя ходьбу, бег, различные игровые упражнения, продолжительность которых от 15 до 30 минут [5].

Правила проведения гимнастики:

- Регулярность. Необходимо регулярное проведение гимнастики для того, чтобы развить у ребенка привычку в занятии спортом и обеспечить наилучшие результаты физического воспитания.
- Длительность. Занятие для детей в возрасте 5 лет должно проводиться не более 30 минут, так как неокрепший организм может пострадать от долгих физических нагрузок.
- Ходьба. Начинать занятие лучше с быстрой ходьбы, чтобы обеспечить функционирование всех групп мышц.
- Принцип пирамиды. Выполняйте упражнения от простого к сложному, так как детскому организму необходима адаптация к спорту.
- Дыхание. Научите ребенка правильно дышать: глубокий вдох через нос и медленный выдох ртом.
- Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
- Упражнения лучше проводить в игровой форме, так ребенок быстрее адаптируется и снизиться напряжение и сопротивление.
- Учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Комплекс гимнастических упражнений:

1. Ходьба друг за другом, второй круг-ходьба на носках, третий круг-ходьбы на пятках. Повторение 3 раза.

2. «Посмотри на соседа». Исх. Пол. (исходное положение): ноги на ширине плеч, повороты головой влево и вправо по очереди.

3. «Ангел». Исх. Пол.: ноги на ширине плеч, ладони на плечах, вращение в плечевых суставах.

4. «Самолет». Исх. Пол.: ноги на ширине плеч, руки на 45 градусов, вращение в плечевых суставах.

5. «Вырастим большие». Исх. Пол.: ноги вместе, права нога вперед, потянуться, ноги вместе, левая нога вперед, потянуться, ноги вместе.

6. «Вермишель». Исх. Пол.: руки на коленях, вращение в правую сторону, вращения в левую сторону.

7. «Дядя Степа». Исх. Пол.: ноги вместе, руки вдоль тела, выпады на правую ногу вперед совместно с поднятием рук вверх, выпады на левую ногу вперед, совместно с поднятием рук вверх.

8. «Притяжение». Исх. Пол.: стоя, ноги вместе, правую ногу двумя руками обхватить за колено и притянуть к груди, левую ногу двумя руками обхватить за колено и притянуть к груди.

9. «Зайчики». Исх. Пол.: сидя, ноги вытянуты, движение носками от себя, на себя.

10. «Кокон». Исх. Пол.: сидя, ноги вытянуты, стопы натяну вниз, выполняются наклоны к коленям с вытянутыми руками.

11. «Бабочка». Исх. Пол.: сидя, ноги раздвинуты в стороны и согнуты в коленях, пружинные движение коленями к полу.

12. «Кошечка». Исх. Пол.: стоя в упоре на ладони и колени, прогнуться в пояснице, голову поднять вверх, округлить спину, голову опустить вниз.

13. «Заборчик». Исх. Пол.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одновременно поднять руки и ноги.

14. «Попрыгунчик». Исх. Пол.: ноги вместе, прыжки с поджатыми ногами.

15. «Часики». Исх. Пол.: ноги слегка расставлены, на вдох руки поднимаются вверх, на выдох опускаются вниз.

Нами было проведено исследование в детском саду «Березка» города Суровикино. Исследовалась группа детей возрастом пять лет. На протяжении трех месяцев половина группы занимались утренней гимнастикой по приведенным выше упражнениям. Исследование показало, что дети, имеющие физическую активность в течение трех месяцев, показали повышение активности, стали проявлять инициативу в участии в мероприятиях, протяженность дневного сна увеличилось, так как сократилось время погружения в сон, а также наблюдалось повышение иммунитета ребенка, так как десять дошкольников из двадцати не испытывали симптомов вирусных и сезонных заболеваний.

Родители детей, которые занимались гимнастикой на ежедневной основе, заметили улучшение эмоционального состояния ребенка, уменьшилась раздражительность, у гиперактивных детей увеличилась усидчивость, повысилась концентрация внимания. Также просматривается, как следствие, улучшение взаимоотношений между детьми и родителями. Наши рекомендации были также направлены на выполнение облегченных упражнений детьми и родителями в домашних условиях,

что повысит уровень благоприятного климата в семье.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание способствует укреплению здоровья ребенка, повышению внимания к личной гигиене, развитию личности, формированию здоровой самооценки. Также немаловажный фактор, на который влияет физическое воспитание – укрепление психического здоровья ребенка для дальнейшего успешного развития человека.

Литература

1. Коробейникова Е. И. Физическое воспитание учащихся // Наука-2020. 2019. № 6. С. 181-215.

2. Севодин С. В. Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования. 2019. № 130. С. 1-3.

3. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности // Молодой ученый. 2017. № 11. С. 527-529.

4. Хромов В. А. Психология физического воспитания // Вестник науки и образования. 2020. № 24. С. 118-120.

5. Фэнхуа Г. Проблемы педагогики физического воспитания // Вестник экспериментального образования. 2018. № 2. С.1-8.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Бочтарева Ольга Павловна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г.Волгоград, Россия
Bochtareva Olga Pavlovna
student
Institute of Art Education
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра физическая культура и спорт
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье идет речь о мотивации студентов в области физической культуры, а также способах привлечения интереса молодого поколения к физическим нагрузкам. Так же о современных проблемах, с которыми они сталкиваются и могут еще столкнуться в ближайшем будущем. Автором статьи был проведен социологический опрос в рамках высшего учебного заведения среди учащихся от 18-25 лет на тему физического воспитания в рамках высшего учебного заведения, а также коснулись темы самостоятельных занятий. Подробный анализ проводимого опроса в процентном соотношении показывает распределение мнений на данный момент времени. Благодаря которому можно увидеть реальное отношение молодого поколения студентов к знаниям и заботе о собственном здоровье.*

Abstract. *This article deals with the motivation of students in the field of physical culture, as well as ways to attract the interest of the younger generation to physical activity. Also about the current problems they face and may still face in the near future. The author of the article conducted a sociological survey within the framework of a higher educational institution among students aged 18-25 on the topic of physical education within a higher educational institution, as well as touched on the topic of independent studies. A detailed analysis of the survey as a percentage shows the distribution of opinions at a given time. Thanks to which you can see the*

real attitude of the younger generation of students to knowledge and taking care of their own health.

Ключевые слова: *физическая культура; развитие; студенты; физические нагрузки; здоровье.*

Keywords: *physical education; development; students; physical activity; health.*

Современная социокультурная ситуация в российском обществе делает актуальным процесс переосмысления ряда образовательных парадигм, направленных на обеспечение гармоничного и цивилизованного развития общества. По мнению специалистов, образование не должно представлять собой лишь набор профессиональных знаний и умений, поскольку, тогда любой учебный предмет или дисциплина уже не смогут являться его целью. Более того, любая образовательная программа стремится воспитать гармоничного и развитого человека во всех отношениях, отсюда напрашивается вывод, что физическое развитие личности не менее важно, чем умственное. Особенно остро данная мысль врезается именно в последнее десятилетие, в период, когда гаджеты и новые современные технологии буквально не дают ступить шагу. Образовательный процесс все менее интересен как ученикам школ, так и студентам, если в него не включены презентации на интерактивной доске, различные тесты в электронном виде и онлайн-квесты. В конце концов, даже пандемия 2020 года показала, насколько сильно человек уже зависим от электронных носителей [2, 3].

Не отходя от темы статьи, следует напомнить, что, даже занимаясь спортом, человек также использует гаджеты, которые фиксируют время занятия, пульс и прочие показатели. Вероятность того, что развитие технологий в какой-то момент остановится, крайне низка. И никто не дает гарантии, что когда-нибудь физический труд человека полностью не заменят роботами и другими электронными приспособлениями.

Именно поэтому важно заниматься здоровьем молодого поколения уже прямо сейчас, необходимо прививать интерес к разного рода физическим нагрузкам, кардио тренировкам и плаванию. Вариантов развития себя и своего тела десятки тысяч, однако современные студенты в погоне за успехом в учебе совершенно забывают, что здоровье не терпит упущенного времени и возможности. Конечно, никогда не поздно начать заниматься спортом, однако, следует помнить, что в зрелом возрасте доступны уже не все виды спорта, да и профилактический эффект будет значительно ниже.

Большая часть студентов полностью отдает себя умственному труду, считая физические упражнения бесполезными, другая часть совмещает учебу с работой и также не в состоянии уделить время на тренировки. Исходя из данной информации видно, что включение физической культуры в перечень внутривузовских дисциплин создает ощущение принуждения, однако, на данный момент – это один из самых эффективных способов хоть как-то привлекать молодежь к занятиям спортом. [2, 3].

Остается проблема заинтересованности, ведь немалая часть студентов пропускает занятия физической культуры, считая их бесполезными. Зачастую – это связано с «сухим» занятием, то есть студентам не напоминают о пользе тех или иных

упражнений, которые они выполняют, им не рассказывают об истории спорта, о спортсменах, которые ставят мировые рекорды, как появились те или иные виды спорта. А ведь подобная информация вызывает у многих неподдельный интерес, об этом можно судить по просмотрам тематических видео на платформе «YouTube»: миллионы людей ежедневно смотрят популярный образовательный контент, связанный со спортом. Более того, каждая третья современная девушка изнуряет себя диетами и, не имея достаточных знаний в области физической культуры, выполняет изнуряющие упражнения, таким образом лишь вредя своему организму.

Занятия физической культурой можно и нужно делать привлекательными для студентов, дополняя их познавательными статьями не только о самом спорте, но и о работе человеческого организма, о его особенностях. Это поможет уже заинтересованным студентом правильнее составлять.

Для более подробного изучения этого вопроса среди студентов высшего учебного заведения был проведен, социологический опрос с помощью анкеты, в индивидуальной форме. Анкета по своей структуре состоит из открытых и закрытых вопросов.

В ходе социологического исследования было опрошено 80 респондентов.

В итоге среди опрошенных респондентов преобладают лица молодого возраста от 18 до 25 лет. Из них 58.4 %женщины и 41,6 % мужчины.

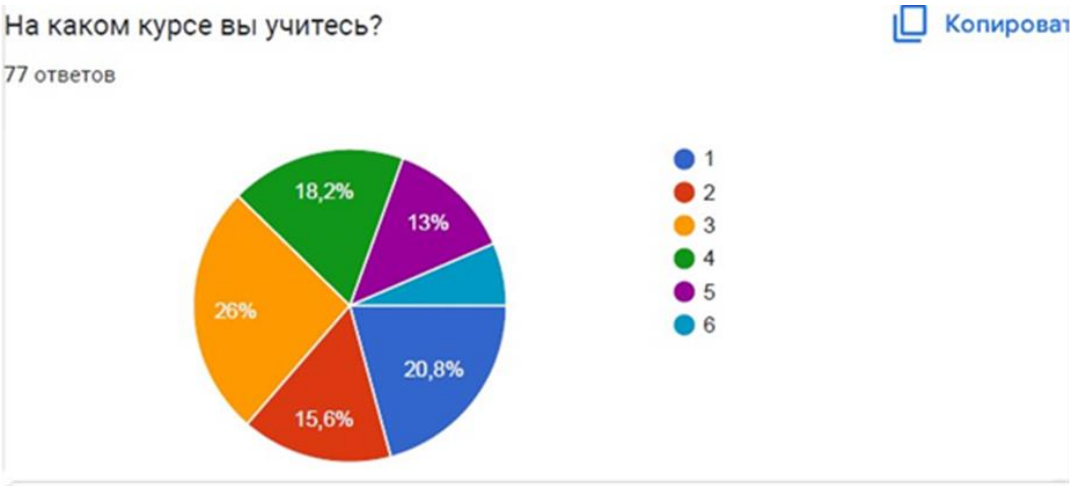

Рис.1. Анкета оценки физической подготовки студентов

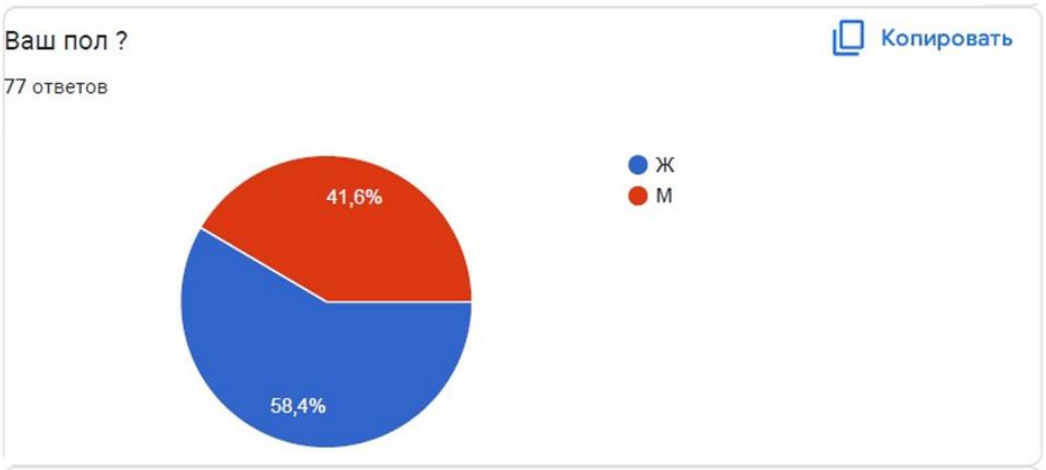

Рис.2. Анкета оценки физической подготовки студентов

Таким образом, в социальном положении среди респондентов преобладают молодые женщины. Представленные ниже вопросы, которые были заданы респондентам, касались физического состояния и здоровья респондентов по их мнению на данный момент.

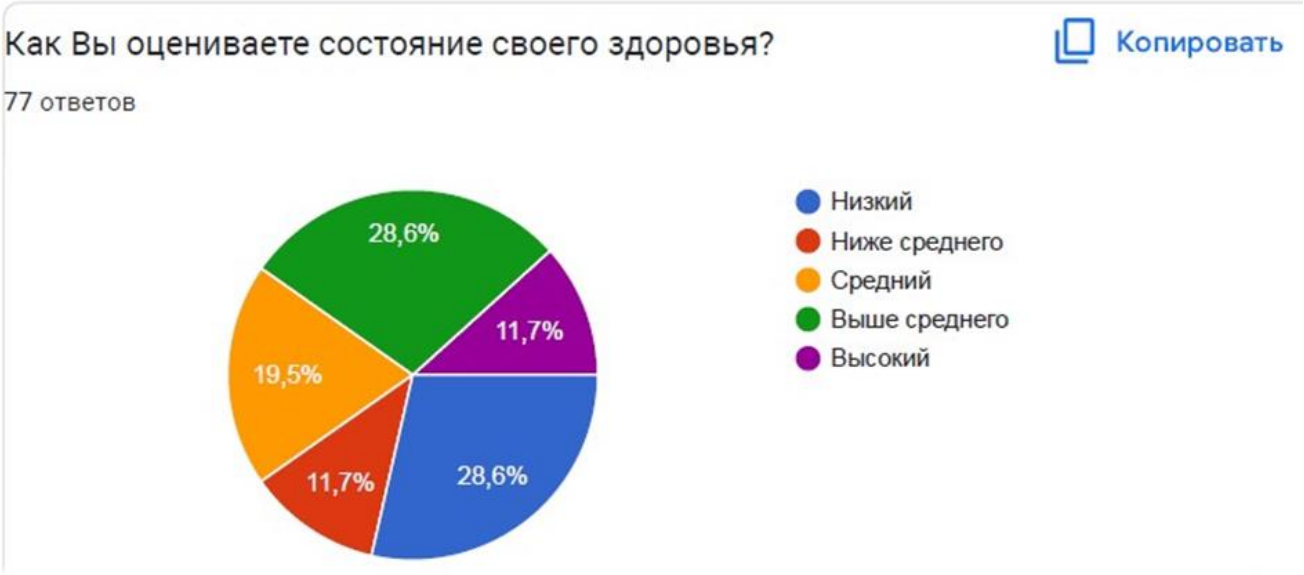

Рис.3. Анкета оценки физической подготовки студентов

Рис. 4. Анкета оценки физической подготовки студентов

В условиях экономического кризиса, падения жизненного уровня подавляющего числа россиян женщины вынуждены работать, и работа является важной жизненной ценностью наряду с традиционной для них ценностью – семьей. 58.4 % женщин респондентов в нашем опросе –это девушки в возрасте от 18 до 25 лет, потенциальные будущие матери, которые должны понимать это и заботится о своем здоровье уже сейчас.

Что бы женщине конкурировать на бирже труда необходимо быть профессионалом своего дела, иметь стаж работы и диплом об оконченном высшем образо-

вании, без которого, увы в России, претендовать на должность с хорошим окладом не приходится.

Понимая это, студенты с первого курса, не успевая оправится от перенесенного волнения, от экзаменов, продолжают обучение с тем же рвением.

Уделяют больше времени подготовки к учебе и вне учебным образовательным мероприятиям. Что сильно влияет на ментальное и физическое здоровье молодого организма. Недосыпы, бессонница, постоянно высокий уровень стресса, зацикливание на результате ведет к расшатыванию нервной системы, приводят к плаксивости, апатии, несоразмерной реакции на ситуацию и даже паническим атакам [1, 4, 5]. Исследуя эти явления респондентам были заданы следующие вопросы:

«Как вы оцениваете уровень Вашей физической подготовленности?»,

«Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?».

Ответы отражены в диаграмме на рисунке 3 [3; с. 2].

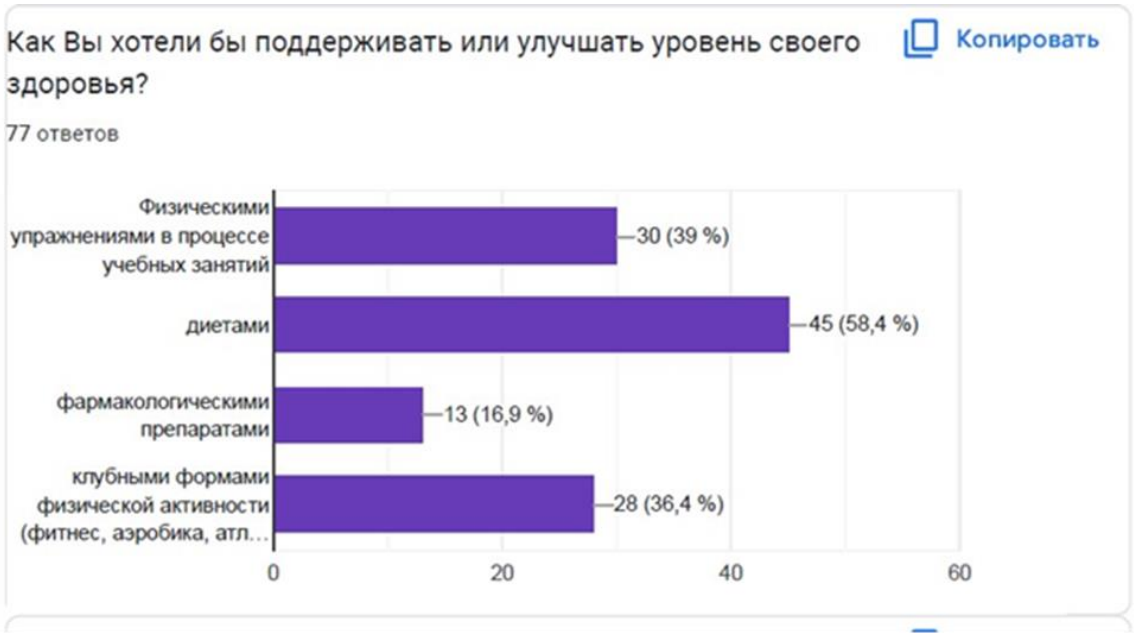

Рис. 5. Анкета оценки физической подготовки студентов

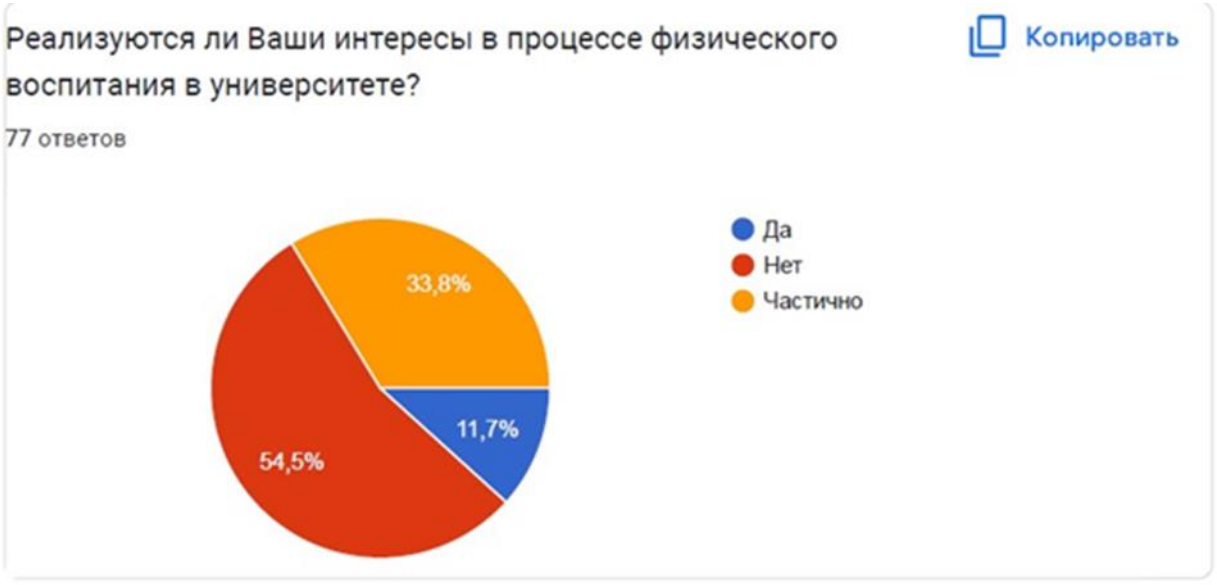

Рис. 6. Анкета оценки физической подготовки студентов

Следующие вопросы касались самостоятельного поддержания физического здоровья или в рамках учебного заведения.

Результаты опроса показали, что на часть респондентов неудовлетворенных реализацией физического воспитания в рамках высшего учебного заведения (54,5 %), приходится почти столько же и даже больше на 3,9 % опрашиваемых предпочитающих диеты занятиям спортом (58,4 %).

При этом, 39 % голосов поддержали пункт «Физические упражнения в процессе учебных занятий», чем вне него, что логично, так как поиск, дорога и устройство на новом месте отнимает драгоценное время. [1; с. 2].

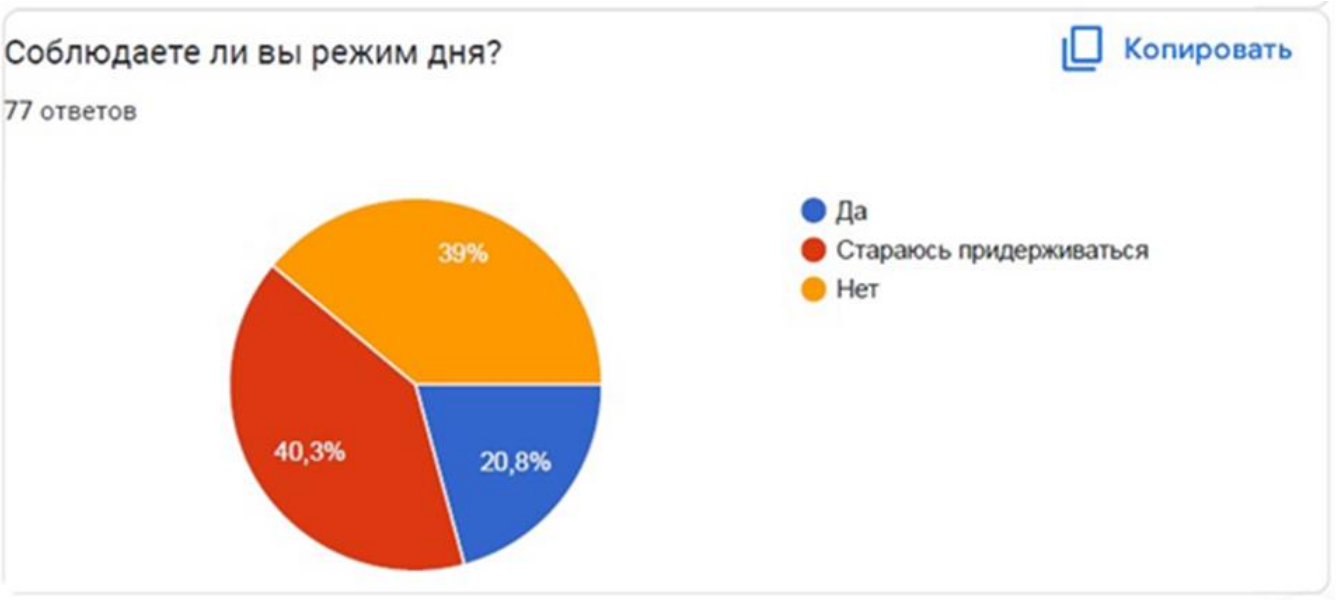

Рис.7. Анкета оценки физической подготовки студентов

На вопрос: «Соблюдаете ли вы режим дня?», ответы распределились следующим образом: 39 % опрошенных категорически не придерживаются постоянного режима дня, а 40,3 % лишь стараются его придерживаться, то есть, делая это не на постоянной основе.

Суммарно эти две категории (79,3 %) превышают процент тех, кто ответили, что придерживаются режима дня постоянно. Распорядок дня для здорового образа жизни связан с таким явлением как – биологическими ритмами. Между ритмом жизни и здоровьем прямая и тесная связь. Ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – потеря здоровья.

Можно увидеть колебания биоритмов в течение суток и года. Соблюдение режима дня позволяет рационально планировать свои дела максимально приблизив их к биологическим возможностям организма.

Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья. Соблюдая режим дня – мы формируем условные рефлексы следования здоровому образу жизни и внутренне готовим организм к выполнению определённых видов работы [3; с. 2.]. По нашему опросу лишь 20,8 % опрошенных справляются с ежед-

невным расписанием и самоорганизацией рабочего дня, что является слишком маленьким показателем (Рис. 7) [1, 4, 5].

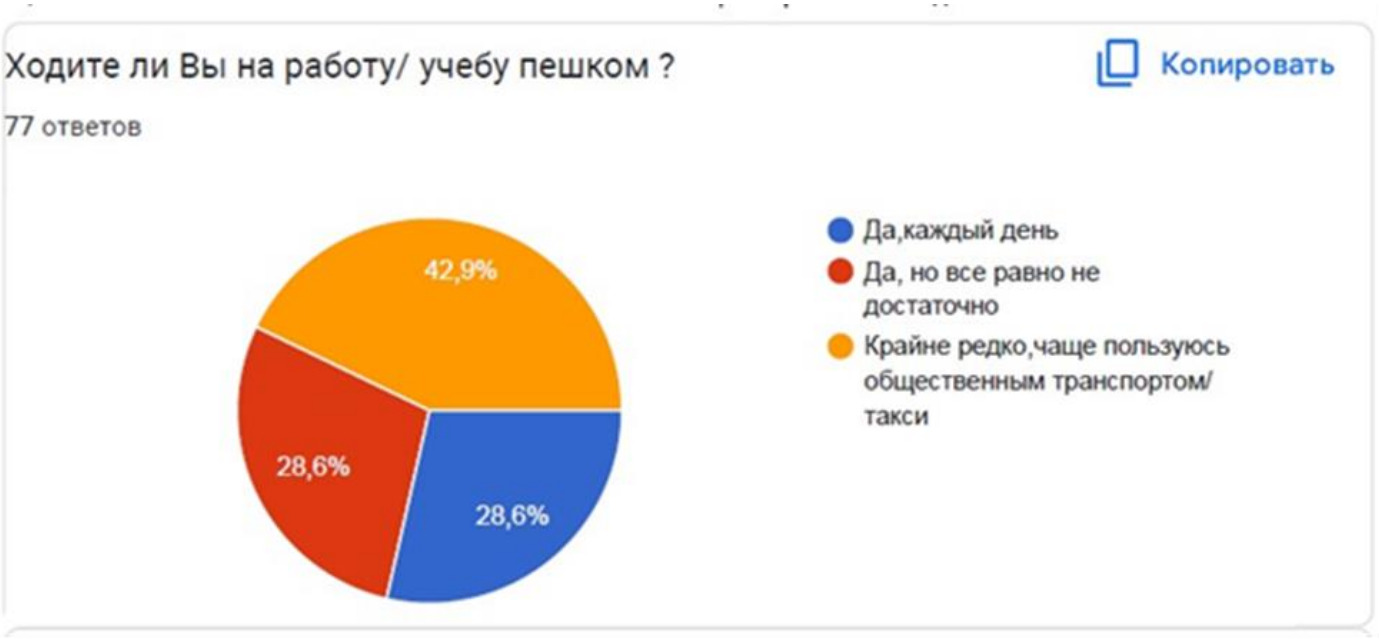

Рис.8. Анкета оценки физической подготовки студентов

Рис.9. Анкета оценки физической подготовки студентов

Ответы на вопросы «Ходите ли вы на работу/учебу пешком?» (Рис.8), «Как часто вы делаете разминку во время работы?» (Рис.9), «Делаете ли вы зарядку по утрам?» (Рис.10.) были заданы с целью узнать о самостоятельном ежедневном подержании физической формы респондентов.

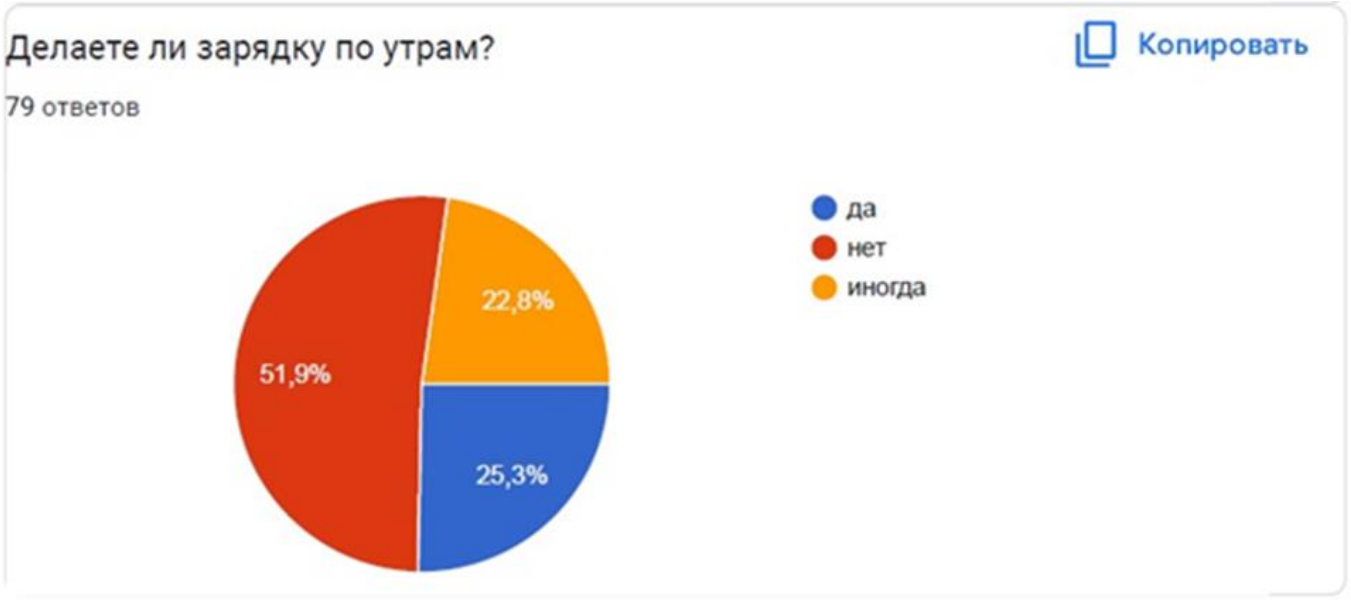

Рис.10. Анкета оценки физической подготовки студентов

Спорт помогает не только поддерживать физическую форму, а также существенно влияет на самочувствие и настроение. Помогает держать тело в тонусе и контролировать вес. Физические упражнения способствуют увеличению энергии, так как кислород быстрее поступает в мышцы и мозг.

Благодаря упражнениям можно предотвратить заболевания сердца, спины и психические расстройства, улучшить качество сна и оставаться бодрым на протяжении всего дня. Регулярные тренировки существенно улучшат ваше самочувствие, получится побороть чувство страха и тревоги.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, являются более выносливыми и здоровыми как внешне, так и внутренне. Красивая ровная и чистая кожа, более густые волосы, крепкие ногти. Спорт также помогает улучшить работу мозга и память [1; с. 1].

Знаний о чем-либо никогда не бывает достаточно. Наука и медицина шагают вперед каждый день, даря нам новые открытия о нашем теле. Изучение новой информации так же сильно важно, как и изучение уже хорошо знакомого материала. К сожалению, по результатам опроса лишь малая часть всего (21,3 %) опрошенных выбрала ответ «Я постоянно узнаю что-то новое в этой области».

Остальные же голоса распределились почти поровну между теми, кто хочет больше знать о своем теле (38,8 %) опрошенных и теми, кто удовлетворен своим багажом знаний по этой теме (40 %).

Выходит, что большинство даже если и пони-мает всю важность физических нагрузок для тела все равно ничего делают. Это доказывают результаты на диаграммах (Рис. 9), (Рис. 10.).

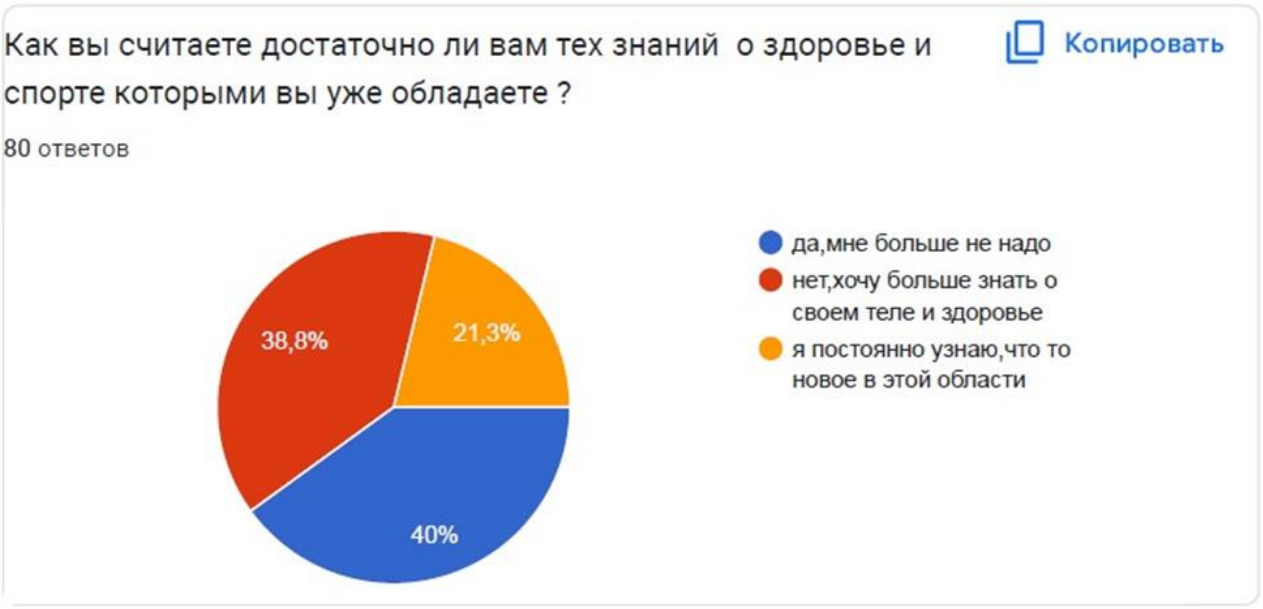

Рис.11. Анкета оценки физической подготовки студентов.

Технологический процесс не останавливается, автоматизация и компьютеризация производственных процессов все больше проникает в нашу повседневную жизнь меня наш образ жизни и мышления. Предъявляя больше требований к интеллектуальным способностям, знаниям и умениям, чем к физическим. В учебном процессе мышечные усилия не требуются и все сводится к локальным, повторяющимся микродвижениям. А потребность в обработке большого количества сенсорной информации ведет к скоротечным психомоторным реакциям. Получаем дисбаланс между перегруженным мозгом и атрофированным телом.

Данные из диаграмм опроса наглядно показывают нам, что студенты не получают достаточного уровня физической нагрузки необходимой для их здоровья. Из-за загруженности и недостатка самодисциплины самостоятельные занятия и соблюдения режима дня оказываются сложной задачей. Хоть, в последнее время здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом стали модными, однако локальные проблемы в этом вопросе все равно остаются [5; с. 1].

Именно поэтому, занятия физической культурой в рамках высших учебных заведений можно и нужно делать привлекательными для студентов, дополняя их познавательными статьями не только о самом спорте, но и о работе человеческого организма, о его особенностях. Это поможет уже заинтересованным студентам правильнее составлять график тренировок и подбирать оптимальные упражнения для себя, а также привлечет тех, кто до полученных знаний считал физическую культуру бесполезной.

Литература

1. Храмова И. В., Храмова Е. В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // СКИФ. Вопросы студенческой науки. 2019. № 12-2 (40). С. 208-211.

2. Иолтуховский И. В., Журавлев А. В. Малоподвижный образ жизни и силовые тренировки // Студенческий научный форум 2019 : материалы XI Международной студенческой научной конференции (г. Москва, 1 декабря 2018 г. - 23 мая 2019 г.). Саратов

Москва : Научно-издательский центр «Академия Естествознания» https://scienceforum.ru/2019/article/2018012259 (дата обращения: 11. 09. 2022 г.)

3. Зайцева Т. В., Феськова Е. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм // Вестник науки. 2019. № 3 (12). Т. 5. С. 10-15.

4. Ибатов А. И. Социальный портрет студенческой молодежи в области физической культуры и спорта // СКИФ. Вопросы студенческой науки. 2019. № 4 (32). С. 341-348.

5. Хайруллина А. Ю., Абдулов А. Р. Физическая культура и спорт в жизни студентов // International scientific review. 2020. № LXXXVI. С. 71-72.

УДК 796.974

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ГИБДД В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД

PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка сотрудников ГИБДД является основополагающим звеном в процессе формирования их деятельности. Для этого используются различные методики и техники, чтобы они могли не только получать навыки, но и применять их в различных ситуациях. За последние годы, процесс обучения неким образом модернизировался из-за сложившейся ситуации в стране. Это позволило создать электронную платформу, с помощью которой сотрудники могут дистанционно получать необходимые знания и применять их на практике.*

Abstract. *Physical training of traffic police officers is a fundamental link in the process of forming their activities. To do this, various techniques and techniques are used so that they can not only acquire skills, but also apply them in various situations. In recent years, the learning process has somehow been modernized due to the current situation in the country. This made it possible to create an electronic platform through which employees can remotely obtain the necessary knowledge and apply it in practice.*

Ключевые слова: *методы; приемы; профессиональная подготовка; техника; применение на практике.*

Keywords: *methods; techniques; professional training; technique; application in practice.*

О важности служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции говорится в многочисленных нормативных правовых документах МВД России. Однако уровень подготовленности сотрудников во многом зависит от самих сотрудников, у которых есть мотивация заниматься самостоятельной физкультурой и спортом [1, 3].

Задачами физической подготовки сотрудников Госавтоинспекции являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное

совершенствование. Осуществляя служебную деятельность, сотрудники органов внутренних дел, сталкиваются с опасностью причинения вреда их жизни и здоровью в процессе противостояния противнику. Поэтому для избегания этих последствий сотрудники полиции должны обладать высокой физической подготовленностью. Физическая подготовка как элемент профессиональной служебной подготовки гарантирует способность сотрудника эффективно выполнять свои служебные обязанности.

Служебно-прикладная физическая подготовка (далее – СПФП) – это процесс, ориентирующий сотрудников полиции на накопление физических и умственных знаний, прикладных двигательных навыков, способствующих развитию устойчивости организма к повышенному уровню работоспособности.

Для того, чтобы достичь поставленных задач необходимо следующее:

– увеличение двигательных умений, в том числе не только позволяющих применять физическую силу, но и использовать специальные средства и огнестрельное оружие;

– развитие способностей, позволяющих сформировать не только физическую устойчивость в различных ситуациях, но и психическую;

– формирование определенных качеств, которые помогут при задержании и преследовании преступников и не позволят навредить сотруднику.

Для реализации поставленных задач необходимы следующие условия:

– применение методик, учебных материалов, гарантирующих высокое качество обучения;

– совершенствование специальной физической подготовки в условиях моделирования реальных ситуаций на практических занятиях;

– решение тактических задач личной безопасности с легальным примене-нием специальной техники, рукопашного боя, оружия;

– осуществление контроля над реализацией учебно-материальной базы и образовательных программ [2, 4].

В настоящее время основной задачей образовательных организаций системы МВД России является разработка образовательной модели, которая позволит правильно организовать образовательный процесс и обеспечить эффективное профессиональное обучение сотрудников полиции.

Обучение производится в 3 этапа:

1. Создание начального представления о двигательном составе.
2. Разучивание рационального способа его выполнения.
3. Совершенствование в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

При обучении техники выполнения боевых приемов борьбы подаются команды: «приготовиться», «прием», «стоп», «отпустить захват».

Сотрудник полиции, при осуществлении служебной деятельности, имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В случаях реализации этого права существует риск причинения вреда жизни и здоровью человека. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба. Таким образом, для осуществления профессиональных и компе-

тентных действий, направленных на защиту прав граждан и соблюдение законности, сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку и практиковать основы применения физической силы.

Курсант должен:

– не только уметь технически правильно выполнить прием, но и обладать определенным уровнем развития физических качеств, необходимых для его выполнения;

– знать, в каких случаях необходимо применение именно этого приема, то есть тактически верно оценивать складывающуюся ситуацию и правомерность применения в ней физической силы и боевых приемов борьбы;

– быть психологически готовым к вступлению в противоборство с правонарушителем;

– оказать помощь гражданам.

В последнее время в системе Министерстве внутренних дел (МВД) России организуются и проводятся мероприятия, направленные на повышение профессионализма сотрудников правопорядка, одной из сторон которого является готовность к силовому пресечению правонарушений и задержанию лиц их совершивших. Совершенствуется техника выполнения боевых приемов борьбы и методика их обучения. Однако в ситуациях противодействия правонарушителей эти навыки сами по себе не всегда определяют успех в единоборствах, где только в совокупности с высоким уровнем развития необходимых физических качеств, возможно достичь оптимального результата [5].

В современной действительности актуально рассмотреть применение электронной образовательной среды по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» при переводе на дистанционный формат обучения. В XXI веке высокие технологии заняли прочные позиции во всех сферах общественной жизни. С появлением и активным развитием высокоскоростной всемирной сети Интернет современное общество стало более мобильно, информационно подковано, технически развито .

Персональные компьютеры в наше время в каждой семье и в каждом доме, а переносные мобильные устройства – смартфоны и планшеты – есть практически у каждого современного человека. В связи с этим обязательным условием и объективным требованием к каждому члену современного общества является умение пользоваться, но не только уверенно пользоваться компьютерными технологиями, как это было в начале века, а и осуществлять самостоятельное изучение и совершенствование навыков работы с мобильными устройствами. Не является исключением и профессорско-преподавательский состав образовательных организаций системы МВД России [6].

Особую актуальность это приобрело в связи с пандемией коронавируса, которая охватила все страны и континенты, практический весь мир. Вопрос о незаменимости и актуальности использования электронной образовательной среды встал наиболее остро. Для обеспечения беспрерывности образовательного процесса в период эпидемии коронавируса многие образовательные организации МВД России были вынуждены перейти на дистанционную форму обучения.

Многие вузы МВД выбрали платформу «Moodle». В ходе реализации образовательного процесса в дистанционном формате представилось возможным в полной мере опробовать все возможности платформы «Moodle» и выявить преимущества данной системы, а также некоторые существенные недостатки. К числу преимуществ относительно других платформ представляется возможным отнести следующее:

– обучающиеся курсанты и слушатели, соблюдая режим самоизоляции, смогли продолжить обучение, не выходя из дома;

– обучающиеся смогли самостоятельно ознакомиться с новым, а также вернуться к уже пройденному материалу;

– отсутствие временных ограничений, так как во время дистанционного обучения курсанты и слушатели могли в любой момент ознакомиться или воспользоваться методическим материалом, который размещён на данной платформе;

– обучающиеся курсанты и слушатели, которые по различным законным причинам отсутствовали на занятии, могли самостоятельно изучить пропущенную лекцию или пропущенный материал по практическому занятию по служебно-прикладной подготовке;

– на дистанционных занятиях по физической подготовке посредствам ЭОС курсанты и слушатели не забывали про поддержание общей физической формы.

Обучающимися производилась видеофиксация выполнения физических упражнений и комплексов силовых упражнений с последующим размещением в электронной образовательной среде. Преподаватель, в свою очередь, мог наглядно оценить правильность выполнения упражнения, физическое состояние конкретного обучающегося и, тем самым, скорректировать для него нагрузку и указать на его ошибки – посредством электронного журнала успеваемости курсанты и слушатели по окончании занятия могли ознакомиться с оценками, которые выставляет преподаватель, оценивая теоретическую и практическую самостоятельную работу.

Во время дистанционного обучения преподаватель видит выполнение обучающимися упражнения только с одного ракурса, что не позволяет ему в полном объеме оценить правильность выполнения упражнения и указать на ошибки при его выполнении:

– при выполнении практических упражнений по служебно-прикладной физической подготовке в домашних условиях увеличивается риск получения травмы;

– в одно время дистанционное занятие по физической подготовке может проходить сразу у семи, восьми групп.

В связи с этим, зачастую обучающиеся и преподаватели сталкивались с рядом проблем в работе платформы. Многие обучающиеся курсанты и слушатели проживают в отдаленных уголках нашего края и зачастую возникают технические проблемы с входом в образовательную электронную среду из-за качества Интернета. И все же, данные проблемы по организации дистанционного обучения по служебно-прикладной физической подготовке не столь критичны и, с проведением последующих занятий, они были частично решены и устранены. Обучающиеся старались произво-дить видеофиксацию выполнения упражнений под разными ракурсами, что позволило преподавателю в полном объеме увидеть правильность выполнения

упражнения и своевременно указать на ошибки. Также было скорректировано расписание дистанционных учебных занятий с целью устранения загруженности электронной образовательной среды. Обучающиеся, у которых были проблемы с качеством Интернета, самостоятельно решили данную проблему, установив более качественные и скоростные модемы. Решение указанных выше проблем, а также иных недостатков, как организационно-методического, так и материально-технического характера позволило в значительной мере улучшить образовательный процесс по дисциплине, что положительно отразилось на качестве освоения учебного материала [7].

В заключение отметим, что поиск средств для качественной и эффективной физической подготовки в системе МВД России обязан осуществляться в рамках существующей организационной структуры. При этом, особое внимание следует уделить начальному этапу профессионального развития и процедуре отбора кандидатов для обучения. Обучение высокоразвитых, слаженных, высоко психически устойчивых, мужественных, решительных, уверенных в себе сотрудников полиции, способных эффективно ориентироваться и действовать в сложных, быстро меняющихся, опасных и критических ситуациях при задержании и конвоировании особо опасных вооруженных преступников – основная задача служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ГИБДД.

Литература

1. Моськин С. А. Проблемы, возникающие в процессе обучения боевым приемам борьбы сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2021. № 1 (4). С. 66-72.

2. Пахомов В. И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. №1 (55). С. 94-105.

3. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. №6 (31). С. 118-123.

4. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 110-112.

5. Максимов Д. А., Соломченко М. А., Губанов Э. В. Проблемы кадрового обеспе-чения сферы физической культуры и спорта в Орловской области // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. № 11. С. 101-105.

6. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов – 2015 (г. Орел, 01-03 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.

УДК 376

СПЕЦИАЛЬНОЕ И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В РОССИИ И НОРВЕГИИ

SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION FOR CHILDREN WITH ASD IN RUSSIA AND NORWAY

Демиденко Яна Сергеевна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Demidenko Yana Sergeevna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Шипилова Елена Викторовна
старший преподаватель
кафедра специальной педагоги и психологии
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shipilova Elena Viktorovna
senior lecturer
department of special pedagogy and psychology
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье, на основе анализа отечественных и зарубежных источников, описывается становление и развитие образования детей с РАС (расстройство аутистического спектра) в нашей стране и Норвегии. Дается анализ статистики по распространенности аутизма, отмечается высокий рост данного заболевания. В статье авторы указывают особенности взаимодействия ребенка с РАС. Исследователи делают вывод о смене специального образования на интеграционную форму обучения и описывают путь становления инклюзивного образования в Норвегии. В ходе работы сравниваются некоторые положения образовательного законодательства, выделяются общие тенденции развития образования в изучаемых странах. На основании проведенного анализа построения специального и инклюзивного образования детей с РАС в России и Норвегии составляется ряд рекомендаций для планирования личной траектории ребенка с РАС.*

Abstract. *This article, based on the analysis of domestic and foreign sources, describes the formation and development of education of children with ASD in our country and Norway. The analysis of statistics on the prevalence of autism is given, there is a high growth of this disease. In the article, the authors indicate the features of the interaction of a child with ASD. The researchers conclude about the change of special education to an integrative form of education and describe*

the path of formation of inclusive education in Norway. In the course of the work, some provisions of educational legislation are compared, general trends in the development of education in the studied countries are highlighted. Based on the analysis of the construction of special and inclusive education for children with ASD in Russia and Norway, a number of recommendations are made for planning the personal trajectory of a child with ASD.

Ключевые слова: *расстройство аутистического спектра; дети дошкольного возраста; инклюзивное образование; специальные школы; интеграция детей с аутизмом.*

Keywords: *autism spectrum disorder; preschool children; inclusive education; special schools; integration of children with autism.*

В течении последних нескольких лет в мире отмечается стремительный рост количества детей с РАС (расстройство аутистического спектра). Обучение аутичных детей считается сложным направлением коррекционной педагогики. Для планирования личной траектории развития ребенка с РАС необходимо познакомиться с опытом организации специального и инклюзивного образования зарубежных стран. Во многих странах вопрос образования данной категории детей решается с помощью инклюзивных методик. Одной из успешных систем инклюзивного обучения считается система инклюзивного образования Норвегии. Нами была выбрана эта страна для сравнительного анализа подходов, выделения общности и различия во взглядах, а также для раскрытия опыта работы с аутичными детьми. Мы считаем, что поиск новых путей, методов и средств эффективного воздействия на дошкольника с РАС делает изучение постав-ленных вопросов весьма актуальным.

Анализ статистических данных мировых исследований показывает, что распространенность аутизма увеличивается.

По результатам федерального мониторинга, который проводится Министерством просвещения Российской Федерации с 2017 года, количество детей с РАС увеличилось почти в два раза. Данный факт вызывает беспокойство, поскольку развитие региональных систем образования может «не успевать» за динамично меняющейся ситуацией.

Причины значительного увеличения численности детей с РАС не изучены до конца. Предположения ученых противоречивы: одни считают, что РАС имеет органическое поражение, другие, наоборот, исключают возможность органической природы.

Аутизм – это нарушение развития, которое влияет на то, как человек взаимодействует с другими людьми и воспринимает окружающий мир. Люди с аутизмом испытывают различные трудности в общении и взаимодействии, а также имеют ограниченные интересы.

Дети с РАС предпочитают проводить время в одиночестве, занимаясь рутиной или своими делами. Для них характерна своеобразная игровая деятельность, в которой ребенок использует не специализированный игровой материал, а предметы домашнего обихода [1].

Отличительной чертой аутизма является снижение социального взаимодействия. Дошкольникам с РАС сложно взаимодействовать и сотрудничать со сверстни-

ками. Как правило, дети с РАС легче участвуют в общении со взрослыми. Симптомы РАС проявляются в первые пять лет жизни. С возрастом они меняются, но основные проявления остаются.

Во многих направлениях дефектологии работа с ребенком строится на взаимодействии с ним, но, при РАС, потребность в общении искажена, что значительно затрудняет воспитание и обучение детей.

Индивидуальные особенности каждого ребенка с аутизмом должны тщательно анализироваться и учитываться при планировании коррекционно-развивающей работы с данной категорией детей.

В образовательной политики многих экономически развитых стран наблюдается тенденция смены системы специального образования на интеграционную форму обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Происходит слияние специального и инклюзивного образования.

В Норвегии после 1970 года, то есть после выступления Блома с докладом об интеграции, произошли существенные изменения в нормативно-правовой базе. Комитет Блома пришел к выводу о том, что все дети, независимо от социальных потребностей, должны быть интегрированы в обычные школы [3].

Специальные школы превращаются в учебные центры общего профиля. Специальные школы выступают в качестве дополнения к системе массовых школ и связанных с ними служб.

Учителя специальных школ проходят переподготовку для работы в новых условиях. Учреждения, которым была поручена задача переподготовки, ориентируются на традиционные роли, а значит не способны дать педагогам необходимые знания и умения [4].

Учащиеся норвежских педагогических университетов осваивают курсы специальной подготовки, включающей в себя раздел, посвященный инклюзивному образованию. Практика во время обучения студентов проводится не только в образовательных учреждениях Норвегии, но и в разных странах Европы, где студенты перенимают опыт инклюзивного образования.

Систему инклюзивного образования скандинавских стран можно считать успешной. Путь становления инклюзивного образования в Норвегии можно разделить на несколько этапов.

Первый этап – зарождение специального образования, он протекал с 1842 по 1900 гг. Появилась необходимость обучения всех слоев населения. В это время были выявлены категории детей с особенностями в развитии. Такие дети были разделены на две группы: обучаемые и необучаемые.

Второй этап – полная сегрегация обучающихся с особенностями развития в специальные учреждения. Это решение было принято для того, чтобы не допустить регресс в развитии здоровых детей.

Третий этап – зарождение таких наук как психология развития и специальная педагогика. Норвегия единственная скандинавская страна, в которой зародились научные знания об обучении инвалидов. Обучение инвалидов все еще проходило вдали от здоровых обучающихся, но специалисты занимались активным поиском индивидуального подхода к обучающимся.

Четвертый этап – политика нормализации, становление инклюзивного образования.

Практика в реализации проектов по инклюзивному образованию начинается с 70-х годов XX века. За относительно небольшой промежуток времени накопился достаточно большой опыт работы в данной области.

Инклюзивное образование подразумевает под собой равенство в системе образования для всех обучающихся с учетом их особых образовательных потребностей.

Инклюзия предполагает создание среды, в которой людям комфортно, и они могут проявить максимальное участие в общественной жизни.

Педагогические задачи инклюзии отличаются от задач, решаемых в специальных школах. Школьные приоритеты и весь характер обучения меняется.

Организация детских садов Норвегии регулируется законом об обязательных детских садах.

90 % всех детей дошкольного возраста посещают детский сад. Дети с аутизмом могут посещать обычные детские сады. В свою очередь дошкольное учреждение собирает сведения о потребностях ребенка и его распорядке дня для того, чтобы сделать его пребывание комфортным.

Дошкольники с аутизмом имеют право на специальную образовательную помощь от воспитателя дошкольного учреждения, которая предоставляется в соответствии с правом на специальное образование.

Дети занимаются по программе Раннего и интенсивного поведенческого вмешательства (EIBI), основанной на прикладном поведенческом анализе (ABA). Раннее интенсивное поведенческое вмешательство проводится под руководством специализированного преподавателя.

В России условия обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) определены в статье 79 закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Согласно этой статье дети имеют право обучения как в специальных классах, при массовых школах, так и в массовых классах.

Наравне с другими странами Россия включена в идеологию инклюзии.

Однако, позиция изоляции детей с ОВЗ в специальные учреждения поддерживается многими родителями и педагогами. Это связано с тем, что такие учреждения успешно компенсируют здоровье ребенка, а также оказывают социальную поддержку семьям.

Специальное образование строится на дифференциальном подходе с учетом потенциальных возможностей ученика. Требования к предметным результатам дифференцированы в соответствии от степени нарушения.

Специальное образование отрицательно сказывается на социализации детей. Нахождение детей в изоляции от сверстников и семьи приводит к значительным трудностям коммуникации в социуме.

Гуманной альтернативой обучения детей в коррекционных учреждениях считается обучение в специальных классах внутри массовой школы. Эта форма обучения дает возможность детям с ОВЗ общаться с их сверстниками.

Дети с разным уровнем развития могут проводить время вместе, общаться на

переменах, участвовать в школьных мероприятиях.

В процессе обучения используются различные подходы, методы работы на занятиях. Учебный материал определяется с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Тем самым реализуется индивидуализация процесса обучения. Дети с ОВЗ изучают материал и выполняют задания в адаптированной форме.

В процессе обучения используются индивидуальные учебные планы и адаптированные программы, при необходимости проводят меры коррекции нарушенных функций.

Ученики обеспечиваются специальными учебниками, пособиями. Для преодоления неуспеваемости предусматривается проведение дополнительных занятий. Интенсивность которых определяется в соответствии с возможностями ученика.

Образование детей с РАС в России осуществляется на протяжении нескольких десятков лет. Ранее дошкольное образование аутичных детей было недоступным из-за проблем с поведением. А также из-за невозможности ребенка усвоить программный материал. В редких случая, при грамотной работе специалистов, поддержке родителей и относительно легкой формы нарушения удавалось достичь каких-либо результатов [2].

В 2008 году появилась возможность официально создавать группы для детей с аутизмом наполняемостью до пяти человек, которую могут посещать дети с трехлетнего возраста. Проблема заключается в отсутствии регламента такой группы.

Региональные власти вправе создавать как специальные образовательные учреждения для детей с РАС, так и обучать в специальных классах по адаптированным программам. Также в нашей стране существуют центры помощи детям с ментальными нарушениями, в том числе, с РАС.

Методики работы с аутичными детьми подбираются в зависимости от возраста ребенка и уровня его актуального развития.

На всех этапах работы важным условием является установление доверительных отношений с ребенком. На первых занятиях ребенка стараются максимально окружить знакомыми предметами из дома, для того чтобы снять эмоциональное напряжение. Постепенно ребенка включают в индивидуальную работу с педагогом, а после и в работу небольших групп. Немаловажным направлением работы педагогов является проведение консультаций родителям.

Сопоставление образовательных систем России и Норвегии показало, что на данный момент обе страны включены в идеологию инклюзии.

В России инклюзивное образование распространено не так широко, как в Норвегии, где инклюзия давно закреплена на законодательном уровне.

Отечественная педагогика обратилась к вопросу интеграции детей намного позже, чем Норвежская. Однако наша страна отказывается от сегрегационной политики образования и повсеместно приступила к практике внедрения инклюзивного образования.

Общей чертой стран является направленность на уничтожение социальных барьеров, препятствующих интеграции детей. Россия и Норвегия придерживаются принципа индивидуализации обучения, который дает возможность детям с ОВЗ изучать материал и выполнять задания в адаптированной для них форме.

Обобщая опыт построения специального и инклюзивного образования детей с РАС в России и Норвегии можно выделить ряд рекомендаций для планирования личной траектории ребенка с особыми образовательными потребностями.

Каждому ребенку с РАС необходимо подобрать свой психолого-педагогический подход. В процессе коррекционной работы основной подход может меняться, а также возможно применение нескольких подходов сразу.

Необходимо уделять большое внимание усвоению правил поведения в обществе, так как ребенку тяжело сделать это самостоятельно.

Коррекционно-развивающая работа должна быть разработана индивидуально для каждого ребенка и направлена на преодоление специфических трудностей, мешающих образовательному процессу. Также в ее содержание должны входить разделы с повышением учебной мотивации ребенка.

Коррекционную работу следует начинать с использования индивидуальных форм работы с ребенком. Переход к групповой форме должен осуществляться постепенно, по мере формирования у ребенка навыков коммуникации.

Адаптированные программы следует сопровождать адаптированным дидактическим материалом. Объем занятий необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка.

Специалистам необходимо тесно взаимодействовать с семьей. Семьи, в которых есть дети с РАС, нуждаются в комплексной помощи: психолого-педагогической, социальной, медицинской.

Таким образом, учет рекомендаций по коррекционно-образовательной работе будет способствовать грамотному составлению личной траектории развития обучающегося с РАС.

Литература

1. Брикунова С. С. Сенсорно-творческое развитие детей с РАС: проблемы, методика, диагностика. Ростов н/Д : Феникс, 2020. 131 с.

2. Белявский Б. В., Морозов С. А. О развитии образования лиц с расстройствами аутистического спектра в России // Образовательная политика. 2014. № 4. С. 113-120.

3. Наумов А. А., Ворошнина О. Р. Сравнительный анализ и современные тенденции развития образования детей с особыми образовательными потребностями в России и за рубежом // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 1. С. 103-107.

4. Özerk K., Cardinal D. Prevalence of Autism/ASD among preschool and school-age children in Norway //Contemporary School Psychology. 2020. №. 4. С. 419-428.

УДК 796

АТЛЕТИЗМ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА, ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ATHLETICISM: THEORY AND METHODOLOGY, TECHNOLOGY OF SPORTS TRAINING

Еговитина Александра Вячеславовна
студент
кафедра «Реклама и связи с общественностью»
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Egovitina Alexandra Vyacheslavovna
student
department of advertising and public relations
Volga state university of telecommunications and informatics
Samara Russia

Научный руководитель:
Калинкина Елена Владимировна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Scientific supervisor:
Kalinkina Elena Vladimirovna
senior lecturer
department of physical education
Volga state university of telecommunications and informatics
Samara Russia

Аннотация. *В статье представлена общая характеристика спортивной тренировки как процесса подготовки спортсмена к соревнованиям. Автор анализирует основные и специфические задачи спортивной тренировки, ее способы, методы. В статье делается акцент на необходимости строго научного подхода к тренировочному процессу и необходимости серьезно подходить к процессу восстановления организма спортсмена после значительных перегрузок на тренировках. Атлетизм как упражнения с использованием различных отягощений для развития силы и формы мышц и тела. Основные понятия спортивной подготовки и нагрузки. Тренировочный эффект как адаптация к нагрузке, рассмотрен вопрос объема и интенсивности нагрузки, предложены варианта нагрузок, даны типовые схемы тренировочных занятий, методические рекомендации. Структура тренировочного процесса зависит и определяется в различной степени характером и содержанием тренировочных нагрузок. Ведущим остаётся тяжелая атлетика.*

Abstract. *The article presents the general characteristics of sports training as a process of preparing an athlete for competitions. The author analyzes the main and specific tasks of sports training, its methods, methods. The article focuses on the need for a strictly scientific approach to the training process and the need to seriously approach the process of restoring the athlete's body*

after significant overloads in training. Athleticism as exercises using various weights to develop strength and shape of muscles and body. The basic concepts of sports training and load. The training effect as an adaptation to the load, the question of the volume and intensity of the load is considered, load variants are proposed, standard schemes of training sessions, methodological recommendations are given. The structure of the training process depends and is determined to varying degrees by the nature and content of training loads. Weightlifting remains the leader.

Ключевые слова: *атлетизм; спортивная тренировка; физические упражнения; методы тренировок; восстановление.*

Keywords: *athleticism; sports training; physical exercises; training methods; recovery.*

Атлетизм – это процесс наращивания и формирования мышц путем тренировок с отягощениями, с помощью собственного веса, при условии, постепенного увеличения нагрузки. Его можно использовать для увеличения силы, как средство специальной физической подготовки в других видах спорта, для восстановления здоровья поврежденных участков тела. Спортсмены, участвующие в соревнованиях, используют специальные методы тренировки для достижения беспрецедентной степени мышечного развития.

Понятие атлетизма включает в себя виды спорта и физической культуры. Виды спорта включают такие типы, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, и менее популярные типы, такие как: русский жим, нетрадиционные виды подъема тяжестей и так далее. К физической культуре относятся те, которые не имеют предсоревновательных и соревновательных тренировок: упражнения для развития силы с использованием собственного веса, свободных весов, амортизаторов, помощи партнеров.

Датой зарождения атлетизма в России можно считать 10 августа 1885 г., его основателем стал доктор физической культуры Владислав Францевич Краевский [1, с. 17].

Атлетизм интенсивно развивается в нашей стране и активно набирает обороты за рубежом. Атлетическая гимнастика популярна с древних времен и до наших дней, потому что занятия этим видом общедоступны, они направленно воздействуют на слаборазвитые мышечные группы, можно без затруднений дозировать нагрузку и показатели будут видны уже через несколько месяцев. Являясь важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, занятие атлетизмом является обязательной частью гуманитарного компонента образования, важность которого проявляется в гармонизации духовной и физической силы, формировании таких человеческих ценностей, как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Общеизвестно, что занятия с отягощениями в рамках секции атлетизма оказывают положительный эффект на повышение показателей максимальной силы. При этом, некоторые специалисты говорят о том, что эффективность силовых упражнений из арсенала атлетической гимнастики для развития силовой выносливости и скоростно-силовых способностей ниже по сравнению с упражнениями из других видов спорта [2, с. 241].

Для того, чтобы процесс наращивания и формирования мышц протекал максимально эффективно, необходимы регулярные спортивные тренировки, под которы-

ми понимается четко спланированный процесс, предполагающий обучение спортсменов спортивной технике, тактике, а также, общее развитие его двигательных способностей.

Цель любой спортивной тренировки – осуществление процесса физической подготовки спортсмена для того, чтобы он мог достичь необходимых спортивных результатов.

Задачи спортивной тренировки:

- освоение техники и тактики выбранного спортсменом вида спорта;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемого результата;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [7, с. 149].

Все задачи решаются комплексно и направлены на достижение наивысших спортивных показателей.

Если коротко, то все цели и задачи спортивной тренировки сводятся к тому, что спортсмен в результате должен достичь пика своей спортивной формы, под которой понимается состояние наивысшей готовности атлета к соревнованиям. Именно в состоянии спортивной формы спортсмен, как правило, способен показать свой наилучший результат.

Указанные задачи детализируются в зависимости от ряда факторов, среди которых необходимо отметить следующие:

- индивидуальные особенности спортсмена. Здесь речь идет о его поле, возрасте, состоянии здоровья, уровне подготовленности, психолого-эмоциональном состоянии и так далее;
- специфические особенности вида спорта, которым занимается спортсмен;
- период, этап, частотность тренировки.

С учетом детализации тренер корректирует задачи спортивной тренировки в целом, а также осуществляет планирование тренировочного процесса на день, месяц, год или иной промежуток времени.

Анализируя сущность спортивной тренировки, необходимо отметить следующие ее отличительные черты:

Направленность на то, чтобы спортсмен достиг своего максимального результата в избранном виде спорта.

Ранняя и углубленная специализация спортсмена в выбранном виде спорта. Как известно, для достижения наилучшего спортивного результата многими видами спорта начинают заниматься в раннем возрасте (5-6 лет). Например, фигурное катание, художественная гимнастика и так далее.

Серьезный подход к отбору спортсменов для постоянных тренировок. В определенных видах спорта существуют довольно жесткие критерии отбора, в результате чего не все желающие могут заниматься тем или иным выбранным видом спорта на

высоком уровне (например, уже упоминавшаяся художественная гимнастика).

Значительная продолжительность спортивных тренировок. То есть, для того, чтобы на соревнованиях спортсмен показал свой наилучший результат, его тренировочный процесс должен быть не только регулярным, но и довольно продолжительным по времени.

Индивидуальный подход к тренировочному процессу каждого спортсмена.

Значительные нагрузки, как физические, так и психологические, эмоциональные. Необходимость постоянно контроля как за спортивными достижениями атлета, так и за его здоровьем.

Руководящая роль тренера [4, с. 326].

Для достижения поставленной цели и решения задач в процессе спортивной тренировки используются различные физические упражнения, под которыми понимаются определенные виды двигательной активности, нацеленные на решение поставленных тренером задач.

В ходе планирования спортивной тренировки тренер должен очень тщательно отбирать упражнения, исходя из задач тренировочного процесса и ожидаемых результатов. Для этого, тренер должен точно знать, на какие группы мышц рассчитано то или иное упражнение, учитывать степень подготовленности спортсмена и его физическое состояние, а также пол, возраст. Немаловажным является учет и эмоционального и психологического состояния спортсмена, а также, специфики его труда и отдыха.

Очевидно, что невозможно достичь поставленной цели спортивной трениров-ки, если использовать одно или два упражнения. Необходим комплекс таких упражнений, их повторение, расширение объема двигательной активности.

В целом все средства спортивной тренировки делятся на основные и дополнительные (рис. 1).

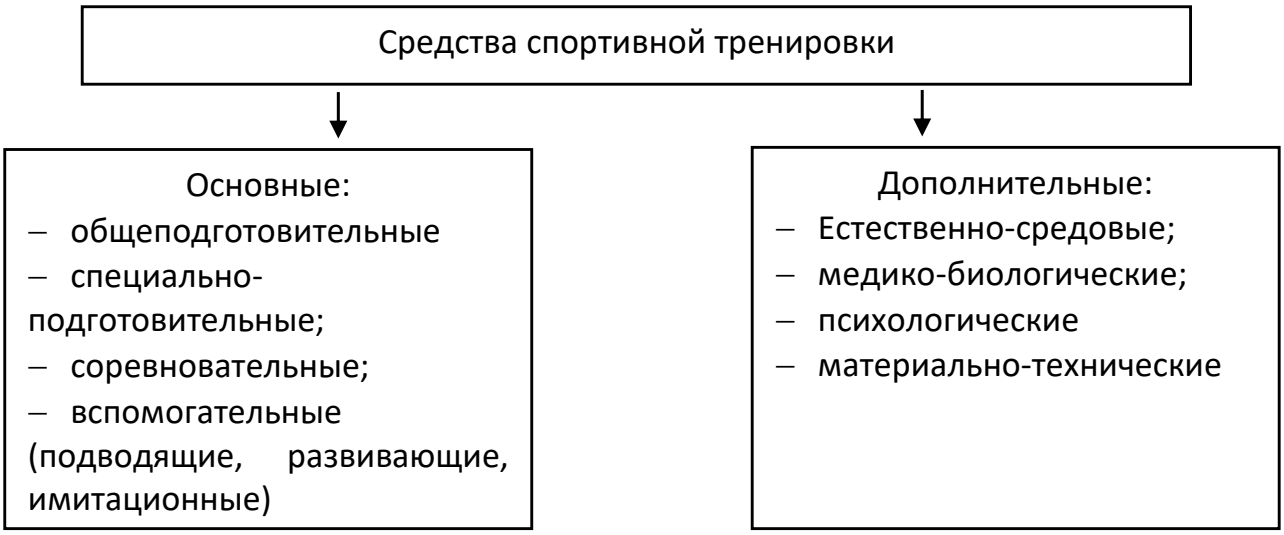

Рис. 1. Средства спортивной тренировки [6, с. 132]

В ходе тренировки в организме спортсмена происходит ряд процессов, которые могут иметь как срочный, так и текущий эффект.

Срочный эффект можно наблюдать непосредственно во время выполнения спортсменом тех или иных упражнений. В частности, у него меняется координация движений, активизируются определенные процессы (например, учащается дыхание, ускоряется пульс и так далее).

Текущий двигательный эффект имеет место после окончания тренировки. Причем даже после прекращения двигательной активности некоторые эффекты еще остаются.

Эффект от выполнения упражнений во время спортивной тренировки может быть разным в зависимости от ряда факторов, например, от частотности тренировок, интервала между ними.

На эффект от спортивной тренировки также влияют методы, применяемые в ее процессе.

Под методом в данном случае понимается способ применения физических упражнений.

Выделяются три группы методов, применяемых в процессе тренировок:

1. Методы получения знаний. Здесь можно отметить устные методы, когда тренер передает спортсмену необходимую информацию в виде рассказа, поясне-ния. Также сюда относятся методы изучения специальной литературы, а также наглядные методы, подразумевающие демонстрацию упражнений спортсмену.

2. Методы, направленные на то, чтобы спортсмен овладел необходимыми двигательными умениями и навыками. К данным методам относится метод расчле-ненного упражнения и метод целостного упражнения. Первый метод применяется в ситуациях, когда спортсмену необходимо сделать сложное упражнение, и тогда его расчленяют на несколько простых. Соответственно второй метод используется при выполнении простых упражнений.

3. Методы, целью которых является развитие двигательных способностей спортсмена. Рассмотрим данные методы более подробно.

Первый метод – равномерный – заключается в том, что физическое упражнение выполняется спортсменом непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Следующий метод – переменный – состоит в том, что нагрузка на спортсмена постоянно меняется, но упражнение по-прежнему выполняется непрерывно, то есть меняться может скорость движения, его амплитуда и так далее.

Третий метод – повторный – заключается в том, что физические упражнения повторяются после определенных интервалов. Данный метод используют для разви-тия силы спортсмена, его выносливости, оттачивания техники движений и так далее.

Четвертый метод – интервальный – похож на повторный, но упражнения повторяются многократно.

Еще один метод – круговой –представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое назы-вается «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседа-ния, отжимания в упоре, прыжки и другие) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный

метод используется для развития практически всех двигательных способностей.

Следующий метод называется игровой. В рамках данного метода предполагается не просто двигательная активность спортсмена, а сюжетно организованная. И здесь не следует понимать данный метод буквально, то есть считать, что речь идет об игровых видах спорта. Цель данного метода – улучшить не только физическое, но и психическое состояние спортсмена, который не только развивает свою двигательную активность, но и тактическое мышление, самостоятельность, находчивость.

И последний из рассматриваемых методов – соревновательный. Исходя из названия, суть данного метода заключается в том, что физические упражнения в процессе спортивной тренировки выполняются в форме соревнований. Данный метод имеет много сходных черт с игровым. Его целью также является развитие волевых и нравственных качества, а также тактических и стратегических умений. При этом отличие от игрового метода заключается в том, что при использовании соревновательного метода сюжетное наполнение не нужно [5, с. 111].

Следующими важными составляющими спортивной тренировки являются техническая и тактическая подготовка.

В рамках технической подготовки спортсмен осваивает определенные техники выполнения тех или иных упражнений в зависимости от вида спорта. Следовательно, целью данного вида подготовки является овладение спортсменом указанными техниками.

Важность грамотного, то есть, технически точного выполнения физических упражнений сложно переоценить. Спортсмен должен понимать, что ошибки в технике в лучшем случае приведут к тому, что задачи, поставленные перед ним при выполнении того или иного упражнения, не будут решены. В худшем случае – спортсмен может получить серьезную травму.

В рамках тактической подготовки спортсмен должен освоить рациональные формы тактики в выбранном им виде спорта. То есть здесь необходимо изучить основные правила и положения избранного вида спорта, специфику, критерии и приемы судейства, историю, а также достижения сильнейших в данном виде спорта спортсменов.

Выделяют два вида тактической подготовки спортсмена: общую и специальную. Суть общей тактической подготовки сводится к тому, что спортсмен должен овладеть знаниями и навыками, которые необходимы ему для участия в соревнованиях в его виде спорта. А особенность специальной тактической подготовки заключается в том, что в ее рамках спортсмен готовится к конкретному соревнованию с конкретным противником. Следовательно, чтобы выиграть у данного противника, спортсмен должен досконально изучить особенности его тактики, специфику подготовки, сильные и слабые стороны [1, с. 19].

На успешность и результативность подготовки спортсмена влияет множество факторов, среди которых особенно следует отметить следующие:

- использование современных методик тренировки;
- рационально организованная система соревнований;
- применение эффективных техник и тактик в тренировочном процессе;
- достаточное материально-техническое оснащение тренировочного процесса;

– научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортсменов и так далее.

Одним из важнейших из указанных факторов является научно обоснованное методическое обеспечение спортивных тренировок. Очевидно, что наука не стоит на месте, методики тренировок постоянно совершенствуются, используемая в тренировочном процессе система физических упражнений также регулярно обновляется в соответствии со спортивными реалиями. На это указывает тот факт, что в настоящее время спортсмены демонстрируют такие результаты, которые еще несколько десятилетий назад были немыслимы. Во многом это обусловлено совершенствование тренировочного процесса, но не только. Нельзя забывать и об использовании высокотехнологичного спортивного оборудования, обуви, одежды, различных тренажеров [3, с. 62].

Здесь следует заметить, что усовершенствовались и восстановительные средства, которые необходимы каждому спортсмену после изнурительных спортивных тренировок. Грамотный подход к тренировочному процессу, подразумевающий в обязательном порядке и процесс восстановления сил спортсмена, является залогом его дальнейших спортивных успехов.

Методы восстановления спортсмена тренер должен выбирать, исходя из индивидуальных особенностей атлета и степени его перегрузок. Здесь также важен научный подход: тренер должен знать, как именно развиваются процессы утомления и восстановления организма, какие восстановительные методы будут наиболее эффективными. Важно понимать, что наилучший эффект будет иметь комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

Таким образом, современная спортивная тренировка – это не просто некая двигательная активность под руководством тренера, или комплекс упражнений. Это серьезный процесс, имеющий свои цели, задачи, методологию и технологию. Достижение поставленных целей спортивной тренировки возможно только в результате совместной работы тренера и спортсмена, базирующее на серьезной научной основе.

Литература

1. Карлышева К. О. Технология спортивной тренировки. Теория и методика атлетизма // Евразийское Научное Объединение. 2021. № 10-5 (80). С. 325-327.

2. Марков К. К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки. Иркутск : Иркутский национальный исследовательский университет, 2016. 187 с.

3. Марков К. К., Николаева О. О., Сидорова Е. Н. Современные направления совершенствования методики спортивной тренировки // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 5-1. С. 131-135.

4. Хворых В. А., Акбатыров К. Х. Теория и методика спортивной тренировки // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 147-151.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

IMPROVEMENT OF METHODS AND TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING OF ACYCLIC SPORTS

Орлова Диана Олеговна
студент
кафедра дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Orlova Diana Olegovna
student
department of preschool and primary education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valeryevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Плетцер Светлана Владимировна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный аграрный университет
г.Волгоград, Россия
Pletzer Svetlana Vladimirovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state agrarian university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В абсолютно любом спорте успех зависит от многих факторов, к числу которых относятся методы, а также технологии спортивной подготовки, которая характеризуется эффективным подбором средств и методов, высокой организацией педагогического и врачебного контроля, а также обеспечением необходимых гигиенических условий. Тренерам и преподавателям физической культуры важно не только знать, но и понимать, какие методы использовать во время тренировочного процесса, так как от этого зависит уровень спортивной подготовки спортсмена, безопасность спортсмена, а также его здоровье, без которого будет тяжело добиться*

успеха в этой области.

В данной статье будут не только разобраны методы совершенствования спортивной подготовки, но и также технологии улучшения спортивной подготовленности спортсменов.

Abstract. *In absolutely any sport, success depends on many factors, which include methods as well as technology of sports training, which is characterized by an effective selection of means and methods, a high organization of pedagogical and medical control, as well as the provision of necessary hygienic conditions. Coaches and physical education teachers need not only know but also understand which methods to use during the training process, because it depends on the level of athletes' training, athlete's safety, as well as their health, without which it will be difficult to achieve success in this field.*

This article will not only break down methods to improve athletic training, but also technologies to improve athletes' fitness.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; спорт; тренировочный процесс; физическая культура; методы совершенствования спортивной подготовки; технологии улучшения спортивной подготовки.*

Keywords: *sports training; sports; training process; physical education; methods to improve sports training; technologies to improve sports training.*

Введение.

Спорт является одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособлению к жизни в обществе.

Совершенствование спортивной подготовки является интересным и важным вопросом для современного общества. Внимания специалистов направлено на поиск новых средств проведения занятий, которые привлекут людей в сферу спорта.

На сегодняшний день, во многих учебных заведениях пропадает интерес к спорту из-за устаревших методов, подходов и форм организации занятий, недостаточной оснащенности современным спортивным оборудованием и инвентарем спортивных залов и сооружений высших учебных заведений [1].

Одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья людей, является высокий показатель физической подготовленности, однако, исследования на протяжении нескольких лет указывают на низкое развитие таких физических качеств, такие как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, обеспечивающих потенциал работоспособности и двигательные способности человека. Так что же можно предпринять, чтобы привлечь людей в спорт?

Под методами спортивной подготовки, понимают способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых получаются определенные навыки, развиваются качества, необходимые человеку.

Все методы в практических целях делятся на несколько групп: наглядные, словесные, в процессе тренировки все эти методы используются по-разному. Все методы используют нестандартно: постоянно приспосабливают к нужным требованиям [2].

Во время выбора метода следует следить за тем, чтобы он строго соответствовал поставленным требованиям.

В большинстве своем, в спорте используется практический метод из-за практики в нем.

Уже к словесным методам, которые применяются в спортивной тренировке, относят объяснение, лекцию, обсуждение и так далее.

Наглядные методы многообразны и обуславливают деятельность процесса подготовки. К ним следует отнести правильный показ упражнений и их элементов, которые обычно проводят тренер или другой эксперт в этой области.

В спортивной практике часто используются вспомогательные средства: записи, макеты площадок и полей, учебные фильмы. Также широко используются методы ориентирования: есть как простые, которые, в свою очередь, ограничивают направление движений, так и более сложные-звуковые, механические, световые лидирующие устройства.

Такие устройства помогают спортсмену получить информацию о темпаритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, которые направленны на освоение спортивной техники;
2) методы, которые направленны на развитие двигательных качеств.

Освоение спортивной техники практически всегда подразумевает под собой как тактикой применение технических приемов, так и действий в соревновательных условиях. Это характерно для спортивных игр, различных видов спорта (велоспорт), для которых овладение определенным техническим приемом означает изучение тактики применения этого приема в условиях соревнований.

Огромное разнообразие физических нагрузок, которые близки второй группе методов, развивают не только физические качества, но и также технико-тактическое мастерство. Обе эти группы методов связаны между собой, они применяются вместе и обеспечивают эффективное решение проблем спортивной подготовки

Выделяют методы разучивания упражнений как по частям, так и в целом. Разучивание в целом используется при освоении простых упражнений, в сложных движений (разделение на части невозможно) [3].

Тем не менее, при освоении целостного движения, внимание спортсмена акцентируются на выполнение отдельных элементов целостного двигательного акта.

При изучении сложных движений, которые делятся на самостоятельные части, освоение спортивной техники происходит по частям. Целостное выполнение двигательных действий приведёт к интеграции в единое целое ранее освоенных частей сложного упражнения.

При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения используются для того, чтобы облегчить изучение спортивной техники благодаря планомерному освоению более простых двигательных действий, которые обеспечивают выполнение основного движения. Это объясняется родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

Пример:

Во время тренировки бегуна, в роли подводящих упражнений, используется бег с высоким бег с захлестыванием голени, бег прыжками и так далее.

Каждое из этих упражнений является подводящим по отношению к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: эффективного отталкивания, высокого выноса бедра, уменьшения времени опоры и так далее.

В такого рода имитационных упражнениях остается общая структура основных упражнений, но, при их выполнении, обеспечиваются условия, которые облегчают изучение двигательных действий. В роли имитационных упражнений может быть использована имитация плавательных движений – для пловцов, работа на гребном тренажере – для гребцов и так далее. Имитационные упражнения достаточно часто используются при совершенствовании технического мастерства.

Они позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, содействуют настройке оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, а также обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, повышают эффективность реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Эффективность такого рода методов, которые направлены на изучение спортивной техники по большей части зависит от сложности, особенности и количество сочетания применяемых упражнений. При изучении движений важно подобрать совокупность упражнений, которые объединены общностью программы, подготовительных и основных действий, которые различаются только координационной сложностью [4].

Таким образом, изучение каждого сложного технического приема подразумевает наличие немаленького количества упражнений разные сложности. При рациональном подборе и распределении упражнений и обеспечение планомерного процесса изучения спортивной техники с широким использованием возможностей положительного переноса двигательных навыков удастся [5].

Эффективность методов обучения прямо связана с подобранными упражнениями на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приёмов в роли основных приёмов, который разработан на материале сложного вида спорта запятая в техническом отношении-спортивная гимнастика.

Рекомендации:

– включение – введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

– экстраполяция – усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

– интерполяция – освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

Литература

1. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178.

2. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни чело-

века и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

3. Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена-стрелка // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 136-139.

4. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. 64 с.

5. Губанов Э. В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 82-87.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE EMPLOYEES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Подрезов Игорь Николаевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Podrezov Igor Nikolaevich
lecturer
department physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемные вопросы обучения курсантов женского пола в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Приводятся как позитивные факторы обучения курсантов женского пола, так и проблемные вопросы, что связано с самой спецификой учебной дисциплины, которая носит исключительно прикладной характер. В статье даны рекомендации по использованию на самостоятельных занятиях средств, методических указаний и комплексов физических упражнений, предусмотренных Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. В исследовании дается анализ роли женщин в работе органов внутренних дел Российской Федерации. Выявлено, что психологические, физиологические и личностные особенности накладывают отпечаток на служебную деятельность и требуют соответствующего подхода на этапе профессиональной подготовки в условиях юридического вуза.*

Abstract. *The article deals with problematic issues of female cadets training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Both positive factors of female cadets' training and problematic issues are presented, which is connected with the very specifics of the academic discipline, which is exclusively applied. The article provides recommendations on the use of tools, methodological guidelines and complexes of physical exercises provided for by the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation in independent classes. The study analyzes the role of women in the work of the internal affairs bodies of the Russian Federation. It is revealed that psychological, physiological and personal characteristics leave an imprint on official activity and require an appropriate approach at the stage of professional training in the conditions of a law school.*

Ключевые слова: *физическая культура; МВД России; сотрудники-женщины; личность; влияние спорта на здоровье.*

Keywords: *physical culture; the Ministry of Internal Affairs of Russia; female employees; personality; the impact of sports on health.*

В настоящий момент имеет место тенденция увеличения числа женщин среди

личного состава сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, что обусловлено демографическими причинами, изменением самосознания женщин, их стремлением к освоению «мужских профессий».

С точки зрения О. А. Жидковой, женщины, как правило, в силу особенностей природы, имеют свои отличительные психологические, физические и личностные качества, что накладывает определенную специфику на выполнении ими поставленных служебных задач. Но служба в органах внутренних дел не разделяет сотрудников по признакам пола, поэтому женщины выполняют должностные обязанности наравне с мужчинами: также выезжают на место совершения преступления, принимают участие в задержании подозреваемых лиц, применяют физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие [4].

Как считает А. К. Карданов, нормативные правовые акты, касающиеся физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, не содержат в себе особенности обучения женщин боевым приемам. Именно поэтому такое обучение должно быть связано с повышением профессионализма педагогических сотрудников, с внедрением современных технологий и разработкой новых методик [2].

Как отмечает в своих работах А. Х. Кодзоков, для женщины материнство является важнейшей функцией, именно поэтому необходимо проведение специальных обследований на предмет профессиональной готовности женщины к службе в полиции, и выполнению задач, не свойственных ей по самой природе [3].

Как правило, женщины, поступая на службу в органы внутренних дел, не обладают необходимыми физическими качествами, достаточными для успешного выполнения поставленных задач, за исключением курсантов высших учебных заведений системы Министерства внутренних дел (МВД) России. В большей части это выпускницы гражданских вузов, женщины, недавно родившие ребенка и вышедшие с декрета или перешедшие с другого места работы. По общему правилу, при поступлении на службу все сотруд-ники направляются на первоначальную профессиональную подготовку, в программу которой, в том числе, входит и физическая подготовка.

При обучении женщин-сотрудников элементами боевого раздела необходимо учитывать особенности, как их телосложения, так и психологии. Например, рекомендуется сократить время на изучение действий, связанных с силовыми качествами: бросков через спину, через бедро. В тоже время освоение деятельности, не требующей значительных физических затрат, вызывает у женщин значительный интерес, и способствует более качественному изучению прикладных приемов. В силу особенностей развития мышц у женщин, работа по отягощению должна проводиться с собственным весом, гири, штанги могут использоваться при условии, что они будут не предельного веса.

Анализ проводимых антропометрических исследований, позволяет сделать вывод, что по сравнению с мужчинами, центр тяжести у женщин гораздо ниже, что обусловлено их более развитыми координационными способностями, но в тоже время менее выраженными скоростными качествами. Для развития скорости могут выполняться взрывной, повторный и челночный бег.

С точки зрения А. Х. Кодзокова, в первое время женщины испытывают серьез-

ное психологическое напряжение, так как им приходится осваивать совершенно новые двигательные и координационные качества. Могут возникнуть трудности в выполнении элементов боевых приемов борьбы и ряда контрольных нормативов, таких как: челночный бег 10х10, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, бег на 1, 3 километра [3].

Стоит отметить, что занятия по физической подготовке, кроме изучения боевых приемов борьбы, должны включать в себя и упражнения по общему укреплению тонуса мышц женщины, в частности, уделяя особое внимание прессу и спине. В период менструальных циклов объем нагрузки должен снижаться.

По мнению О. А. Жидковой, при отработке приемов задержания необходимо максимально приблизить занятия к реальным условиям оперативно-служебной деятельности, исключив при этом так называемые «комфортные условия» [1]. В этой связи целесообразно ставить женщин в пары с мужчинами, что позволит приобрести опыт борьбы с лицами противоположного пола, значительно превосходящими как по уровню физической подготовки, так и по силовым качествам. При обучении женщин прикладным приемам важное значение стоит уделять воздействию на болевые точки организма человека, на сгибы суставов конечностей рук и ног, удушающие приемы, использование подручных предметов и вещей.

Как правило, проработав определенное время, женщины начинают вести сидячий, малоподвижный образ жизни, что обусловлено и особенностями профессиональной деятельности, и элементарной ленью. Данный факт может негативно отразиться как на общем уровне физической подготовленности, так и на качестве выполнения боевых приемов. Именно поэтому женщинам-сотрудникам необходимо посещать занятия по физической подготовке, проводимые в отделе, а также повышать двигательную активность, начиная от каждодневных пеших прогулок и заканчивая постоянным занятием спортом.

Физическая подготовка женщин-сотрудников направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем – специальной физической подготовленности.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями из учебной программы, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические навыки и умения [2].

В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используются упражнения на гибкость и расслабление из спортивной, художественной и ритмической гимнастики. Физическая нагрузка на занятиях с женщинами-сотрудниками должна соответ-ствовать преимущественно аэробному режиму работы, который повышается от одного занятия к другому за счет объема выполняемых физических упражнений. Нагрузка регулируется по частоте пульса и определяется с учетом их возраста и уровня физической подготовленности.

Система обучения приемам самозащиты, наряду с использованием принципов и методов обучения, широко применяемых в различных видах спорта, предполагает

обязательное использование некоторых специфических методов и средств. К ним, в частности, относится программированность занятий. Основную часть времени занятия обучающиеся выполняют упражнения в едином строю одновременно, попарно или индивидуально, отрабатывая одни и те же действия в темпе, задаваемом преподавателем. Именно это обстоятельство позволяет обеспечить оптимальную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии.

Применение в процессе занятий упражнений, направленных на повышение сопротивляемости некоторых частей тела механическим воздействиям от наносимых ударов, специального защитного снаряжения, а также специальных средств психологической подготовки, дает возможность подготовить женщин-сотрудников к ведению боевой схватки с правонарушителем. Наиболее важными методами и средствами воспитания психологической готовности к ведению схватки принято считать самовнушение, участие в учебно-тренировочных схватках с безоружным и вооруженным партнером, участие в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств [1, 2].

Правильный психологический настрой человека на любой вид напряженной умственной и физической деятельности – дело весьма непростое. Тем более сложно настроиться, да еще в какие-то доли секунды, на действия от которых, как это бывает в реальной схватке, непосредственно зависит здоровье и даже жизнь. Тем не менее, такую способность можно развить в себе методом самовнушения.

Метод самовнушения (аутогенной тренировки) или психорегуляции применяется в практике лечения различных невротических состояний, а также в работе психологов с представителями некоторых профессий, характеризующихся чередованием быстрой взрывной мобилизации всех духовных и физических сил человека для достижения определенных целей с периодами максимально возможного расслабления (спортсмены, летчики, космонавты, операторы сложных систем и другие). Однако метод самовнушения под наименованием медитации издавна применяется в различных системах физической подготовки, в частности в йоге, дзюдо, карате и других восточных единоборствах. В практике применения приемов самозащиты в реальных ситуациях или в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств владение приемами психической саморегуляции обеспечивает победу над противником, превосходящем его технически и физически [3].

Среди приемов физической саморегуляции наиболее распространен метод саморегулирующей тренировки. Данная тренировка состоит из двух вариантов: успокаивающего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполняются только после достижения общего успокоения.

Овладеть приемами психорегулирующей тренировки очень сложно, требуется много времени, поэтому в тренировочном процессе женщин-сотрудников этот метод широкого применения не получил. Здесь необходимо лишь подчеркнуть роль ритуальной стороны участников занятий в зале борьбы или в ином месте для выработки в себе способностей быстро настраиваться на схватку. С момента входа в зал, обучающийся должен мысленно сосредоточиться на предстоящем занятии, так как он входит на поле будущего боя, где ему предстоит «прожить» короткую (всего полтора часа), но исключительно интенсивную жизнь. И поэтому он должен

относиться с уважением к этому месту, поддерживать должную чистоту и порядок. Начало общей групповой разминки – это начало боя, все участники должны быть предельно внимательны, собраны, сосредоточены. Выполняя упражнения разминки, внимательно следовать командам и действиям преподавателя, одновременно чувствуя товарищей вокруг себя, вырабатывая в себе чувство дистанции и ответственности за последствия собственной неосторожности [4].

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что анатомические, физиологические, психические различия между мужчинами и женщинами должны быть положены в основу не только дифференциации нормативов выполнения контрольных упражнений, но и методики профессиональной физической подготовки.

Сделанные выводы свидетельствуют как об актуальности, так и о неполноценности разработки темы. Данная проблема не имеет возможности быть абсолютно решена только лишь одним исследованием. Эго может быть частью процесса, который должен быть решен только совместными стараниями законодателей, практиков и ученых.

Литература

1. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

2. Подрезов И. Н., Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей (г. Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

3. Любавина А. С. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности // Актуальные вопросы в науке и практике. 2019. С. 126-131.

4. Малыхин А. В., Струганов С. М. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178-183.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE

Маврина Елизавета Алексеевна
студент
факультет исторического и правового образования
кафедра отечественной истории и историко-краеведческого образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, России
Mavrina Elizaveta Alekseevna
student
faculty of historical and legal education
department of national history and local history education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Савельев Михаил Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, России
Scientific supervisor:
Savelyev Mikhail Yurievich
Ph. D., assistant professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Современная жизнь ставит определенные стандарты, что нам делать и чем заниматься. Здоровье имеет особый вес в век технологий и прогресса, когда большую часть времени многие проводят малоподвижно. Эта проблема, к сожалению, не обошла и молодое поколение. Сейчас многие дети приходят в образовательные учреждения с проблемами со здоровьем, что стало следствием, именно, такой жизни. Также мало кто из них заинтересован изменить что-либо в своей жизни, у других же просто нет времени на это. Поэтому стоит учитывать все особенности здоровья подростков в этот непростой период, учесть их, чтобы составить оптимальную программу. Особенно стоит уделить внимание мотивации подростков, так как нужно не просто заставлять что-то его делать, а привить любовь к спорту, чтобы он сам желал заниматься этим. Возможно, чтобы подросток сам решил записаться в какую-либо секцию, что также является оптимальным вариантом для физического развития подростка.*

Abstract. *Modern life sets certain standards for what we should do and what to do. Health has a special weight in the age of technology and progress, when many people spend most of their time sedentary. This problem, unfortunately, has not bypassed the younger generation. Now many*

children come to educational institutions with health problems, which was the result of such a life. Also, few of them are interested in changing anything in their lives, while others simply do not have time for it. Therefore, it is necessary to take into account all the peculiarities of the health of adolescents in this difficult period, to take them into account in order to make an optimal program. It is especially worth paying attention to the motivation of teenagers, since it is necessary not just to force him to do something, but to instill a love for sports so that he himself wants to do it. It is possible that the teenager himself decided to enroll in any section, which is also the best option for the physical development of a teenager.

Ключевые слова: *школа; подростки; здоровье; образование; секции.*

Keywords: *school; teenagers; health; education; sections.*

В подростковом возрасте у детей начинаются серьезные изменения в теле, поэтому, именно тогда, нужно начать уделять особое внимание физическому развитию ребенка, так как, от этого, на прямую зависит его здоровье. Школа же должна помочь с этим. И поэтому следить за здоровьем тогда особенно важно, и школьная программа должна учитывать их физические особенности. Сложности добавляет еще то, что очень много детей (больше половины) уже приходят в учебное заведение нездоровые, как из семьи, так и из других образовательных учреждений. Во многом именно на школу ложиться важная роль корректировать ошибки предыдущих педагогов.

Здоровое тело является залогом здорового разума. Хорошее и правильно организованное физическое воспитание способствует развитию множества положительных черт у ребенка, способствует, в том числе, развитию мышления, памяти, воображения и так далее. Развитие физических способностей ребенка: быстроты, ловкости, силы и так далее – является основным качеством психофизического здоровья ребенка [1].

Важно не только занятия спортом, но и физические упражнения сами по себе, но и духовное воспитание ребенка. Проще говоря, в этом играет огромную роль пропаганда здорового образа жизни, воспитание в ребенка понимания и осознания своих поступков, тех ценностей, что они несут для их здоровья. В большей мере это касается вредных привычек. Нужно донести, что употреблять алкоголь, курить и так далее, совсем не полезно для здоровья и в будущем может сыграть с организмом человека злую шутку.

Также вполне положительную роль в воспитательном процессе могут сыграть игры, развивающие командную работу. Благодаря им можно развить у детей множество положительных качеств: взаимовыручку, взаимоподдержку, эмпатию и так далее. Грамотное взаимодействие с детьми на уроках «Физическая культура» позволяет в полной мере раскрыть талант подопечных.

При организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей нужно особое внимание уделять многим факторам, внедрять новые методики, сделав учебный процесс более интересным и мобильным. Это довольно важный фактор, который стоит учитывать, так как, от этого на прямую зависит интерес учеников к предмету, а, следовательно, и их успеваемость. Положительный эффект нетрадиционных методик прямо связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка [2].

Большое влияние на развитие детей оказывает двигательная активность.

Неправильное использование двигательной активности может стать причиной множества проблем, например, дисгармоничного физического развития, неоднородности, односторонности развития двигательных способностей, нарушению функций растущего организма, деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы [2]. При этом, стоит знать меру, так как чрезмерная физическая активность также может сильно навредить ребенку, как и ее недостаток. Поэтому именно в школьном возрасте необходимо сформировать у подростков привычку заниматься спортом, понимание того, что систематическое занятие спортом позволит им оставаться здоровым, как можно дольше. И именно школа должна прививать эту привычку детям.

Физические упражнения позволяют сбросить стресс, что благоприятно влияет на нервную систему. В следствии это позволит ребенку выполнять домашнее задание качественнее, чем до этого. Также это, в принципе, позволит ребенку чувствовать себя более уравновешенным и спокойным, чем до этого. Особенно учитывая то, что школьная жизнь полна стрессов и напряжения, поэтому так важно, чтобы подросток имел возможность отпустить все это. Нужно учитывать, что огромное количество заболеваний идет именно от стресса.

Опрос детей среднего школьного возраста показал, что очень многие из них чувствуют себя нездоровыми, но и времени на физические занятия у них нет.

Таблица 1

Физическое состояние подростков

Класс	Чувствуют себя здоровыми (чел. из кл.)	Чувствуют себя нездоровыми (чел. из кл.)
5 класс	11	15
6 класс	8	14
7 класс	5	17
8 класс	8	14
9 класс	10	11
10 класс	7	15
11 класс	8	14

Как мы видим (табл. 1), многие дети чувствуют себя нездоровыми и школьная жизнь никак не улучшает ситуацию. Многие из опрошенных может и хотели бы изменить ситуацию, но не могу. Не хватает времени, не хватает мотивации и так далее, чтобы начать заниматься собой. Еще, как отметили многие, к сожалению, сейчас появляется проблема с спортивными секциями. Если раньше их было много и на любой вкус, то сейчас, после прихода в нашу страну капиталистических отношений, ситуация резко изменилась. Сейчас многие эти секции держаться, буквально только, на благородных стремлениях владельцев.

Впрочем, справедливости ради стоит отметить хотя бы то, что сейчас стараются возродить эту традицию. И, как минимум, в Волгоградской области количество людей, занимающихся спортом, стараются повысить до 70 %, что должно положительно отразиться на будущем поколении нашего региона.

Открытие новых спортивных секций и поддержка со стороны государства

должно решить одну из глобальных проблем, но остается вопрос мотивации. Многие просто не стремятся, что-то менять в своей жизни, оставляя проблему со здоровьем на откуп будущему, к сожалению. Поэтому и стоит уделять так много времени пропаганде здорового образа жизни среди подростков, нужно проводить различные тематические конкурсы и мероприятия, что позволит детям заинтересоваться спортивной жизнью школы, района, города.

Еще одной большой проблемой является отсутствие времени и огромный стресс, переживаемый ребенком. Казалось бы, спорт отличный и довольно действенный способ сбросить напряжение, однако, так выходит, что дети, заваленные домашними заданиями, подготовкой к экзаменам и так далее, не стремятся чем-либо заниматься и их можно понять. И это проблема. Школа должна организовывать различные мероприятия, снижать нагрузку, позволить подросткам отдохнуть.

К сожалению, огромное количество детей уже приходят в школу с различными заболеваниями. Исследования Н. Ж. Булгаковой (2014 г.) показывают, что уже у 90 % школьников имеются отклонения в физическом и психологическом здоровье, а у 30-35 % детей, которые поступают в школу, имеются хронические заболевания. За время обучения уже в школе у достаточно большого процента детей появляются новые проблемы со здоровьем, в частности, нарушение зрения, осанки и опорно-двигательного аппарата, растёт количество учащихся, имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, болезни органов пищеварения [3].

И ситуация с каждым годом не сильно изменяется, особенно учитывая особенности современной жизни. Речь идет про сидячий образ жизни и компьютеры, телефоны и так далее. Основная проблема с ними, состоим в том, что многие, особенно подростки, не знают меры в использовании гаджетов. Сидят в них по 6-7 часов, как минимум, что очень плохо потом отражается на зрении. Сами по себе технологии – это не плохо, но в любом увлечении нужно знать меру. Однако проблема далеко не только в этом. Современные реалии заставляют нас проводить огромное количество времени за гаджетами. И хуже всего в том, что большую часть времени мы проводим сидя. И тут уже симбиоз проблем — отсутствие времени на себя, большое количество времени мы просто сидим, много работаем за компьютерами и так далее – в итоге, мы получаем подростка с довольно слабым здоровьем. И если болезни не проявят себя в школе, то скорее всего они напомнят о себе уже во взрослой жизни.

Правильный образ жизни, включающий физическую активность, играют довольно большую роль в жизни человек и школа должна уметь приучать ребенка к этому. Давать ему все возможности реализовать свои потребности в активности. Так некоторые упражнения могут влиять на работу желудочно-кишечного тракта, помогая усвоению пищи, также оказывают положительное влияние на деятельность печени и почек, работу желез внутренней секреции, что особенно важно для подростков, учитывая как стремительно он меняется. Положительное влияние физические упражнения оказывают, также и на сердце и сосуды, стимулируют кроветворение [4]. Учитывая все вышеперечисленное, школа должна уделять большое внимание физическому и ментальному здоровью подопечных, не ухудшая его.

Стоит использовать новые методики, мотивирую подростков к занятию спорта,

приучая их к нему. Мотивация, в принципе, одно из основных проблем у подростков. Многие просто прогуливают «Физическая культура», считая данный предмет мало полезным для них, что в корне не верно.

Для привлечения учеников к физическому труду, можно использовать различные новые методики, например, музыку.

Думаю, не сложно заметить, какое влияние на нас оказывает музыка, в основном, на наше эмоциональное состояние. Веселая, ритмичная музыка может подталкивать нас к физической работе. Под нее становиться намного проще заниматься спортом, словно открывается второе дыхание.

Музыка благоприятно влияет на психическое состояние человека, причем стабилизирует в долгосрочной перспективе. Также, в целом, стоить отметить, например, повышение настроения, самооценки, снижение тяжести астении и уверенности в себе и так далее, да и, в принципе, более стабильное общее состояния [5]. Работать под воздействием музыки становиться в разы легче, и не только. Музыка создает комфортную среду для ребенка, позволяя с удовольствием заниматься спортом. Во многом, это так из-за того, что музыка, особенно та, что нравиться, вызывает положительные ассоциации, вследствие чего психическое состояние стабилизируется [5].

Как мы видим, музыка оказывает позитивное влияние на психику детей, формирует у них навыки саморегуляции, развивает коммуникативные навыки, снижает тяжесть астении, а также повышает настроение, самооценку и так далее. Так что использовать, как одно из средств стимуляции физической деятельности вполне можно музыку, делая уроки более разнообразными для детей среднего школьного возраста. Потенциал у данной методики большой, но, к сожалению, мало используемый в массовой практике. Во многом это связано с зашоренностью и непринятию новых взглядов на преподавательские методики, с другой стороны – с отсутствием подходящего оборудования. Методика обладает большими перспективами, поэтому остаётся надеяться, что ситуация в ближайшем времени изменится.

Образовательные учреждения являются хорошей почвой для открытия там спортивных секций, проведения различных мероприятий, позволяющих сплотить и заинтересовать многих учеников. Открытия секций является важным шагом для популяризации спорта среди молодежи.

Если, учитывая всевозможные особенности детской психики, нужно продолжать заниматься просвещением, вводить в привычку систематическое занятие физкультурой, то вполне возможно, мы сможем уменьшить количество подростков с различными заболеваниями. Сейчас это проблема стоит особенно остро, учитывая сколько времени люди проводят сидя, почти не двигаясь, многие не выходят на улицу [4].

Приучив детей к регулярным физическим нагрузкам, а также организовав им максимально комфортные условия, можно намного улучшить ситуацию [5].

Стоит, однако, учитывать особенности своего организма, прежде чем всерьез заняться спортом. Ко многим детям, учитывая их показатели здоровья, нужен отдельный подход. Чрезмерная нагрузка, также может стать фатальной.

К сожалению, во многом именно из-за этого случаются многие трагедия, когда

чрезмерная нагрузка негативно влияет на состояние школьника.

Подводя итог сказанного, можно констатировать, что сейчас, как мы видим, стоит огромная проблема здоровья подростков. Отсутствие интереса и времени, огромная нагрузка и так далее – убивает и так расшатанное здоровье современных детей. Особенно важно сейчас привлекать детей к занятиям спортом, учитывая их возрастные особенности. В ментальном плане, все-таки подросток есть подросток и его нужно уметь увлечь чем-то интересным для него, и в физическом плане, учитывая все те серьезные гормональные изменения в теле подростка.

Литература

1. Михнева А. М. Основы оздоровительно-развивающего физического воспитания школьников 10-12 лет с учетом их типологических особенностей // VII Лужские научные чтения. Современное научное знание: теория и практика : материалы международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, 22 мая 2019 г.). Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2019. С. 105-108.

2. Артемова Л. В. Особенности физического воспитания школьников с применением сберегающих здоровье технологий // Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт. 2018. № 3-4. С. 75-78.

3. Костенко Е. Г., Соколов В. Л. Совершенствование процесса физического воспитания школьников с учетом региональных особенностей // Символ науки: международный научный журнал. 2020. № 1-2. С. 75-77.

4. Ткачева Е. А., Клочков А. В. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании школьников с особенностями психофизического развития // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 22 ноября 2019 г.). Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2019. С. 304-306.

5. Багинская О. В. Отдельные особенности физического развития школьников разных возрастных групп и их значение в процессе физического воспитания // Западно-Сибирский педагогический вестник. 2014. № 2. С. 118-125.

УДК 796.819.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА НА УЧЕБНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

FEATURES OF USING AN INDIVIDUAL APPROACH IN TRAINING AND TRAINING SESSIONS ON PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND TRAINEES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена обзору актуальных проблем физического обучения и воспитания в стране, в том числе и в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России. Определена степень подготовленности курсантов к физической нагрузке, которая зачастую не соответствует нормам, определенных ведомственными нормативными актами. Проведенное исследование позволяет выявить актуальные проблемы физической подготовки в образовательных организациях МВД России и некоторые пути решения. В статье рассмотрена возможность использования индивидуального подхода к силовой подготовке обучающихся, так как низкий уровень силовой выносливости у курсантов является одним из лимитирующих факторов для достижения высоких результатов в дальнейшей профессиональной деятельности. В связи с этим делается предположение о том, что улучшить силовую выносливость можно за счет учета особенностей соматотипа обучающегося при освоении им рекомендуемой техники упражнений.*

Abstract. *The article is devoted to the review of actual problems of physical education and upbringing in the country, including in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The degree of readiness of cadets for physical activity, which often does not meet the standards defined by departmental regulations, is determined. The conducted research makes it possible to identify actual problems of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and some solutions. The article considers the possibility of using an individual approach to the strength training of students, since the low level of strength endurance among cadets is one of the limiting factors for achieving high results in further professional activity. In this regard, it is assumed that it is possible to improve strength endurance by taking into account the characteristics of the somatotype of the student when mastering the recommended exercise technique.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; система образования; физическая активность; здоровье; мотивация; индивидуальный подход; соматотип; тренировоч-*

ный процесс.

Keywords: *physical education; education system; physical activity; health; motivation; individual approach; somatotype; training process.*

Спорт в течении множества столетий был признаком развития общества, культуры, удовлетворяя как внутренние, так и внешние потребности человека. Физическая культура уже давно и явно плотно вошла в нашу жизнь. Благодаря спорту миллионы людей коммуницируют друг с другом, знакомятся, общаются, находят явных лидеров во всех направлениях и разновидностях спорта. Именно спорт является связующей коммуникативной нитью для многих людей в обществе. Так же спорт выступает элементом смягчения войн, агрессии между людьми. Устраивая соревнования, масштабные и не очень, различные нации соревнуются между собой, но исключительно в игровом, спортивном плане. Спортсмены и зрители в одинаковом эквиваленте получают множество эмоций от происходящих спортивных соревнований. Самое основное – это то, что люди, приобщенные к спорту, выглядят здоровее, «ярче», бодрее, в отличие от тех, кто к спорту совсем не приобщен.

Экспертам в сфере физического воспитания известно, что степень подготовленности курсантов к физической нагрузке зачастую не соответствует нормам, определенных ведомственными нормативными актами.

Благодаря многочисленным социологическим исследованиям мы имеем информацию о том, что уровень физической подготовленности у курсантов должен повышаться с каждым курсом. Чем ближе обучающийся к окончанию учебы, тем лучше должно быть его здоровье, состояние.

Однако, не смотря на вышесказанное, число заболеваний с каждым годом неизменно растет, в том числе, и из-за снижения активности обучающихся. Во время обучения курсант проходит несколько этапов: время обучения, сессия, отпуск. Именно во время сессии курсант испытывает максимальное возрастание психоэмоционального напряжения, наблюдается нарушение работы нервной системы. Действенным и действительно полезным занятием в этот период будет физическая активность. Физическая активность – залог здоровья. Физическая подготовка является одним из основных предметом в образовательных организациях МВД России и является необходимым звеном в построение и развитие личности обучающегося.

Спорт играет важную роль в формировании физических данных человека. Изучая процесс влияния экзаменационного стресса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, ученые пришли к выводу, что физические упражнения благоприятно воздействуют на психическое здоровье людей. Соответственно улучшается мозговая активность, духовная и физическая составляющая, человек становится более подготовленным к психическим нагрузкам [1, с. 9].

Физическая активность – это неотъемлемая часть жизни, благодаря положительному влиянию на физическое состояние организма физическая подготовка улучшает и ментальное здоровье человека, занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, что способствует его лучшему функционированию, стимулируется кровоснабжение мышц и регуляция деятельности нервной системы.

На данный момент для каждого курсанта является нормой выполнения задания

для самоподготовки или любого другого, допустим, творческого задания на компьютере или телефоне, обучающиеся все больше уделяют времени электронно-вычислительным машинам. Плохая экология, тяга к вредным привычкам – все это способствует ухудшению состояния здоровья, у людей с каждым годом повышается предрасположенность к той или иной болезни. Из вышесказанного выходит, что разрешение вопросов физического воспитания – это многогранная, сложная проблема, которая требует индивидуального подхода.

Необходима полная переоценка системы и методики физического воспитания в высших учебных заведениях. Правильным решением будет изменение взглядов курсантов на физическое воспитание и физическую культуру в целом. В обязательном порядке необходимо создание благоприятной обстановки для того, чтобы курсант мог формировать свой здоровый образ жизни.

Начинать надо с эмоционального фона, если преподносить знания на элективных дисциплинах по физической подготовке без интереса и желания вызвать интерес к спорту, то результат изначально будет никакой.

Соответственно, должна быть интересная подача знаний, введение курсанта в здоровый образ жизни, путем объяснения потребности в спорте. Проведение определенных занятий на свежем воздухе так же благоприятно влияет на желание учащегося заниматься спортом.

Мотивация играет не менее важную роль, большинство обучающихся, если и были приобщены к спорту, то из-за мотивации стать лучше, физически быть подготовленным к любым трудностям, изменения фигуры, усовершенствования формы, снятия стресса. Таким образом, чем больше положительных эмоций и мотивации у обучающегося, тем больше стремление к занятиям физической подготовкой [2, с. 41].

Важным вопросом является кадровая составляющая: преподаватели, тренеры, специалисты в области физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

Стоит отметить верный вывод А. В. Алдошина и Е. А. Алдошиной о том, что различные типы телосложения и темперамента, различия в морфофункциональном развитии и двигательной подготовленности приводят к отчетливо выраженной классификации структуры физической подготовленности курсантов и слушателей. При этом, надо также учесть, что задачи по формированию навыков регулирования своего психоэмоционального состояния являются весьма важными в обретении контроля собственных эмоциональных и физиологических реакций, «вместо того чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс». В профессиональной деятельности сотрудников полиции существует целый комплекс рисков, связанных с получением физических и психотравмирующих факторов, требующих преодолевать негативные последствия стрессогенности в соответствии с их личностной значимостью, требуют особого подхода к решению данной проблемы. В частности, активизация ресурсов организма обучающегося может возникнуть в результате собственной оценки предстоящей деятельности или под воздействием внешней ситуации и привести к мобилизации физических и духовных сил в экстремальных ситуациях служебной деятельности [3, с. 75].

В связи с чем, в научной литературе ученые предлагают применять индивидуальный подход при подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России. Рассмотрим на примере силовой подготовки использования индивидуального подхода к подготовке сотрудников полиции.

Соревновательная деятельность в силовой подготовке представляет собой выполнение определенного комплекса силовых упражнений, таких как: жим гири весом 24 кг, силовые комплексные упражнения, жим штанги лежа, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание лук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине и так далее. Как показывает опыт подготовки курсантов и слушателей, низкий уровень развития их силовой выносливости является лимитирующим фактором для достижения высоких результатов в учебной и служебной деятельности.

Проблема организации и построения учебного и тренировочного процессов всегда была актуальной и таковой остается на сегодняшний день. Для нас представляет интерес поиск путей и способов повышения эффективности спортивной силовой подготовки для курсантов образовательных организациях МВД России.

В качестве основных методов исследования на его начальном этапе мы используем анализ и обобщение данных из научно-методической литературы, педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом курсантов и слуша-телей.

К настоящему времени есть некоторые сведения о средствах и методах силовой подготовки, например, в боевом самбо, которые могут представлять определенный интерес при построении тренировочного процесса и в других видах спорта. Особое внимание нами обращено на обоснование рядом авторов индивидуально-типологического подхода к физической подготовке курсантов.

Исходя из анализа научной литературы, инвентаризирующей этапы силовой подготовки, индивидуальный подход в организации тренировочного процесса применяется, как правило, у спортсменов-участников сборных команд. Он основан, прежде всего, на том, что учитываются соматические и конституциональные особенности строения тела спортсменов при исполнении ими техники движений [4, с. 110].

Например, в гиревом спорте существует тесная связь спортивного результата с техникой выполнения соревновательного упражнения. Ввиду того, что техника гиревого двоеборья в значительной степени зависит от свойств и особенностей опорно-двигательного аппарата спортсменов, то в конечном итоге методика подготовки для каждого гиревика разрабатывается индивидуально с учетом его соматотипа. Это и есть логика целесообразности и необходимости применения индивидуального подхода в подготовке гиревиков, что, несомненно, необходимо использовать в силовой подготовке всех обучающихся [5, с. 20].

Поэтому индивидуальный подход должен использоваться как в преподавательской, так и в тренерской работе с курсантами и слушателями с самого начала их обучения.

Анализ и обобщение научной литературы и педагогических исследований позволяет сделать предположение о том, что учет соматотипа обучающегося повысит эффективность учебного и тренировочного процесса, который проявится в росте показателей силовой выносливости и результатов соревновательной деятельности обучающихся.

Исходя из вышеизложенного, хочется отметить, что для вовлечения курсантов и слушателей в спортивную деятельность необходимо осуществить следующие меры:

– проведение спортивных соревнований, различных мероприятий;

– изменение существующих программ, разработка для курсантов и слушателей оптимально - вовлекающих в спорт и физическую подготовку методик;

– создание, улучшение материально-технической спортивной базы для качественной спортивной подготовки в высших учебных заведениях;

– повышение мотивации курсантов к занятиям по физической подготовке и спорту, путем усовершенствования подачи материала и различных методик со стороны преподавательского состава;

– проведение учебных занятий с курсантами с использованием комплекса физических упражнений, направленных на снижение психоэмоциональных нагрузок.

Таким образом, соблюдение всех перечисленных мер позволит значительно повысить степень подготовленности курсантов к физической подготовке и спорту, окажет воздействие на развитие осознанного интереса к занятиям по физической подготовке у курсантов и слушателей.

Литература

1. Личностно-типологические особенности регуляции поведения курсантов в рамках физической подготовки / А. В. Алдошин [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С. 3-14.

2. Некоторые аспекты мотивации курсантов МВД России к занятиям физической подготовкой / М. Б. Кузнецов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 2. С. 37-43.

3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 71-76.

4. Герасимов И. В., Волкова В. Р. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114.

5. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

УДК 61

ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА

THE PROBLEM OF MYOPIA AMONG STUDENTS OF THE XXI CENTURY

Евтеева Татьяна Геннадьевна
доцент
кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
г. Волгоград, Россия
Evteeva Tatyana Gennadievna
associate professor
Department of «Pedagogy, psychology and physical education»
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Аров Владимир Сергеевич
доцент
кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
г. Волгоград, Россия
Arov Vladimir Sergeevich
associate professor
department of «Pedagogy, psychology and physical education»
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Без зрения жизнь лишена красок и невозможна полноценная жизнь. Существуют глазные заболевания, среди которых близорукость – болезнь XXI века здоровье, в том числе глаз лучше сохранить и укрепить.*

Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось изучение влия-

ния близорукости на жизнь студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Результаты проведенного исследования, могут быть использованию в рамках занятий по физическому воспитанию с учащимися средних, специальных и общеобразовательных учебных заведений в специальных медицинских группах; на занятиях в группах лечебной физической культуры, при составлении программно-методического материала и комплексов лечебной гимнастики, а также могут быть рекомендованы для самостоятельного применения.

Abstract. *Without vision, life is devoid of colors and a full life is impossible. There are eye diseases, among which myopia is a disease of the 21st century. Health, including the eye, is better preserved and strengthened. We conducted a sociological survey, the purpose of which was to study the influence of myopia on the lives of students of Volgograd State Socio-Pedagogical University. The results of the conducted research can be used in the framework of physical education classes with students of secondary, special and general educational institutions in special medical groups; in classes in groups of therapeutic physical culture, when compiling program and methodological material and complexes of therapeutic gymnastics, and can also be recommended for independent use.*

Ключевые слова: *близорукость; миопия; дефекты зрения; офтальмологические заболевания; студенты.*

Keywords: *nearsightedness; myopia; visual defects; ophthalmological diseases; students.*

Дороже алмазов свои два глаза. В чем же суть этого мудрого высказывания? Без зрения человек не может наслаждаться полноценной жизнью: не увидит всех красок, жизнь будет сера и однообразна. К сожалению, глаз как любой другой орган уязвим, и нуждается в пристальном внимании. Существуют следующие глазные заболевания: близорукость, дальнозоркость, катаракта, астигматизм и другие.

Миопия (близорукость) – это заболевание, при котором невозможно сфокусироваться на расположенных вдали объектах, но, при этом, относительно четко видно близко расположенные предметы. Поэтому в русском языке это называется «близорукостью». Ей страдает каждый третий человек [1, с. 142].

Катара́кта (лат. cataracta от др.-греч. - «водопад, брызги водопада, решетка») – это патологическое состояние, вызванное помутнением хрусталика глаза. Катаракта вызывает различные степени расстройства зрения вплоть до полной его утраты.

Дальнозоркость – дефект, при котором человек видит лучше вдаль расположенные объекты, нежели вблизи [2, с. 87].

Все эти заболевания, безусловно, доставляют дискомфорт, но, если дальнозоркость и катаракта вызваны необратимым процессом старения, который можно незначительно «отсрочить» при помощи приема витамин и соблюдения режима работы за компьютером, то с близорукостью не так все просто. Близорукостью страдает треть населения земного шара и статические прогнозы неутешительны: количество близоруких людей увеличивается с каждым годом. В таких странах, как США где лиц, страдающих миопией почти 42 % и странах Азии (Тайвань 90 %, Сингапур 79,3 %, Китай 95,5 % среди студентов) эта проблема занимает большее количество умов. В ближайшие десятилетия, по прогнозам, половине человечества угрожает данный недуг. Поэтому по праву миопию (близорукость) следует считать болезнью

XXI века среди заболеваний глаз (Рис. 1) [2, 3].

Рис. 1. Прогноз количества миопов

Данные прогнозы пугают, и в своем исследовании я хотела бы подтвердить или опровергнуть наличие данной проблемы у студентов. Для чего мной был проделан опрос и в дальнейшем предложены профилактические меры.

В исследование были включены следующие вопросы: страдаешь ли ты близорукостью, если да, то какой степени? На этот вопрос отрицательно ответило немногим больше 35 процентов; слабая у примерно 15 %; средняя – 31 %; почти 16 % – сильная степень (Рис. 2).

Рис. 2. Результаты опроса

Для выяснения причин близорукости нами были заданы следующие вопросы:

– Какое зрение у ваших родителей?

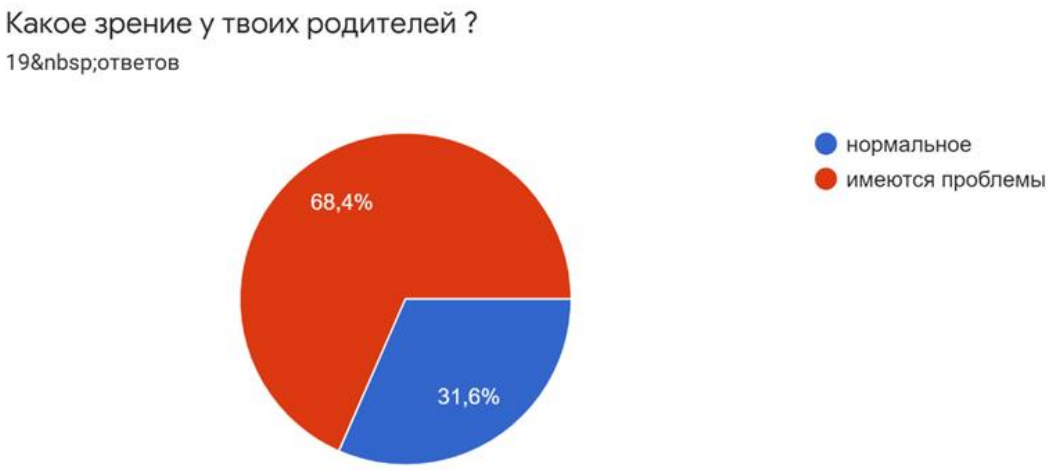

Рис. 3. Результаты опроса родителей

– Сколько времени проводишь за компьютером/телефоном/другим гаджетом? (Рис. 4)

Рис. 4. Результаты опроса, который затрагивает количество проведенного времени за гаджетом

Почти у 70 % родителей опрошенных имеются проблемы со зрением, что позволяет утверждать, что заболевание имеет преимущественно наследственный характер. Фактически все опрошенные проводят много часов за гаджетами (от 2 до 12 часов).

Среди опрошенных, большая часть считает, что решить проблему можно оперативным путем, хотя указывают, что им известны некоторые упражнения для укрепления /улучшения зрения (Рис. 5).

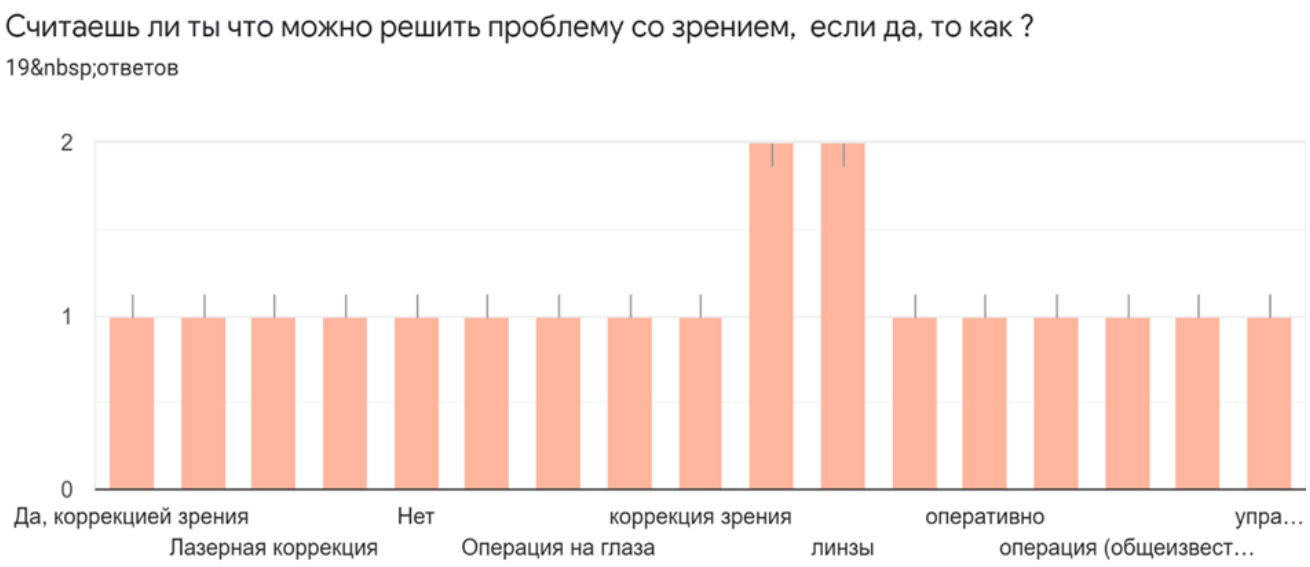

Рис. 5. Результаты опроса по поводу улучшения зрения

Проведенное исследование лишь подтвердило, что проблема со зрением имеет место быть и среди опрошенных мною студентов. Я не совсем согласна с позицией ответивших, и отдавших предпочтение оперативному вмешательству, как средству решения проблемы со зрением. Я считаю, что лучше предотвратить, чем лечить. Поэтому в своей работе я хотела бы напомнить об несложных упражнениях и рекомендациях для профилактики проблем зрения. Многие пренебрегают простые эффективные упражнения, хотя они во многом могут улучшить, а иногда и помочь при слабой степени близорукости.

Комплекс упражнений, который можно провести в свободное время в любом месте:

1) медленное перемещение взгляда вправо-влево (без сильного напряжения);
2) медленное перемещение взгляда максимально вверх- вниз без сильного напряжения;
3) круговое движение глазами по кругу (по часовой стрелке и обратно)
4) выполнение упражнения с меткой на стекле. При выполнении упражнения, чередуйте просмотр сквозь метку вдаль и на метку.
5) частое моргание;
6) движение глазами по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, переместите взгляд по диагонали; (осуществить также и в противоположном направлении)
7) сведение глаз к кончику носа и расслабление: поднесите палец к переносице и посмотрите на него – глаза должны легко соединиться.

Для достижения наилучшего эффекта следует выполнять упражнения ежедневно по 1-2 раза (3-4 повторения каждого упражнения). Для лиц, чья деятельность, связанна с большим препровождением за компьютером, необходимы перерывы систематически – по 15 минут. Рекомендуется осмотр у офтальмолога дважды в год. При сухости рекомендуется использовать увлажняющие капли для глаз [4, с. 42].

Что касается, физической культуры, студентам со слабой степенью близорукости рекомендуется занятия в основной группе, при этом возможны занятия в подготовительном отделении спортивного совершенствования. Студентов со средней близорукостью включают для занятий физкультуры в подготовительном отделении учебном заведении, но нужно исключить прыжки в высоту более 1.5 метра. В случае же высокой близорукости (6.0 диоптрии и более) занятия должны проводиться исключительно в специальном медицинском отделении.

Существуют малоизвестные, но от этого не менее эффективные нетрадиционные методики. Среди них:

– Методика М. Корбетт – расслаблением мышц глаза.

Основные принципы:

1. Зрение может быть улучшено.
2. Перенапряжение изнуряет глаза и нарушает зрение.
3. Глаза должны моргать часто и быстро. Они становятся неподвижными, когда устают.
4. Расстояние между роговицей и сетчаткой изменяемо за счет сокращения мышц глаза.
5. Привязанность к очкам способствует увеличению вялости глазных мышц.

– Коррекция зрения по методу Брэгга. Суть метода – естественное оздоровление зрительных органов в нормальных, соответствующих требованиям природы условиях функционирования. Данный метод основан на принципе: если обеспечить глаза нормальным естественным питанием, очистить их от токсинов и прочих вредных отложений, дать им естественную нагрузку и слегка потренировать в здоровых условиях – зрение обязательно станет нормальным.

– Небезызвестный метод, который иногда называют 20/20/20 и суть которого заключается, в том, что нужно сидеть зачем – то близким не более 20 минут, осуществляя перерыв, продолжительностью не менее 20 секунд. Во время перерыва точка фокусировки должна быть не ближе 20 футов (7 метров). Это позволяет мышце периодически выходить из состояния напряжения.

Заключение. Близорукость является достаточно распространенным заболеванием среди молодежи, которое сильно влияет на их повседневную жизнь и учебу. Главной проблемой для студентов является не сама близорукость, а ее последствия, из-за которых у обучающихся появляются ограничения в различных сферах жизни.

Литература

1. Андреенко Т. А., Филипцова К. А., Серова А. А. Проблема близорукости у студентов XXI века // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 142-147.

2. К вопросу о школьной близорукости / Л. Ю. Пронько [и др.] // Офтальмология. 2018. № 15 (1). С. 87-91.

3. Распространенность миопии у школьников некоторых регионов России/ О.В. Проскурина [и др.] //Офтальмология. 2018. Т. 15, № 3. С. 348-353

4. Мелихов Я. П., Мартын И. А. Роль ЛФК при миопии // Интернаука. 2017. № 10-1 (14). С.42-45.

УДК 612.392.69:796/799

МИКРОЭЛЕМЕНТ ЖЕЛЕЗО И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

MICROELEMENT IRON AND ADAPTATION CAPABILITIES ORGANISM OF ATHLETES

Фролова Оксана Николаевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Frolova Oksana Nikolaevna
masterstudent
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Sc. D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлены данные литературы о физиологической роли железа, основных особенностях его метаболизма в организме человека, факторах, влияющих на процессы усвоения этого жизненно необходимого микроэлемента. Акцентировано внимание на актуальности проблемы недостаточной обеспеченности железом организма спортсменов в условиях интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. Отмечено, что дефицит железа в организме является значимым фактором, оказывающим негативное влияние на адаптационные возможности, физическую работоспособность, состояние здоровья спортсменов и их спортивные результаты. Для предотвращения железодефицитных состояний у спортсменов необходима коррекция рационов питания с увеличением доли пищевых продуктов, богатых железом, и применение витаминно-минеральных комплексов. Для лечения анемии у спортсменов необходим прием фармакологических препаратов железа. При этом препараты железа могут быть использованы только по назначению врача после лабораторного подтверждения наличия железодефицитной анемии.*

Abstract. *The article presents literature data on the physiological role of iron, the main features of its metabolism in the human body, factors affecting the processes of assimilation of this vital trace element. Attention is focused on the urgency of the problem of insufficient iron supply to the athletes' body in conditions of intense training and competitive loads. It is noted that iron deficiency in the body is a significant factor that has a negative impact on adaptive*

capabilities, physical performance, the health of athletes and their sports results. To prevent iron deficiency conditions in athletes, it is necessary to correct diets with an increase in the proportion of foods rich in iron, and the use of vitamin and mineral complexes. For the treatment of anemia in athletes, it is necessary to take pharmacological iron preparations. At the same time, iron preparations can be used only as prescribed by a doctor after laboratory confirmation of the presence of iron deficiency anemia.

Ключевые слова: *спорт; железо; микроэлементы; питание спортсменов; дефицит железа; адаптационные возможности; физическая работоспособность.*

Keywords: *sport; iron; trace elements; nutrition of athletes; iron deficiency; adaptive capabilities; physical performance.*

Интенсивные физические и психические нагрузки, характерные для современного спорта, оказывают существенное влияние на метаболические процессы, протекающие в организме спортсменов, что находит свое отражение в увеличении расходования энергии, пластического материала и биологически активных веществ, по сравнению с соответствующими показателями лиц, не занимающихся спортом. Это сопровождается повышением потребностей организма спортсменов в энергии и пищевых веществах, которые должны быть восполнены за счет рационов питания. В этой связи количественный и качественный состав пищевых рационов во многом определяет энергетические ресурсы, метаболический статус и адаптационные возможности организма спортсменов, оказывает существенное влияние на уровень физической и умственной работоспособности, на время наступления утомления и скорость восстановления после физических нагрузок [1, 2, 3].

К числу важнейших веществ, необходимых для нормального функционирования всех систем организма человека, относятся минеральные вещества, которые в зависимости от концентрации в организме подразделяют на макроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, хлор, магний, сера) и микроэлементы (железо, медь, цинк, марганец, кобальт, йод и другие). Содержание макроэлементов в организме превышает 0,01 %, а концентрация микроэлементов равна или меньше 0,01 % массы тела. Минеральные вещества участвуют в формировании костной ткани скелета (кальций, фосфор, магний), в возникновении и проведении возбуждения в нервной и мышечной тканях, в поддержании осмотического давления крови, в обеспечении водного, кислотно-щелочного баланса в организме (калий, натрий) и иммунных реакций, входят в состав жизненно важных гормонов (йод, цинк, медь), витаминов (кобальт) и ферментов (железо, цинк, медь, марганец, селен) [4]. Макро- и микроэлементы не синтезируются в организме и должны обязательно поступать с пищей и водой. Неадекватная обеспеченность организма спортсмена необходимыми ему минеральными веществами ведет к нарушениям обменных процессов, снижению приспособительных возможностей, физической и умственной работоспособности, ухудшению состояния здоровья и спортивных результатов.

Одним из микроэлементов, которым придается особое значение в питании спортсменов, является железо. Биологическая ценность железа обусловлена многообразием его функций. По современным представлениям, этот микроэлемент необходим для роста, деления, дифференцировки и функционирования всех живых клеток организма. Так, железо входит в состав ферментов и белков, участвующих

в биосинтезе ДНК (рибонуклеотидредуктаза), в процессах энергетического метаболизма, окислительно-восстановительных реакциях при синтезе стероидов, детоксикации ксенобиотиков и продуктов эндогенного распада (цитохромы), в транспорте кислорода (гемоглобин), в депонировании кислорода в скелетных мышцах и миокарде (миоглобин), в формировании оксидантно-антиоксидантного статуса организма и защите от активных форм кислорода (каталаза, пероксидаза) [5, 6]. Имеются сведения о важной роли железа в обеспечении неспецифической резистентности организма и процессах иммунной защиты. В частности, этот микроэлемент необходим для активации нейтрофилов и реализации их функции – фагоцитоза патогенных микроорганизмов. Также железо вовлечено в регуляцию продукции иммунными клетками и некоторыми другими клетками организма белковых молекул – цитокинов [7], необходимых для взаимодействия между иммунокомпетентными клетками и полноценного иммунного ответа организма на чужеродные вещества различной природы (антигены).

В организме взрослого человека в норме содержится около 3-5 г железа. Большая часть от его количества (65-70 %) входит в состав гемоглобина, 20-25 % находится в костном мозге, печени и селезенке, составляя резерв железа в организме, оставшаяся часть железа находится в составе миоглобина и железосодержащих ферментов [4, 8].

В организм железо поступает с пищей. При этом в продуктах питания содержится два вида железа – гемовое (соединение пигмента протопорфирина с ионом двухвалентного железа) и негемовое (ионы двухвалентного или трехвалентного железа в свободной форме). Гемовое железо содержится в пищевых продуктах животного происхождения (телятина, говядина, говяжья печень, крольчатина, баранина, свинина, рыба) и является наиболее легко усвояемой формой этого микроэлемента. Абсорбция такого железа в пищеварительном тракте человека достигает 22-35 %. Негемовое железо содержится в продуктах растительного происхождения (гречневая крупа, листовая зелень, бобовые, фрукты, овощи), а также в яйцах, молочных продуктах. Организм человека усваивает не более 3-5 % такого железа. Причем степень усвоения негемового железа зависит от многих факторов. В частности, всасывание железа ухудшают фитаты растительных продуктов (злаков, бобовых, орехов), образующие с железом нерастворимые комплексы; пищевые волокна; соевый белок; полифенольные соединения чая и кофе; кальций, входящий в состав молочных продуктов. Улучшению усвоения негемового железа способствуют соляная кислота желудочного сока, аскорбиновая кислота пищи (цитрусовые, шиповник, ягоды, яблоки), фермент феррроредуктаза, которые переводят трехвалентное железо в двухвалентное. Из пищи усваивается только двухвалентное железо. Трехвалентное железо пищи, не всосавшееся в кишечнике, выводится из организма в виде окисных соединений. Всасывание негемового железа улучшается в присутствии лимонной, яблочной кислот, белков животного происхождения, фруктозы, сорбита, аминокислот лизина, гистидина, цистеина [8, 9]. Также наблюдается улучшение всасывания железа из овощей и фруктов при потреблении этих продуктов в сочетании с мясом, печенью, рыбой [9].

Суточная потребность организма взрослого здорового человека в железе сос-

тавляет 10 мг у мужчин и 18 мг у женщин. У спортсменов потребность в этом микроэлементе на 20-70 % выше, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом [8, 10].

Примерно на 90 % потребность организма человека в железе удовлетворяется за счёт эндогенного железа, которое освобождается при распаде отживших, старых эритроцитов в селезёнке и печени. Это железо вновь поступает в костный мозг и используется для синтеза новых эритроцитов [5].

В физиологических условиях в организме поддерживается баланс между поступлением и потерями железа. Потери железа обычно составляют 1-2 мг в сутки. Они происходят через желудочно-кишечный тракт при слущивании эпителиальных клеток кишечника, при десквамации эпителия кожи, микрокровотечениях, с желчью, потом, мочой, волосами, ногтями. У женщин потери железа увеличиваются при менструациях (до 2-3 мг в сутки) и родах. Возмещение потерь железа происходит за счет железа поступающего с рационом питания, причем из пищи ежедневно в кишечнике всасывается не более 1-2 мг железа, что составляет около 10 % от всего количества этого биоэлемента, содержащегося в нормальном рационе (10-20 мг) [5]. При недостатке железа в организме процент всасываемого железа увеличивается, при избытке – уменьшается. В регуляции процесса всасывания железа в кишечнике ключевую роль играет пептид гепсидин, синтезируемый печенью. Повышение концентрации железа в организме ведет к усилению синтеза гепсидина, что уменьшает абсорбцию железа в кишечнике. В свою очередь, снижение количества железа в организме вызывает угнетение синтеза гепсидина в печени с увеличением абсорбции железа в кишечнике [5, 11].

Всосавшееся в тонком кишечнике двухвалентное железо может быть либо депонировано в эпителиальных клетках кишечника в форме белка ферритина, либо перенесено через базолатеральную мембрану энтероцита в кровь при помощи белка ферропортина. В крови двухвалентное железо под действием белка гефес-тина окисляется до трехвалентного железа и связывается с плазменным белком трансферрином. Трансферрин транспортирует железо в печень, в костный мозг, где оно используется для синтеза железосодержащих белков (гемоглобина, миоглобина, цитохромов и другие) или депонируется в составе белка ферритина [12].

В целом, в метаболизме железа задействовано более 20 белков. Почти все железо в организме человека находится в связанном с белками состоянии, что необходимо для предотвращения цитотоксических эффектов свободных ионов этого микроэлемента [5]. Цитотоксические эффекты железа, возможные при его избыточном накоплении в организме, обусловлены способностью железа как металла с переменной валентностью, запускать цепные свободнорадикальные реакции, приводящие к свободнорадикальному окислению липидов клеточных мембран, токсическому повреждению белков и нуклеиновых кислот [13], что приводит к нарушению функций жизненно важных органов и снижению адаптационных возможностей организма человека. Вместе с этим, по данным литературы, у спортсменов патологические состояния, связанные с избыточным содержанием железа в организме, встречаются значительно реже, чем железодефицитные состояния, включая анемию.

У активно тренирующихся спортсменов, систематически испытывающих боль-

шие физические и психоэмоциональные нагрузки, нередко отмечаются железодефицитные состояния. Причем у спортсменок риск возникновения железодефицитных состояний и частота их выявления существенно выше, чем у спортсменов, что связано, в том числе, с более высокими потребностями женского организма в же-лезе. Так, в исследовании K. Koehler с соавторами [14] при обследовании 193 спортсменов высокого класса (96 мужчин и 97 женщин), представляющих различные виды спорта, дефицит железа выявлен у 57 % спортсменок и 31% спортсменов.

По данным литературы, наиболее часто железодефицитные состояния выявляются у спортсменов, тренирующихся на выносливость, систематически испытывающих длительные аэробные и аэробно-анаэробные нагрузки. Например, у бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции [8].

Основными причинами недостаточности железа в организме атлетов являются:

– повышенная потребность в железе из-за активизации его обмена под влиянием интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, что может быть следствием интенсификации выведения этого микроэлемента из организма через кожу с потом, а также через желудочно-кишечный тракт и почки;

– увеличение адаптивного синтеза железосодержащих белков (гемоглобина, миоглобина, цитохромов);

– микротравмы при спортивной деятельности [15];

– дефицит железа в пище; нарушение усвоения этого биоэлемента, в том числе, из-за заболеваний желудочно-кишечного тракта [16].

В течение некоторого времени у спортсменов может быть латентный дефицит железа, характеризующийся истощением запасов железа в организме при нормальном содержании гемоглобина в крови. Однако, уже в этот период у них могут наблюдаться мышечная слабость, быстрая утомляемость, сухость и шелушение кожи, ломкость, выпадение волос. Снижение уровня гемоглобина в крови менее 120 г/л у женщин и 130 г/л у мужчин расценивается как анемия. При этом у спортсменов часто регистрируют полидефицитную (спортивную) анемию, при которой дефицит железа, сочетается с недостаточностью цинка и меди [8, 16]. В большинстве случаев анемию у спортсменов выявляют в соревновательный период после максимальных тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде [16].

При железодефицитных состояниях у спортсменов уже на ранних стадиях отмечается угнетение процессов аэробного энергообеспечения тканей. По мере нарастания дефицита железа наблюдается снижение уровня гемоглобина, уменьшение кислородной емкости крови с развитием гемической гипоксии, снижение уровня миоглобина в мышцах. В результате этих сдвигов происходит снижение выносливости, физической работоспособности, замедление процессов восстановления после физической нагрузки. Также при дефиците железа имеют место:

– слабость, быстрая утомляемость, снижение толерантности к физическим нагрузкам; головные боли, головокружения;

– активизация процессов свободнорадикального окисления липидов, снижение антиоксидантного и иммунного статусов организма, повышение восприимчивости к инфекционным агентам;

– более тяжелое течение хронических заболеваний [8, 15].

Очевидно, что такие изменения в организме спортсмена, вызванные дефицитом железа, оказывают негативное влияние на процессы адаптации физиологических систем к большим нагрузкам и могут значительно лимитировать возможность достижения атлетом высоких спортивных результатов.

Для профилактики и лечения железодефицитных состояний у спортсменов первостепенное значение имеет устранение причин, лежащих в основе дефицита железа в организме. Необходима коррекция рационов питания с увеличением доли пищевых продуктов, богатых железом (телятина, говядина, крольчатина, говяжья печень, рыба и тому подобное). Для лучшего усвоения железа важно наличие в составе рационов питания адекватных количеств аскорбиновой кислоты, меди, кобальта, марганца. Одним из направлений предотвращения дефицита железа в организме спортсменов является использование витаминно-минеральных комплексов. Для терапии анемии у спортсменов необходим приём фармакологических препаратов железа, курс применения которых составляет несколько месяцев. Однако, учитывая опасность токсического действия больших доз железа, препараты железа могут быть использованы спортсменами только по назначению врача после лабораторного подтверждения наличия железодефицитной анемии.

Таким образом, железо играет важную роль в процессах транспорта кислорода, обеспечения кислородных резервов в мышцах, аэробного образования энергии в клетках, в формировании оксидантно-антиоксидантного и иммунного статусов организма и других метаболических процессах, необходимых для нормального функционирования организма спортсмена, поддержания и восстановления его физической работоспособности. Нарушения обмена железа приводят к снижению адаптационных возможностей организма спортсмена и служат фактором, резко ограничивающим возможность достижения атлетом высоких спортивных результатов. Железодефицитные состояния у спортсменок встречаются значительно чаще, чем у спортсменов, что связано, в том числе, с более высокими потребностями женского организма в железе. Для предотвращения железодефицитных состояний у спортсменов необходима коррекция рационов питания с увеличением доли пищевых продуктов, богатых железом, и применение витаминно-минеральных комплексов. Для лечения анемии у спортсменов необходим прием фармакологических препаратов железа. При этом препараты железа могут быть использованы спортсменами только по назначению врача после лабораторного подтверждения наличия железодефицитной анемии.

Литература

1. Классификация и характеристика специализированных продуктов для питания спортсменов /В. М. Воробьева [и др.] // Вопросы питания. 2010. Т. 79. № 6. С. 64-68.

2. Особенности адаптации к интенсивным физическим нагрузкам и влияние на них пищевого фактора / Р. С. Рахманов [и др.] // Вятский медицинский вестник. 2018. № 2(58). С. 46-51.

3. Морозова О. В., Учасов Д. С. Перспективы использования плодов ирги при создании функциональных пищевых продуктов для спортсменов // Наука-2020. 2019. № 7 (32).

С. 168-171.

4. Скальный А. В., Рудаков И. А. Биоэлементы в медицине. Москва : ОНИКС 21 век, 2004. 272 с.

5. Егорова Н. А., Канатникова Н. В. Железо, его метаболизм в организме человека и гигиеническое нормирование в питьевой воде. Обзор литературы. Часть 1 // Гигиена и санитария. 2020. Т. 99. №. 4. С. 412-417.

6. Троегубова Н. А., Рылова Н. В., Самойлов А. С. Микронутриенты в питании спортсменов // Практическая медицина. 2014. № 1 (77). С. 46-49.

7. Новикова И. А. Железо и иммунный ответ (лекция) //Проблемы здоровья и экологии. 2011. № 4 (30). С. 42-48.

8. Горбачев А. Л. Роль железа в поддержании физической формы спортсменов // Вопросы биологической, медицинской и фармацевтической химии. 2019. Т. 22. № 1. С. 17-27.

9. Железодефицитная анемия у детей с патологией органов пищеварения / Г. В. Волынец [и др.] // Русский медицинский журнал. 2004. № 3. С. 160-164.

10. Характеристика питания юных спортсменов /Л. Н. Шатнюк [и др.] // Вопросы питания. 2010. Т. 79. № 6. С. 69-75.

11. Новые технологии в лечении железодефицитной анемии / О. Н. Минушкин [и др.] // Медицинский совет. 2016. № 14. С. 116-121.

12. Струтынский А. В. Железодефицитная анемия в практике врача-терапевта: диагностика и лечение // Фарматека. 2012. № 13. С. 67-73.

13. Лукина Е. А., Деженкова А. В. Метаболизм железа в норме и при патологии // Клиническая онкогематология. 2015. Т. 8. № 4. С. 355-361.

14. Iron status in elite young athletes letes: gender-dependent influences of diet and exercise / K. Koehler, H. Braun, S. Achtzehn et al. // Eur. J. Appl. Physiol. 2012. V. 112. N 2. P. 513-523.

15. Железо крови: диагностическое и прогностическое значение в мониторинге функционального состояния высококвалифицированных спортсменок / Ф. А. Иорданская, [и др.] // Вестник спортивной науки. 2012. № 4. С. 27-34.

16. Коваленко С. М. Анемия в спорте // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2012. № 1. С. 437-438.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

PHYSICAL TRAINING AS AN IMPORTANT PART OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT

Валочкин Степан Олегович
студент
кафедра «Реклама и связи с общественностью»
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Valochkin Stepan Olegovich
student
department of advertising and public relations
Volga state university of telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Научный руководитель:
Калинкина Елена Владимировна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Scientific supervisor:
Kalinkina Elena Vladimirovna
senior lecturer
department of physical education
Volga state university of telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает важнейшую проблему физической подготовки современных студентов. Автор указывает на то, что занятия физической культурой играет важнейшую роль в становлении личности современного студента. Отмечается, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют не только на здоровье молодых людей, но и повышают их умственную выносливость и работоспособность, помогают справиться со значительными учебными нагрузками и, как следствие, способствуют более успешному усвоению знаний. Физическая культура студента имеет важное значение, обеспечивая развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, психофизической выносливости, повышение физической работоспособности. Физическая подготовка студентов приобретает принципиально важное значение потому, что призвана не только обеспечивать физическое развитие и укрепление молодого организма, но и формировать навыки и потребности в здоровом образе жизни, закладывать фундамент прочности здоровья, общей физической работоспособности и воли будущего специалиста.*

Abstract. *The article considers the most important problem of physical training of modern*

students. The author points out that physical education plays an important role in the formation of the personality of a modern student. It is noted that regular physical education exercises have a positive effect not only on the health of young people, but also increase their mental endurance and performance, help to cope with significant academic loads and, as a result, contribute to a more successful assimilation of knowledge. Physical culture of a student is of great importance, providing the development of physical, intellectual abilities and moral qualities, psychophysical endurance, improving physical performance. Physical training of students is of fundamental importance because it is designed not only to ensure the physical development and strengthening of the young body, but also to form skills and needs for a healthy lifestyle, lay the foundation for the strength of health, general physical performance and will of the future specialist.

Ключевые слова: *студенты; физическая подготовка; физическое воспитание; учебные нагрузки; физкультурно-оздоровительные мероприятия.*

Keywords: *students; physical training; physical education; training loads; physical culture and recreation activities.*

Бурное развитие научно-технического прогресса, а также значительные нервные нагрузки приводят к тому, что здоровье населения неуклонно ухудшается. Многие болезни значительно «помолодели», например, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, психологические заболевания. Во многом это обусловлено снижением двигательной активности населения, особенно молодежи. Как свидетельствует практика, многие молодые люди значительное количество времени проводят за компьютером или смартфоном. Даже появление электронных самокатов, судя по всему, нацелено на то, чтобы люди как можно меньше двигались. В результате отсутствия необходимой двигательной нагрузки ослабляется сопротивляемость организма болезням, ухудшается не только физическая, но и умственная работоспособность [4, с. 109].

В такой ситуации очевидно, что лучшим средством профилактики указанных, а также многих других заболеваний, является физическая культура. Общеизвестно, что именно она является наилучшим способом укрепить здоровье, улучшить работоспособность.

Особенно важное значение имеет физическая культура для подрастающего поколения, в том числе, и для студенческой молодежи. Именно они – современные молодые люди, студенты – являются будущим нашей страны. Именно им придется решать важнейшие экономические, политические и социальные задачи нашего государства. Поэтому необходимо не только уделять значительное внимание интеллектуальному, профессиональному развитию студентов, но и их физической форме.

Важно понимать, что физическая культура – это не просто набор неких упражнений, нормативов и так далее. Физическая культура – это существенный элемент народной культуры, ее уникальная составляющая. Также это специфический процесс и результат человеческих действий, инструмент физического и духовного развития индивида. Физическая культура влияет на значимые показатели организма. Они получены в виде задатков, которые частично обусловлены наследственностью, а также формируются в течение жизни.

Также физическая культура является составляющей духовных ценностей общества. В развитых формах она закладывает и поддерживает важнейшие эстети-

ческие ценности. Этому способствуют физкультурные мероприятия: парады, выступления, соревнования, формирующие в обществе чувство единства и приобщенности к активному образу жизни. Результатом деятельности в физической культуре является не только физическая подготовленность, но и духовное и эстетическое развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, оказывающей положительное влияние как на отдельного индивида, так и на общество в целом [1, с. 122].

В ходе многочисленных исследований учеными были выявлены компоненты физической культуры, каждый из них в определённой степени оказывает влияние на освоение индивидом культурных ценностей.

Физическое воспитание. Именно данный компонент характеризует базу физической подготовленности общества – усвоение фонда жизненно важных умений и навыков двигательной активности, разностороннее физическое развитие личности.

Различные виды физического воспитания не только улучшают физическое состояние человека, но и формирует привычку здорового образа жизни, развивают ряд социально значимых качеств характера (умение работать в команде, ответственность, коммуникабельность), что является своеобразным базисом формирования культуры.

Физическое развитие. Это естественный процесс развития физиологических и психических свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Регулярная двигательная активность способствует улучшению многих показателей организма человека, изначально заданных. Для этого применяются физические упражнения разнообразных видов спорта, правильное питание, четкий график труда и отдыха. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма [6, с. 26].

Процесс физического развития тесно взаимосвязан с законом возрастной ступенчатости. Вмешательство в этот процесс с целью его регулирования возможно лишь с учётом определенных способностей организма в конкретные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения. Именно это обуславливает необходимость занятий физической культурой на протяжении всей жизни человека.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения им профессии, социализации, активной жизненной позиции. Здоровый образ жизни и проведение досуга в активной форме – важная привычка. Сформировав ее в молодых людях, мы получим в будущем не только высококвалифицированных специалистов, но и здоровых физически и нравственно граждан нашего общества.

Итак, важность физической культуры для населения, особенно для молодой его части, очевидна. Занятия физической культурой влияют не только на физическое развитие, но и на личностные навыки, что способствует дальнейшей адаптации личности в обществе.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

В любом образовательном учреждении физическая подготовка является неотъемлемой составляющей обучения и воспитания студентов.

В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс формирования физического благополучия и освоения базовых движений [7, с. 102]. В вузах физическая подготовка осуществляется в рамках дисциплины «Физическая культура».

Целью физической подготовки студентов является развитие их организма, улучшение и укрепление здоровья, повышение выносливости, работоспособности. Результатом успешной физической подготовки является сформированная у молодого человека функциональная база для иных видов подготовки.

В целом выделяют два основных вида физической подготовки: общая (ОФП) и специальная (СФП).

Под общей физической подготовкой понимают процесс гармонического развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

Целью специальной физической подготовки развитие двигательных качеств индивида строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем [2, с. 381].

Физическая подготовка в образовательных учреждениях осуществляется в двух основных формах: на уроках и во внеурочной деятельности. Кроме того, обучающиеся могут по собственному желанию заниматься тем или иным видом спорта, посещать различные спортивные кружки, секции, школы. Также студентов могут заинтересовать различные спортивно-массовые мероприятия, проводимые как в образовательном учреждении, так и в рамках района, города, области и так далее.

Для того, чтобы процесс физической подготовки студента был максимально результативным, важно, чтобы преподаватель физической культуры владел полной информацией о здоровье обучающихся, уровне из физической подготовленности. Основываясь на имеющихся данных, педагог сможет не только разработать соответствующий комплекс упражнений для определенного студента, но и грамотно оценивать результаты образовательного процесса.

Говоря о важности физической подготовки студентов, следует отметить, что необходимо, в первую очередь, донести до них информацию о том, насколько она полезна для их организма и, в целом, жизни. Цели физической подготовки студента будут достигнуты лишь в том случае, если он будет понимать, что регулярное занятие физической культурой во многом является залогом его успешной жизнедеятельности в будущем. К сожалению, как показывает практика, большинство обучающихся не понимает, зачем в вузах и иных образовательных учреждениях предусмотрены занятия физической культурой, всячески увиливают от посещения таких уроков, придумывают себе болезни и приносят поддельные справки от врачей. Таким образом, важнейшим условием успешной физической подготовки студентов является их

активное информирование, популяризация физической культуры и спорта как в рамках образовательного учреждения, так и на уровне города, области, страны в целом. А для этого преподаватель физической культуры сам должен обладать всеми необходимыми знаниями в своей области. В настоящее время, в информационную эпоху нет проблем с получением нужной информации, при этом важно уметь вычленять из общего массива самых разнообразных данных о физической культуре и спорте важные именно для физической подготовки моло-дежи, правдивые и научно-обоснованные.

Так, например, с нашей точки зрения, студентом небезинтересен будет факт, что наукой доказано положительное воздействие физической активности не только на здоровье, физическую форму занимающегося, но и на развитие у него морально-волевых качеств. Как показывает практика, те студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, постепенно втягиваются в этот процесс и уже не могут без него, так как тренированный организм привыкает к нагрузкам, и даже требует больших. Кроме того, студенты, у которых сформировалась привычка регулярно упражняться, более ответственно относятся к своему здоровью, стремятся вести здоровый образ жизни. Например, молодые люди, занимающиеся боксом, знают, что курение и данный вид спорта несовместимы, так как дыхание – важнейший элемент тренировок боксера.

Также научно доказан факт, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше усваивают учебный материал, так как любые виды физической активности положительно влияют на кровообращение, улучшают процесс доставки кислорода в мозг, а также способствуют развитию и разветвлению нейронных отростков. В результате образуются новые нейронные связи, что положительно влияет на обучаемость студентов [5, с. 381].

В ходе различных исследований было установлено, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой или спортом, имеют выраженные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью, психоэмоциональной стабильностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, уверенность в себе, а, следовательно, улучшается здоровье и повышается уровень как физического, так и интеллектуального развития.

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом важно регулярно проводить различные спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия. При массовой форме организации спортивных мероприятий обучающиеся включаются в систему разнообразных отношений, сближаются, лучше относятся друг к другу, обогащается их опыт взаимоотношений, возникает чувство причастности к коллективу и ответственности за него. То есть помимо целей, обусловленных необходимостью физической подготовки студентов, в массовых спортивных мероприятиях развиваются и многие другие важные качества личности. Такого рода мероприятия целесообразно проводить во внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность основывается на добровольной инициативе и активности обучающихся. Содержание ее выходит за пределы программы образовательного учреждения. Внеурочная деятельность должна быть интересной для студентов, удовлетво-

рять их интересы и запросы.

Рассмотрим основные мотивы занятия физической культурой у студентов.

Во-первых, это, конечно, оздоровительные. В последнее время здоровый образ жизни стал трендом, модой. Для многих молодых людей курение, наркотики и алкоголь уже не актуальны и не интересны. Кроме того, как уже отмечалось выше, статистика свидетельствует о неуклонном росте числа различных хронических заболеваний как у населения в целом, так и у студенческой молодежи, в частности. Следовательно, все чаще люди задумываются о том, какие существуют способы оздоровления и укрепления организма. И приходят к закономерному выводу, что самый лучший способ – занятия физической культурой и спортом.

Во-вторых, это физические и активные мотивы. Общеизвестно, что для того, чтобы быть более сильным и выносливым, необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и опорно-двигательного аппарата увеличивает эффективность релаксации больше, чем пассивный отдых. Во время выполнения физических упражнений происходит смена активности всех систем, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной.

В-третьих, эстетические мотивы. Для многих студентов физическая активность – это отличный способ привести свое тело в порядок, «вылепить» идеальную, подтянутую фигуру и, соответственно, стать более привлекательным.

В-четвертых, коммуникативные мотивы. Для многих студентов спорт является той сферой, где они могут реализовать свои коммуникативные потребности. Кроме того, всегда приятно заниматься, если тебя окружают единомышленники.

В-пятых, психологические и осмысленные мотивы. Еще один научно доказанный факт: регулярные физические нагрузки положительно воздействуют на психическую сферу человека. На занятиях по физической культуре студенты реально могут «сбросить» стресс, полученный в результате зачастую чрезмерных нагрузок от обучения в вузе. Также физические нагрузки способствуют снижению умственного напряжения [3, с. 92].

Анализ практики физического воспитания в образовательных учреждениях показал, что существует множество различных факторов, препятствующих успешному достижению целей физической подготовки студентов. Рассмотрим некоторые из них:

– имеющиеся учебные программы не всегда соответствуют поставленным задачам;

– преподаватели физической культуры зачастую недостаточно квалифицированы;

– материальная база образовательного учреждения часто недостаточна для реализации процесса физического воспитания студентов;

– у многих студентов отсутствует потребность в физической подготовке;

– высокая учебная нагрузка на одного преподавателя физического воспитания;

– несовершенство соревновательных систем (как внутри учебных заведений, так и между ними), стимулирующих и мотивирующих лишь отдельные команды или отдельных спортсменов на достижение более высоких результатов в спорте.

Очевидно, что для реализации целей и задач указанные и многие другие проблемы нуждаются в скорейшем решении.

Физическая подготовка студентов может реализовываться в нескольких вариантах. Они взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляя собой единый процесс физического и культурного воспитания студентов:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия (помогают закрепить учебный материал, увеличить общее время занятий физической культурой, таким образом ускоряя процесс физического и нравственного совершенствования);
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, привлекающие студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для того, чтобы полноценно организовывать физическую и культурную подготовку в рамках учебной дисциплины, каждый педагог должен:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;
- владеть методикой проведения теоретических и практических занятий;
- проводить консультации в пределах изучения курса дисциплины.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов. Хорошее самочувствие, ежедневная активность, бодрость и целеустремленность формируют не только физическое здоровье, но и культурно-нравственный облик индивида.

Итак, студент, как будущий специалист и член общества, должен не только успешно овладевать необходимыми познаниями в будущей сфере своей деятельности, но и уделять внимание своей физической подготовке, так как она не менее важна для его жизнедеятельности. Безусловную помощь в этом ему должен оказать преподаватель физической культуры в образовательном учреждении, проинформировать его о том, насколько важны для человека физические нагрузки, замотивировать его регулярно заниматься спортом.

Литература

1. Демченко Л. В., Федорченко Л. И. Средства и методы физической подготовки студентов вуза // Global Science and Innovations: Central Asia. 2021. Т. 8. № 1 (12). С. 121-124.

2. Кочура А. С., Беспалова К. А., Гильмуллина К. И. Общая физическая подготовка студентов в высших учебных учреждениях // Наука и образование: новое время. 2019. № 2 (31). С. 379-382.

3. Рютина Л. Н., Пикалова О. С., Шалашова А. Ю. Физическая подготовка студентов как условие полноценного профессионального становления // Colloquium-Journal. 2019. № 7-5 (31). С. 92-94.

4. Семенов А. И., Пашкова Т. А., Багрова Ю. Н. Основы общей физической подготовки студентов // Вопросы педагогики. 2022. № 8-1. С. 108-110.

5. Скрыгин С. В. Необходимые условия для полноценной общей физической подготовки студентов // Электронный научный журнал. 2016. № 1 (4). С. 724-727.

6. Щербакова В. Л. Физическая подготовка как важная часть физического воспи-

тания студентов // Среднее профессиональное образование. 2016. № 7. С. 25-28.

7. Ярлыкова О. В., Шипилова Г. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Таврический научный обозреватель. 2016. № 1-3 (6). С. 101-103.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION OF POSTURE DISORDERS WITH THE HELP OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Девянина Валерия Алексеевна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Devyanina Valeria Alekseevna
student
faculty of historical and legal education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Савельев Михаил Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, России
Scientific supervisor:
Savelyev Mikhail Yurievich
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены виды нарушений осанки и их причины. Также определяются средства профилактики и условия нарушения осанки, устанавливается специфика занятий физической культурой при данной проблеме. Автором представлены практические рекомендации коррекции и профилактики осанки. Нарушение осанки в наше время является популярным заболеванием в сфере опорно-двигательного аппарата и входит в состав сложных проблем в нынешней ортопедии. Данная статья поможет выяснить, что в срок начатые мероприятия, способствующие укреплению здоровья и функций организма, помогут не столкнуться с необратимым процессом. Сколиотическая болезнь в частых случаях приводит к негативным последствиям. К их числу относят ухудшение функции дыхания, снижение насыщения артериальной крови кислородом, изменение характера тканевого дыхания, ухудшение рессорной функции позвоночника, что приводит к отрицательным последствиям деятельности центральной нервной системы.*

Abstract. *The article discusses the types of posture disorders and their causes. Also, the means of prevention and conditions of posture disorders are determined, the specifics of physical education classes for this problem are established. The author presents practical recommendations for correction and prevention of posture. Posture disorder is a popular disease*

in the field of musculoskeletal system nowadays and is part of the complex problems in current orthopedics. This article will help to find out that the measures initiated in time to promote health and body functions will help not to face an irreversible process. Scoliotic disease often leads to negative consequences. These include deterioration of respiratory function, decreased saturation of arterial blood with oxygen, changes in the nature of tissue respiration, deterioration of the spring function of the spine, which leads to negative consequences of the activity of the central nervous system.

Ключевые слова: *осанка; сколиоз; торсия; профилактика нарушения осанки; коррекция нарушения осанки; опорно-двигательный аппарат.*

Keywords: *posture; scoliosis; torsion; prevention of posture disorders; correction of posture disorders; musculoskeletal system.*

Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. В литературе существуют теории, которые подтверждают что осанка является не просто как статическое расположение различных сегментов тела. Осанка – это основа нашего благополучия [1]. Правильная осанка – одна из необходимых характеристик развитого человека, это выражение его красоты.

Осанка – это привычное положение тела стоящего человека. Осанка формируется еще у ребенка, в процессе его физического развития. Особенности осанки определяются измерениями и описанием тела человека во всей совокупности – с головы до ног.

А. П. Горкин же дает следующее определение осанки. Он считает, что «осанка – это первичное непринужденное положение тела, которое человек сохраняет в покое и при движении». В его исследование особенности осанки описываются следующим образом: позвоночник имеет равномерные физиологические изгибы, голова расположена вертикально, пояс верхних и нижних конечностей – симметрично, лопатки плотно прилегают к грудной клетке. Так же А. П. Горкин обращает внимание на то, что если, это расположение частей тела нарушено по каким-либо причинам, то возникают такие последствия, как плоская спина, сутулость, сколиоз и другие. Но данные последствия можно предотвратить, если заниматься лечебной физкультурой, а также, если у человека уже есть приобретенные нарушения, то это тоже можно исправить как и лечебной физкультурой, так и различными корсетами, поясами, массажами [2].

В изучении данного вопроса необходимо рассмотреть причины нарушения осанки. Изучая этот вопрос, стоит сказать, что по данным многих исследователей, главной и основной причиной является недостаточно укрепленные мышцы спины и живота, что является следствием недостаточной активности человека. Несоответствие правильной осанки называют нарушением (либо дефектом) осанки, они не являются заболеванием.

Нарушения осанки делятся на 2 группы: изменение физиологических изгибов в сагиттальной (передне-задней) плоскости и искривление позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы) [3].

Существует несколько типов нарушений осанки в сагиттальной плоскости, при которых возникает изменение правильной пропорции физиологических изгибов

позвоночника:

1) «круглая спина». Характеризуется уменьшением изгибов шейного, и особенно поясничного отделов, и увеличением физиологического изгиба грудного отдела позвоночного столба.

2) «кругло-вогнутая спина». Этот тип осанки характеризуется увеличением физиологических изгибов в переднезаднем направлении.

3) «плоская спина». Характеризуется уменьшением физиологических изгибов позвоночника и даже иногда перемещением их.

4) «плоско-вогнутая спина». Является вариантом плоской спины, встречается редко. Этот вид осанки имеет черты сходства с плоской спиной, но в ряде случаев усиливается крестцово-поясничный лордоз.

5) «сутулая спина». Увеличение физиологического кифоза в грудном отделе позвоночника; поясничный лордоз нормальный или сглажен.

Также, при изучении данного вопроса, стоит рассмотреть степени искривления позвоночника (сколиоза) в сагиттальной плоскости. Для того, чтобы определить какая степень сколиоза присуща человеку, его просят выпрямиться.

Рассмотрим 3 типа степени искривления позвоночника (сколиоза):

- деформации 1 степени искривление позвоночника выравнивается до нормального положения при выпрямлении;
- деформации 2 степени – отчасти выравнивается при выпрямлении или при висе на гимнастической стенке;
- деформации 3 степени – искривление не меняется при висе или выпрямлении ребенка.

Дефекты осанки во фронтальной плоскости не подразделяются на отдельные виды. Для них характерны незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси: несимметричное положение плеч, лопаток, перекос таза, слабое развитие мышц туловища, наклоненный вперед плечевой пояс, разная длина ног. Чётко отмечается неравномерность треугольников талии (пространства между боковой поверхностью тела и внутренней поверхностью свободно опущенной вниз руки).

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков. Сколиоз может развиваться как самостоятельная патология или быть симптомом другого заболевания. Сколиоз характеризуется дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, которое сочетается с торсией позвонков.

Торсия (torsio) – скручивание позвонков вокруг вертикальной оси, сопровождающееся деформацией их отдельных частей и смещением; позвонков относительно друг друга в течение всего периода роста позвоночника.

Стоит рассказать о следующих причинах, которые также портят осанку. К таким причинам можно отнести неправильную позу при письме и чтении. В нашем современном мире появилась еще одна причина которая, портит осанку – неправильная поза за компьютером. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильной установки тела.

Данный навык неправильной установки тела в одних случаях формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

Рассматривая данный вопрос, стоит отметить, что осанка формируется рефлексами позы, также наследственность оказывает влияние на ее формирование.

Отметим еще несколько рассматриваемых причин нарушения осанки. Этими причинами являются нерациональная одежда, заболевание внутренних органов, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствие мебели росту человека и множество других [4].

Также можно выделить условия не только для лечения осанки, но и ее нарушения:

1. Сон на жесткой поверхности, матрасе, лежа на спине, либо же на животе.
2. Также рекомендуется выбирать правильную коррекционную обувь
3. Двигательная активность также является условием для профилактики нарушений осанки. К ним относят прогулки, занятия физическими упражнениям, спортом, плаванием и другие.
4. Контроль за равномерной нагрузкой для позвоночника при ношении сумок, рюкзаков, пакетов.
5. Отказ от таких привычек, как неправильное положение во время сидения и стояния.
6. Для лечения нарушений осанки применение различных ортопедических изделий [5].

Для профилактики нарушений осанки является правильная организация статико-динамического режима, связанные с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статистических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика) [6].

Для того, чтобы иметь правильную осанку, необходимо тренировать мышцы спины и живота. Их можно делать как ежедневный утренний ритуал оздоровительной гимнастики, на занятиях в образовательных учреждениях, либо же в тренажерном зале. Задача данных упражнений заключается в увеличении силы и выносливости мышц спины и живота, что поможет в течение продолжительного времени удержи-вать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

В своем исследовании И. А. Калюжнова предлагает упражнения, которые помогают развитию статической выносливости мышц. Следуя ее рекомендациям, мышцы нужно напрячь и удерживать так 5-7 секунд, затем отдохнуть в течение 8-10 секунд. Данное упражнение стоит повторять 3-5 раз. Далее выполняется следующее упражнение для этой же или других групп мышц. Начинать стоит занятия с простых, постепенно усложняя, используя различные положения рук, ног, используя различные утяжелители и стоит увеличивать число повторений до 10-12. Данные упражнения стоит чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота выполняются, соответственно, лежа на спине или

животе.

Таким образом, физические упражнения влияют на позвоночник в положительную сторону. Они укрепляют мышцы, улучшают осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Самым главным средством профилактики нарушения осанки является выработка навыка правильной осанки. Для занятий по профилактике нарушения осанки используются физические упражнения, которые помогают для стабилизации позвоночника, укрепляя мышцы тела, улучшают осанку, функцию дыхания.

Как подобрать физические упражнения? Отвечая на этот вопрос, следует понять, какой вид нарушения присутствует у человека. Физические упражнения делятся на специальные, общеразвивающие и дыхательные.

Специальные упражнения обеспечивают коррекцию имеющихся нарушений осанки. При выполнении данных упражнений позвоночник у человека становится более подвижным, устраняется физиологическая кривизна, укрепляются мышцы спины и грудной клетки. Общеразвивающие упражнения используются при всех видах нарушений осанки, они способствуют улучшению дыхания, кровообращения. Занятия помогают укрепить мышечную системы, что предотвращает формирование неправильной осанки [6].

Выбор приемов и методов обучения, последовательность их применения зависит от состояния здоровья, возраста человека.

Подводя итоги вышесказанному, стоит сказать, что человек должен много двигаться. В положении стоя, либо же сидя особенно если приходится находиться в одной позе продолжительнок количество время, вертикальная поза переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, из-за чего начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки.

Небольшая, но регулярная физическая нагрузка является важным условием нормального развития опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия, неправильно подобранная мебель, отсутствие навыка правильной осанки являются причинами ухудшения осанки.

Литература

1. Толстова Т. И., Козеевская Н. А. Современные представления об осанке // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. 2017. № 1. Т. 25. С. 149-156.

2. Николайчук Л. В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Минск : Книжный дом, 2004. 320 с.

3. Чаклин В. Д. Сколиоз и кифозы. Москва : Медицина, 1995. 385 с.

4. Федотова Т. Д., Найданов В. С. Физические упражнения как основное средство предупреждения нарушений осанки в школьном возрасте // Молодой ученый. 2018. № 6 (192). С 107-109.

5. Карпачева О. А. Профилактика нарушений осанки у младших школьников // Вестник науки. 2022. № 10 (55). С 87-92.

6. Кузнецова Н. М. Анализ особенностей и причин нарушений осанки и сколиоза в группе детей младшего школьного возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. № 1. Т. 9. С 278-280.

УДК 378.147: 796.82

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

OVERCOMING THE OBSTACLE COURSE WITH SHOOTING AS AN EFFECTIVE FORM OF INCREASING THE PHYSICAL READINESS OF CADETS AND STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PERFORM OFFICIAL TASKS

Чураков Александр Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Нижегородской академии МВД России
г. Нижний Новгород, Россия
Churakov Alexander Andreevich,
lecturer
department of physical training
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nizhny Novgorod, Russia

Стрельская Елена Вячеславовна,
курсант
факультет подготовки оперативного состава подразделений
экономической безопасности и противодействия коррупции
Нижегородской академии МВД России
Strelskaya Elena Vyacheslavovna
cadet
faculty of training the operational staff of economic security and anti-corruption units
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются основные направления совершенствования физической подготовки и пути их реализации с учетом обеспечения практической направленности обучения в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России. Также отражены аспекты, касающиеся важности повышения физической готовности курсантов и слушателей к выполнению служебных задач с помощью преодоления полосы препятствий со стрельбой. Такая форма активности повышает уровень физических способностей обучающихся, а также умение действовать в экстремальных ситуациях. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России являет собой составную часть системы ведомственного образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Опыт показывает, что недооценка значимости физической готовности личного состава часто приводит к неоправданным потерям и грубым профессиональным ошибкам.*

Abstract. *The article discusses the main directions of improving physical training and ways of their implementation, taking into account the provision of practical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It also reflects aspects related to the importance of increasing the physical readiness of cadets and trainees to perform official tasks by overcoming an obstacle course with shooting. This form of activity increases the level of physical abilities of students, as well as the ability to act in extreme situations. Physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia is an integral part of the system of departmental education, inextricably linked with the processes taking place in the socio-political and socio-economic life of the state. Experience shows that underestimation of the importance of the physical readiness of personnel often leads to unjustified losses and gross professional errors.*

Ключевые слова: *преодоление полосы препятствий; повышение физической готовности; преодоление полосы препятствий со стрельбой; готовность к выполнению служебных задач.*

Keywords: *overcoming an obstacle course; increasing physical readiness; overcoming an obstacle course with shooting; readiness to perform official tasks.*

Актуальность исследования заключается в постоянном изменение обстановки при выполнении служебных задач, появление различных нештатных ситуаций. Такие ситуации требуют незамедлительного принятия решений и умение ориентироваться в них, преодоление полосы препятствий способствует развитию физических навыков будущих сотрудников и в дальнейшем оказывает положительное влияние на выполнение поставленных служебных задач [1].

Цель исследования состоит в выявлении значимости и эффективности преодоления полосы препятствий со стрельбой как эффективной формы повышения физической готовности курсантов и слушателей высших учебных заведений Министерства внутренних дел (МВД) России к выполнению служебных задач.

Современная концепция организации и проведения физической подготовки с курсантами вузов внутренних войск МВД России предполагает формирование у них готовности к боевой деятельности. В эффективном решении этих задач особая роль отводится комплексным занятиям по физической подготовке с элементами огневой подготовки. Такой подход к организации и проведению занятий по физической подготовке отражает специфику целенаправленной подготовки будущих офицеров внутренних войск МВД России к боевой деятельности. В настоящее время существует множество вариантов подготовки курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России к выполнению служебных задач. Применение прохождения полосы препятствий со стрельбой является эффективными методом подготовки, так как улучшает не только физическую подготовку, но и, вместе с тем, повышает навык стрельбы. Это обусловлено тем, что на выпускников вузов внутренних войск МВД России возложено решение сложных задач по блокированию и уничтожению бандитских формирований, а также по охране важных государственных объектов и обеспечению общественной безопасности населения от террористических угроз. В последние годы, по данным МВД России, прослеживается увеличение числа погибших сотрудников органов внутренних дел (ОВД) при выполнения своих оперативно-служеб-ных задач. Ряд специалистов объясняет такое повышение нерешительностью сотрудников в применении табельного оружия и отсутствием

навыков применения боевых приемов борьбы в условиях задержания правонарушителей [2].

Актуальное направление исследовательских работы по дисциплине «Физическая подготовка» в высших учебных заведениях системы МВД России – поиск наиболее эффективных подходов к обучению курсантов и слушателей. По мимо основной практической деятельностью преподавательский состав задействован и в организации учебно-тренировочного процесса в сборных командах по служебно-прикладным видам спорта. Для повышения эффективности тренировочных занятий необходимо применение новейших методик, используемых в спортивной тренировке.

В связи с этим, специалисты различных областей считают необходимым создание и введение в учебный процесс новых технологий обучения, направленных на подготовку специализированных и высококвалифицированных кадров для органов внутренних дел. На данный аспект неоднократно обращало внимание и руководство Министерства, соответствующие требования получили свое отражение в решениях коллегий МВД России, в Концепции совершенствования профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации, где четко обозначено приоритетное направление системы профессионального образования как усиление практической направленности преподаваемых дисциплин с максимальным приближением содержания образовательного процесса к специфике задач, выполняемых органами внутренних дел [3].

Реализация требований, представленных Министерством по направлениям совершенствования физической подготовки в системе высшего образования МВД России, может выглядеть таким образом:

1. Совершенствование содержания и форм физической подготовки с учетом специфики предстоящей служебной деятельности выпускников вузов МВД России. Данное направление сегодня актуально в связи с проведением в стране реформ, направленных на успешное осуществление правоохранительной деятельности.

2. Комплексное применение навыков физической, огневой и тактико-специальной подготовки на основе совершенствования межпдисциплинарных связей.

3. Моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий и ситуаций службы. Это направление, прежде всего, предполагает изучение таких ситуаций и условий. Реализация возможна путем создания специализированных интер-тиров и применения системы «Скат».

Начиная с 2009 года в образовательных организациях МВД России развивается «Преодоление полосы препятствий со стрельбой». Такой вид активности включает в себя прохождение девяти препятствий, расположенных на 80-ти метровом участке местности, в служебной форме одежды и прицельную стрельбу по мишенным установкам из пистолета Макарова. Полученный результат складывается из времени, затраченного на прохождение дистанции, и качестве стрельбы. Поэтому, при построении плана тренировочного процесса, следует учитывать необходимость:

- изучения материальной части используемого оружия, мер безопасности при стрельбе из огнестрельного оружия и правил обращения с ним;
- совершенствования техники стрельбы из пистолета;
- повышения уровня общей физической подготовленности;

– обучения техничному преодолению препятствий различными способами;

– психологической и тактической подготовленности к действиям в нестандартных ситуациях и в условиях соревнований.

Отличительной особенностью преодоления полосы препятствий со стрельбой является сочетание различной по своим параметрам нагрузки:

– кросс (бег) или преодоление препятствий;

– навыки обращения с огнестрельным оружием и его применение.

При использовании полосы препятствий необходимо использовать:

– забор четырёхметров или шестиметров;

– колючая сетка;

– наклонная лестница;

– горящий дверной проём;

– огненный ров;

– лиана;

– бетонный забор с водной преградой;

– толпа;

– водная преграда.

Каждый из указанных элементов имеет большое значение в подготовке курсантов и слушателей, так как имеет практический опыт и создает приближенные условия, развивает физическую активность, выносливость, силу и быстроту и ловкость [4].

Такая способность сосредоточить внимание на определенном объекте в течение необходимого периода времени требует систематических тренировок. Данные навыки позволяют быстро оценивать обстановку и выбирать наиболее выгодный путь для преодоления препятствий. Немаловажно и то, что курсанты и слушатели должны обладать высокими физическими навыками, такими как:

– ловкость;

– быстрота;

– выносливость;

– сила;

– решительность;

– координация;

– активность.

Однако такие качества развиваются не всегда параллельно: одни из них могут быть развиты лучше, другие – хуже. Опираясь на вышеизложенный материал, следует выделить цели преодоление полосы препятствий со стрельбой как эффективной формы повышения физической готовности курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России к вы-полнению служебных задач:

1. Учебно-материальная база моделирует такие ситуации, которые способствуют формированию у обучаемых специальных приемов и действий, воспитанию у них смелости, решительности и уверенности в своих силах.

2. Высокий уровень развития физических качеств, прикладных навыков у сотрудников ОВД в реальных ситуациях противоборства с преступниками обеспечи-

вает им адекватное поведение и действия, создает предпосылки для задержания и обезвреживания преступников [5].

Таким образом, с приобретением навыков необходимых для преодоления полосы препятствий со стрельбой:

1) уменьшается количество ошибок, связанных с преодолением полосы препятствий;

2) развивается координация движений, умение управлять телом;

3) уменьшается время, необходимое для преодоления полосы препятствия и увеличивается темп движений;

4) нервные процессы при выполнении движения протекают подвижнее, уменьшаются затраты энергии, мышечные усилия становятся менее продолжительными и более эффективными;

5) появляется уверенность в выполнении действий с пистолетом;

6) формируется стойка и удержание оружия;

7) воспитывается привычка к «своему» удобному и эффективному темпу стрельбы.

Важность преодоления полосы препятствий со стрельбой определяется требованиями самой жизни. Рост организованной преступности послужил определенной точкой запуска по поиску эффективных средств повышения профессионального мастерства сотрудников ОВД, формирования у них готовности дать решительный отпор криминальным элементам. Использование технологии контекстного обучения путем моделирования профессиональных ситуаций способствует изменению содержания образования в разрезе практических навыков формирования способности адаптироваться к изменяемым условиям и находить нестандартные решения в условиях конкретной ситуации. Такой формат обучения предполагает использовать не только ранее изученные шаблонные ситуации и порядок действия в таковых, а мыслить профессионально, что позволит не зацикливаться на изученных ситуациях, а уметь действовать в ситуациях, ранее не происходивших.

Литература

1. Астафьев Н. В. Повышение профессиональной подготовленности выпускников вузов МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. № 2. С. 17-24.

2. Струганов С. В.., Глубокий В. А., Гаврилов В. А. Физическая культура и спорт как основной компонент совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2022. № 4. С. 45-52.

3. Куроплин С. С. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 6. С. 139 -142.

4. Светличный Е. Г. Использование контекстного обучения в профессиональной подготовке курсантов и слушателей ведомственных учебных заведений системы МВД // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 2 (54). С. 260-265.

5. Отбор кандидатов в учреждения и организации министерства обороны с применением технологий искусственного интеллекта / В. В. Пикалов [и др.] // Воздушно-космические силы. Теория и практика. 2022. № 21. С. 8-16.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

SAFETY AND SANITATION REQUIREMENTS FOR LESSONS

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of «Physical Culture»
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Колоколова Анастасия Алексеевна
студент
Институт художественного образования
факультет «Графический дизайн»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kolokolova Anastasia Alekseevna
student
Institute of art education
faculty of «Graphic design»
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается тема требований безопасности и санитарии к помещениям, предусмотренных для занятия физической культурой. В связи с возрастающим количеством общеобразовательных организаций и ростом числа школьников особую актуальность приобретают вопросы обеспечения защиты – не только антитеррористической, но и санитарно-эпидемиологической. Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками во время учебно-воспитательного процесса были и остаются огромной человеческой трагедией, они не только являются причиной серьезных экономических потерь, но и приносят горе родителям, педагогическим работникам. Для предостережения любых видов травм существуют специализированные санитарные нормы. Они распространяются на все виды общеобразовательных организаций: действующие, строящиеся, реконструирующиеся. Действительные санитарные правила направлены на сохранение здоровья обучающихся во время реализации образовательного процесса. Они являются обязательными для реализации всеми гражданскими и юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, чья деятельность как-либо связана с образовательными учреждениями. Для проведения занятий физической культуры разрешается использование прошедших предварительные испытания спортивных сооружений, находящихся рядом с образовательным учреждением и соответствующих санитарным правилам.*

Abstract. *The article deals with the topic of safety and sanitation requirements for the*

premises provided for physical education. In connection with the growing number of general education organizations and the growing number of schoolchildren, the issues of ensuring protection, not only anti-terrorist, but also sanitary and epidemiological, are of particular relevance. Accidents with students and pupils during the educational process have been and remain a huge human tragedy, they not only cause serious economic losses, but also bring grief to parents and teachers. To prevent any type of injury, there are specialized sanitary standards. They apply to all types of educational organizations: operating, under construction, reconstructing. Valid sanitary rules are aimed at maintaining the health of students during the implementation of the educational process. They are mandatory for implementation by all civil and legal persons, individual entrepreneurs, whose activities are in any way connected with educational institutions. For conducting physical education classes, it is allowed to use sports facilities that have passed preliminary tests, located next to the educational institution and comply with sanitary rules.

Ключевые слова: *спорт; санитарные нормы; сохранность здоровья; физическая культура; учебные помещения; образовательный процесс.*

Keywords: *sport; sanitary standards; health safety; Physical Culture; educational premises; educational process.*

Закрытое спортивное сооружение – это крытый спортивный объект, имеющий определенные установленные характеристики. Внутри него располагается очерченная спортивная площадка, а также специальное оборудование, расположенное на реализацию спортивных мероприятий. Спортивную зону рекомендуют располагать со стороны спортивного зала, чтобы уровень шума в учебных помещениях не превосходил гигиенической нормы.

В последнее время на территории нашей страны стали развиваться различные множественные формы физкультурно-спортивных занятий, которые пользуются спросом у различных слоев населения, и требуют к себе учета особенностей проведения данных мероприятий, например обеспечения прав граждан в сфере охраны здоровья. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, должностные лица организаций несут в пределах своих полномочий ответственность за обеспечение гарантий в сфере охраны здоровья, установленных законодательством Российской Федерации.

Следует учитывать:

– изменение спортивно-технологических изменений мест проведения занятий;

– увеличение количества многофункциональных помещений, допускающих возможность их изменения под разные нужды;

– обеспечение доступности спортивных сооружений для маломобильных слоев населения, строительство специальных залов для них.

Физкультурно-оздоровительные залы могут быть различных типов, а также их размеры могут быть меньше, чем спортивных. Адаптация помещений для занятий спортом необходима, ведь минимальная физическая активность учащихся должна составлять минимум 6-10 часов в неделю. Большинство студентов и школьников не выполняют данную норму, даже если регулярно посещают уроки физической культуры, которые составляют всего около 4 часов в неделю [1]. Следовательно, современное проектирование школьных зданий должно способствовать решению

такой важной для сохранения детского здоровья проблеме, как катастрофический упадок двигательной активности детей и подростков. Высокая распространенность гипокинезии и малоподвижного образа жизни связана с повышенным объемом учебной нагрузки и с тем, что электронные средства стали ключевым компонентом жизни подростков: способом общения, средством обучения, досуга. Современные учебные заведения должны способствовать удовлетворению потребности в физическом воспитании и спорте, предусматривать наличие условий для осуществления самых привлекательных, популярных среди учеников видов физической активности: оборудованных и достаточных по площади спортивных, хореографических и тренажерных залов, бассейнов, атриумов, рекреаций зального типа, учебных помещений со складируемой мебелью, школьные стадионы и так далее [2].

Универсальные залы могут использоваться для узконаправленных состязаний по спортивным дисциплинам. Список данных мероприятий стоит уточнять на этапе планирования строительства здания. В теории, можно реализовать место для выбранного вида спорта в любых целях, если оно будет соответствовать санитарным нормам. Физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций. Важно помнить, что одним из самых больших факторов, влияющих на безопасность любого вида занятий, является фактор окружающей среды. Последний прямым или косвенным образом оказывают влияние как на организм, так и на спортивные результаты занимающихся физической культурой и спортом. В ходе исследования, проведенного между тренерами, которые напрямую сталкиваются с проблемами санитарии в местах проведения занятий, были выведены три основных фактора риска, два из которых связаны с помещениями и их снабжением. Выявлены проблемы, связанные с микроклиматическими и иными условиями в тренировочных и соревновательных залах/спортивных сооружениях (низкая температура в залах; наличие сквозняков; повышенная влажность воздуха; недостаточное/неравномерное освещение; отсутствие /недостаточная вентиляция; загрязнение воздуха спортивного помещения пылью, фреоном; плохие погодные условия; плохое покрытие дорожек/пола, скользкие полы; низкая температура воды плавательных бассейнов; повышенные концентрации хлора в воде; повышенный уровень шума; загруженность залов, малые размеры залов, отсутствие/нехватка душевых, загрязненность ковров/матов, недостаточная уборка в раздевалках, санузлах, душевых).

Также были замечены факторы риска, связанные со спортивной экипировкой и спортивным инвентарем (редкая и несвоевременная замена спортивного инвентаря; отсутствие сушилок для формы/коньков; загрязнённость спортивного инвентаря, обуви, спортивной экипировки; отсутствие/низкое качество специальной спортивной экипировки; тренировки босиком; низкая воздухопроницаемость материала спортивной экипировки; один инвентарь на несколько человек) [3]. Чтобы избежать любых последующих проблем, давно существуют нормы проектирования помещений для спортивных помещений.

Таблица 1

Рекомендуемые параметры для ОФП

Виды занятий	Размеры помещения (м)		Высота от потолка до низа выступающих конструкций (м)	Пропускная способность (чел)
	Длина	Ширина		
Групповые занятия по общей физической подготовке	24	12	6	25
	18*	12*	4,8	20
	18*	9*	4,8	15
Ритмическая гимнастика, хореография, женская оздоровительная гимнастика	12	9	3,9	25
	12	9	3,9	15
Настольный теннис	6	4	2,7	4
Элементы борьбы	15	9	3,9	15
	12	9	3,9	12
Занятия с использование тренажеров для развития силы	4, 5 метра на каждый вид снаряда		3,9	1 на каждую единицу оборудования

Площадь на одного занимающего в зале ОФП с элементами игр – 11,5 м, без элементов игр – 8,5 м, также стоит предусмотреть комнату для инвентаря, занимающую приблизительно площадь 3х6 м, ширина ее двери – 2 м, дверной проем должен быть завешен сеткой, для предотвращения попадания туда мяча.

Независимо от вида спортивных занятий, в группе на 1 тренера должно приходиться 20-25 человек. Данное количество может снижаться до 12-15 в связи с занятиями, проводимыми для пожилых и ослабленных людей.

Места для переодевания рекомендовано разделять на мужские и женские, с предусмотренными в них шкафчиками для хранения вещей. Они должны быть двухъярусными, размеров около 0,6х0,3 м, располагаться в одном помещениями со скамьями, по длине не менее 0,6 м на одно место.

Таблица 2

Рекомендуемые параметры помещения для переодевания

Ширина прохода	Размер (м)
В раздевальных:	
Между рядами скамей при положении лицом друг к другу	Не менее 1,5 м
Между рядом скамей и параллельной ему стеной	Не менее 1,1

Продолжение таблицы 2

1	2
Между рядами шкафов	Не менее 0,6
Перед фронтом отдельно стоящих шкафов	Не менее 0,5
Перед фронтом оконных проемов в наружней стене гардеробной домашней одежды	Не менее 0,7
Боковые проходы	Не менее 0,5
Главные проходы	Не менее 1
Свободная зона перед фронтом проходов в гардеробную домашней одежды	0,07 на 1 место для переодевания при ширине не менее 0,7
В гардеробной домашней одежды-между рядами шкафов и перед фронтом проемов в раздевальные	Не менее 0,7

По санитарным нормам спортивные залы должны иметь прямое естественное освещение.

Таблица 3

Рекомендуемые параметры в зависимости от площади пола в помещении

Назначение зала	Площади световых проемов %, площади пола при освещении:			
	Боковом		Верхнем	
	одностороннем	многостороннем	зенитными фонарями	другими видами фонарей
Для спортивных игр	20	17	12	14
Для других видов спорта	17	14	10	12
Приведенные в таблице значения могут быть увеличены вплоть до 5%				

Для удовлетворения требуемого уровня освещенности спортивного зала допускается размещения окон и на других стенах зала.

В спортивных помещениях желательно использовать контрастные цвета, например: красный пол, зеленые стены.

При одновременных занятиях в учебном учреждении нескольких спортивных групп стоит учесть количество необходимого инвентаря для занятий при выполнении одинаковых упражнений.

Предоставляемое в зале оборудование должно соответствовать учебной программе обучающихся. Программы по физическому воспитанию предусматривают решение огромного спектра задач с учетом индивидуальных особенностей студентов: возрастно-половых, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, направленности их будущей профессии и тому подобное. Наиболее острым остается вопрос о предоставлении специализированных мест для прове-

дения спортивных занятий со студентами, имеющими различные заболевания, в силу которых, зачастую, не в состоянии выполнять нагрузку, предусмотренную для лиц, имеющих первую группу здоровья и отнесенных к основной медицинской группе [4].

Требования к открытым спортивным площадкам. Открытое спортивное сооружение: открытый спортивный объект, плоскостной, также имеющий свои особенные характеристики, установленные санитарными нормами.

На школьной территории должны располагаться легкоатлетическая, гимнастическая площадка, малая и большая площадки для проведения различных спортивных игр.

Она должна располагаться за полосой деревьев и кустарников, как можно дальше от окон классных помещений.

Таблица 4

Требование к размерам игровых площадок

Вид спорта	Планировочные размеры (м)						Единовременная пропускная способность площадки (чел. в смену)		
	Игровое поле		Зоны безопасности площадки		Строительные размеры		Игроков на площадке	Учебно-тренировочные занятия	Максимальное количество участников соревнования
	Длина	Ширина	По длине	По ширине	По длине	По ширине			
Бадминтон	13,4	61/5,18	1,2/2,2	1,5/2,3	16,4/18	8,5/10,5	4	8	4
Баскетбол	26/28	14/15	2	2	30/32	18/19	10	24	24
Бейсбол	24,77/114,5	24,77/114,5	-	-	10,000м²		18	30-60	Не менее 18
Волейбол	18	9	2,5/9	2,5/6	24/36	15/21	12	24	24
Гандбол	40	20	2	1	44	23	12	24	24

На спортивном ядре возможны объединения занятий таких видов спорта, как футбол, легкая атлетика.

К поверхностям беговых дорожек и спортивных площадок на территории образовательных учреждений установление следующие требования: покрытие должно быть равномерным, не допускать неровности выше 10 мм и не иметь внешних дефектов.

Требования к спортивному оборудованию. Для обучающихся, осваивающих образовательные программы ССПО, интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, образовательной организацией осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием. Существуют нормативные документы, закрепляющие правила

безопасности обращения со спортивным инвентарем и оборудованием, что означает, что оно должно использоваться в соответствии с эксплуатационной документацией.

Каждый элемент спортивного оборудования должен пройти соответствующую своему назначению сертификацию, либо же иметь подтверждение от производителя о его пригодности, иначе он не может быть допущен к эксплуатации.

В целях избежания травм все оборудование должно подвергаться техническим осмотрам, во время занятий на нем нужно следовать всем правилам безопасности, а также все упражнения должны выполняться под четким контролем тренера. Его основной задачей является предупреждение, выявление и пресечение нарушений в местах занятия спортом [4].

Порядок проведения сертификации объектов спорта. Для начала проводится оценка требований безопасности во время проведения спортивных занятий, затем в специальных лабораториях проводится инструментальная проверка оборудования на пригодность в соответствии с пределами аккредитации.

Затем оценка требований безопасности осуществляется во время выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений на самом оборудовании, также проводится исследование территории, на которой он задействуется.

Сертификация объектов спорта может быть добровольной, по инициативе организаций или индивидуальных предпринимателей, и она проводится организациями по сертификации и аккредитации. Сертификация представляет собой проверку соответствия оборудования установленным стандартам.

При рассмотрении заявки на сертификацию устанавливаются нормативные требования, которым должен соответствовать тот или иной спортивный объект.

Во время проверки все найденные нарушения должны быть рассмотрены и зафиксированы для дальнейшего их рассмотрения и проведения мероприятий для их устранения [5].

Итоговое решение о согласии на выдачу или отклонение сертификации принимает руководство органа по выдаче сертификации и аккредитации, основываясь на окончательных результатах проверки оборудования.

Организация деятельности медицинского пункта объекта спорта. Для оказания необходимой помощи пострадавшим на месте проведения спортивных мероприятий, в соответствии с требованиями, должен быть обустроен медицинский пункт. Медпункты по функциональному назначению могут организовываться отдельно для спортсменов, зрителей и других клиентских групп спортивных соревнований. Количество Медпунктов при проведении спортивных мероприятий определяется их организаторами по предполагаемому объему оказания медицинской помощи исходя из вида спорта, количества спортсменов, зрителей и иных участников, предполагаемых видов заболеваний и травм. Для организации работы Медпункта в его структуре рекомендуется предусматривать следующие помещения: кабинет врача-специалиста, процедурный или массажный кабинет. Медпункт должен быть приспособлен для оказания медицинской помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Медпункты оснащаются в соответствии с рекомендуемым стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта.

В сложившейся ситуации социально экономических и политических реформ в современной России существенным направлением социальной политики государства является развитие массового спорта, а приоритетными задачами становятся:

- продвижение в обществе ценностей физического и духовного здоровья нации;
- формирование здорового образа жизни;
- вовлечение в занятия массовым спортом большего числа молодых людей.

Однако недостаточное развитие материально технической базы предназначенной для нужд именно массового спорта, расширение доли платных услуг в сегменте массового спорта, слабый профессиональный уровень тренерских кадров, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, не позволяют обеспечить необходимый уровень вовлеченности молодежи в регулярные занятия массовым спортом и отражаются на общем качестве тренировочного процесса [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что соблюдение требований к местам занятия физической культурой играет почти самую важную роль в улучшении качества проводимых мероприятий. Более ответственный подход к соблюдению правил повысит продуктивность любого вида спорта, и, следовательно, заинтересованность разных слоёв населения.

Литература

1. Шириздданова Ю. А. Савельева О. В. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сборник статей по материалам XXXIII международной студенческой научно-практической конференции (г. Новосибирск, июнь 2022 г.). Новосибирск : СибАК. № 6. С. 457-461.

2. Кучма В. Р. Степанова М. И. Гигиенические требования к современным архитектурно-планировочным решениям школьных зданий // Гигиена и санитария 2021. № 9. С. 998-1003.

3. Давлетова Н. Х. Тафеева Е. А. Гигиенические факторы риска физкультурно-спортивной деятельности спортсменов. Взгляд тренера // Гигиена и санитария 2019. № 98. С. 498-502.

4. Воронина Г. В. Панина И. В. Особенности организации занятий студентов различных медицинских групп физической культурой в вузах // Наука-2020 2018. № 3. С. 130-134.

5. Болозин А. А. Механизм повышения доступности массового спорта для молодежи в современной России // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки 2018. № 3. С. 107-111.

УДК 796

ПРОГРАММА АНТИДОПИНГОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ANTI-DOPING EDUCATION PROGRAM

Селекций Николай Александрович
студент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Selection Nikolay Aleksandrovich
student
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orell state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены проблемы внедрения программы по антидопинговому просвещению на начальном этапе спортивной тренировки. Выявлены предпосылки низкой антидопинговой грамотности по средствам опроса начинающих спортсменов. Дан анализ тренировочного процесса начального этапа подготовки. Предложена программа по антидопинговому просвещению на начальном этапе. Главной целью исследования является повышение качества знаний по антидопинговому просвещению. Отражены результаты проведённого исследования на подготовительной группе по легкой атлетике Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Орел (ДЮСШ). В котором участвовало 14 детей.*

В статье так же приведены результаты организованного анкетирования, которые позволили подчеркнуть значимость учета возрастной дифференциации и использования практической части моделирования ситуационных задач. Статья предназначена для изучения новых средств и методов в борьбе с антидопинговой неграмотностью тренерами и работниками ДЮСШ.

Abstract. *The article discusses the problems of implementing an anti-doping education program at the initial stage of sports training. The prerequisites of low anti-doping literacy by means of a survey of novice athletes are revealed. The analysis of the training process of the initial stage of preparation is given. A program for anti-doping education at the initial stage is proposed. The main purpose of the study is to improve the quality of knowledge on anti-doping education. The results of the conducted research on the preparatory group for athletics of the Youth Sports School No. 1 are reflected. In which 14 children participated.*

The article also presents the results of an organized questionnaire, which made it possible to emphasize the importance of taking into account age differentiation and using the practical part of modeling situational tasks. The article is intended to study new tools and methods in the fight against anti-doping illiteracy by coaches and youth sports school employees.

Ключевые слова: *тренировочный процесс; допинг; антидопинговая грамотность; дети 12-13 лет.*

Keywords: *training process; doping; anti–doping literacy; children aged 12 -13.*

В Российской Федерации, за контролем применением допинга следит незави-

симая организация РУСАДА. Она занимается проверкой спортсменов на допинг после соревнований, внесения их в пул тестирования и назначения санкций к нарушившим правила спортсменам.

В некоторых видах спорта, как в легкой атлетике, применяется обязательное прохождение антидопингового курса, для получения сертификата на участи в всероссийских соревнованиях, на срок одного года. Курс проходится за 1,5 часа, с дополнительным прохождением теста. А со спортсменами сборной России проводят отдельные семинары на темы допинга.

К сожалению, эти способы контроля применяются только со спортсменами всероссийского уровня, в то время как применение фармакологических препаратов доступно для всех. Ведь запрещенные лекарства для спортсменов, может оказаться незаменимым лекарством для тяжело, больного человека. Однако это не смущает некоторых спортсменов использовать их в своих целях.

Развитие допинговой проблемы обязывает преподавателей расширять свои знания о сохранении здоровья детей и обучению их новым знаниям. Осознания вреда от допинговых препаратов и важности цены здоровья, должно закладываться с 12-13 летнего возраста, когда дети способны изучать и накапливать знания, но их мировоззрение еще не сформировано.

Именно поэтому требуется разработка программы допингового просвещения для детей среднего школьного возраста. Цель, которой донести до детей важность спортивной этики и здоровья.

Объект исследования – тренировочный процесс начального этапа подготовки.

Предмет исследования – программа по антидопинговому просвещению на начальном этапе.

Цель исследования – повысить качества знаний по антидопинговому просвещению.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования.
2. Обосновать проблему низкой антидопинговой грамотности.
3. Разработать программу повышения антидопинговой грамотности и проверить ее эффективность.

Гипотеза: антидопинговая грамотность повысится у детей 12-13 лет если:

- разработать программу антидопингового просвещения;
- обосновать эффективность внедрения антидопингового просвещения;
- разработать условия эффективной работы программы антидопингового просвещения.

Спорт объединяет большое количество людей в единую нацию. Спорт имею свою этику и ценности, которые подразумевают под собой уважение к сопернику и к правилам. Правила спорта гласят «каждый участник имеет одинаковое право на победу в соревнованиях», что под собой подразумевает нравственные понятия как правдивость, верность и искренность перед другими и перед собой (В. В. Ягодин). Любая победа достигается собственными усилиями, а победитель получает признание и становится примером подражания для подрастающего поколения. В процессе долгих изнурительных тренировок, спортсмен закаляет свой характер, здоровье

и становится личностью, которая понимает, что любая цель достигается временем и трудом [1].

Идеология спорта имеет весомую значимость в современном мире, но даже здесь существует обман, нарушающий её целостность.

Допинг является главным обманом в спорте. Его используют спортсмены, с недостаточной веры в себя, желающие одержать победу любым, даже нечестным путем, а иногда и из-за незнания, какие препараты относятся к запрещенным, в спорте. Допинг подталкивает спортсмена пренебрегать не только правилами спортивной этики «За чистый спорт», но и даже своим здоровьем ради победы. Такие спортсмены обесценивают ценности спорта, а также преподносят ошибочное суждение о достижении своих целей юному поколению.

Но как именно спортсмены приходят к применению допинга? На этот вопрос дала ответ Е. Ю. Андриянова в своем пособии «Профилактика допинга в спорте», где она привела пример многочисленных предпосылок, способствующих применению допинга в спорте, как:

- социальные – жажда получения известности, жизненного успеха;
- экономические – получение материальных благ и выгодных рекламных контрактов.
- психологические – повышение самооценки, формирование образа лидера.
- физиологические (медико-биологические) – за счет применения допинга спортсмен способен быстрее восстанавливаться, легче переносить большую физическую нагрузку, выполнять более тяжелую работу;

кроме того, несовершенство антидопингового контроля, позволяющее кому-то избежать разоблачения, также может способствовать этому явлению [3].

Значимость победы, и достижения её любой ценной, негативно влияет на мировоззрение и воспитание юных спортсменов. Ставя под риск не только этику и ценности спорта, но и здоровье, а иногда и жизнь спортсмена.

В качестве иллюстрации тяжелых последствий применения фармакологических препаратов, можно привести пример научный эксперимент профессора Н. Н. Яковлева. Эксперимент был проведен с двумя группами крыс, контрольной и экспериментальной. Первая группа крыс смогла продержаться в теплой воде до 8 -10 часов, до развития глубокого уровня утомления. Несмотря на это, крысы спустя 1-2 дня смогли полностью восстановиться и остаться живы. Вторая группа плавала в воде под действием психостимулятора фенамин, в результате крысы продержались до 20 часов, но жизнь больше половины крыс оборвалась. Фенамин позволил значительно увеличить работу способность крыс, но привело это к полному исчерпанию резервов организма и летальному исходу.

Любое использование запрещенного фармакологического вещества вызывают существенные сдвиги в функциях организме, но и в тоже время изнуряющие его. К тому же действие препаратов всегда временно, и постоянно требует повторного применения, что значительно сказывается на возникновении зависимости, ведущая за собой повышения дозы.

Любое исследование влияния допинга, заканчивается губительным исходом для любого, кто принимает его. Однако многих спортсменов, это не пугает, потому что

сформированное с детства представление о достижении цели «любой ценой» не дает им осознания ценности здоровья, которое они могут потерять.

Для решения проблемы допинга, требуется расширения работы в сфере антидопингового обеспечения. На базе ДЮСШ давно разработана антидопинговая программа, которая включает в себя лекции и просмотры фильмов о ценностях, этике спорта и последствиях применения фармакологических препаратов. Однако с детьми младшего возраста, такая программа работает мало эффективна и требует дополнения. Молодые спортсмены, в большинстве случаев, не способны слишком долго концентрировать свое внимание на постоянно поступающую информацию. Поэтому было предложено, внести небольшую практическую часть, при попытке внесения новизны в антидопинговой программе.

Чтобы дети полностью освоили знания, требуется полное взаимодействие с ними. Эффективнее всего, в таком случае была предложена интеллектуальная игра, в процессе которой, будет идти закрепление раннее изученного материала. Во время игры, дети смогут полностью раскрыться и не бояться сделать ошибку. Все участники играют в командах, что невозможно без применения коммуникативных навыков, стремления к лидерству и соперничеству. Правильное взаимодействие, выше перечисленных факторов, создает благоприятное условие для формирования знаний и понятия о допинговом контроле.

Предложенная игра называется «Инспектор допинг контроля». Карточка игры представлена на следующем слайде.

В процессе игры участники делятся на команды по 4 человека. Каждой команде выдаются по 10 бланков с данными вымышленных спортсменов (вид спорта, пол, достижение и т.д.), но главная информация в бланке, является список принятых препаратов (от 2 до 3 шт.), один из которых может быть запрещенным. Задача участников найти спортсменов, которые принимали запрещенные субстанции. Всего таких спортсменов из списка трое, что заставляет участников внимательно совершать свой выбор. Игра дает детям сформировать знания о запрещенных фармакологических препаратах и методах.

Вторым эффективным средством было предложено постановка сцены, показывающая аналогичную жизненную ситуацию, когда спортсмен приходит за назначением лекарства к врачу.

По сценарию, к врачу приходит спортсмен, который просит прописать ему лекарство и уверят его о полном понимании, что за лекарство он хочет принять. Однако врач в силу своей разумности не идет на поводу у пациента и объясняет ему, как он должен себя вести в подобных ситуациях и где должен проверять лекарства и как часто обновляется список запрещенных веществ.

Лучшим решением, осознания этики спорта молодыми спортсменами, было приглашать на лекции знаменитых спортсменов, которые могли бы рассказать о важности уважения к сопернику, чувства соперничества, коллективизма, честности и так далее. Выступления кумира достаточно эффективно воспринимается и мотивирует детей подрожать.

Чтобы убедиться в эффективности в новых средствах, было проведено исследование на подготовительной группе по легкой атлетике ДЮСШ № 1 г. Орла под

руководительством тренера Андреевой Ю.М. В исследовании участвовало 14 детей, которым была предложена старая программа, но с новыми введениями.

Для отслеживания результатов было проведено специальное анкетирование до начала исследования и после. Результаты были введены в таблицу и позволили заключить следующее (табл.1).

Таблица 1

Результаты анкетирования спортсменов

Содержа-ние	Понятия допинга		Запрещенные методы и субстанции		Правила при назначении лечения		Этика спорта	
Этап	Н.Э.	И.П.	Н.Э.	И.П.	Н.Э.	И.П.	Н.Э.	И.П.
% Правильных ответов	1-100% 2-100% 3-37%	1-100% 2-100% 3-85%	1-25% 2-37% 3-25%	1-76% 2-57% 3-65%	1-85% 2-57% 3-12%	1-100% 2-85% 3-85%	1-100% 2-37% 3-57%	1-100% 2-85% 3-85%
Уровень знаний	Высокий	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Высокий

Как видно на таблице, внесение практической части, как новизны в антидопинговую программу помогло значительно повысить знания юных спортсменов и привлечь их внимание к проблеме допинга. В процессе прохождения исследования, детям позволили проявить себя, увидеть взаимосвязь проблемы с жизнью и замотивировать себя к ответственности.

Повысить антидопинговую грамотность юных спортсменов можно, но, если учитывать возрастной подход, с помощью которого возможно привлечь их внимание. Использование практической части значительно повысило уровень грамотности, что позволило детям, не только взаимодействовать с процессом подготовки, но и увидеть связь с жизненной ситуацией.

Литература

1. Олейник С. А. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва : Советский спорт, 2010. 306 с.

2. Песков А. Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте. Москва : Проспект, 2016. 128 с.

3. Семенов В. А. Спорт и допинг // Материалы семинара-совещания представителей НОК стран СНГ и Балтии (г. Алма-Ата, 16 июня 2005 г.). Москва : Физкультура и спорт, 2005. С. 32-38.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE HUMAN NERVOUS SYSTEM

Соковых Григорий Гаврилович
студент
Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sokovykh Grigory Gavrilovich
student
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Нервная система осуществляет координацию работы внутренних органов, регулирует работу скелетных мышц, приспосабливая организм к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. В современных реалиях люди уделяют огромное количество времени работе, учебе, что приводит к понижению тонуса нервной системы, а это, в свою очередь, сказывается на работе всех систем органов человека. Наиболее часто с данной проблемой сталкиваются студенты, у которых большая часть суточного промежутка построена на постоянном использовании умственных ресурсов, частое применение которых приводит к постепенным потерям тонуса различных отделов нервной системы. Одним из наиболее удачных способов привести нервный тонус к нормальному состоянию, является регулярное занятие физическими упражнениями, которые позволяют переключиться с умственного вида деятельности, давая возможность нервной системе восстановить тонический баланс.*

Abstract. *The nervous system coordinates the work of internal organs, regulates the work of skeletal muscles, adapting the body to constantly changing environmental conditions. In modern realities, people devote a huge amount of time to work, study, which leads to a decrease in the tone of the nervous system, and this in turn affects the work of all human organ systems. Most often, this problem is faced by students who have a large part of the daily interval built on the constant use of mental resources, the frequent use of which leads to gradual loss of tone in various parts of the nervous system. One of the most successful ways to bring nervous tone to a normal state is regular exercise, which allows you to switch from mental activity, enabling the nervous system to restore tonic balance.*

Ключевые слова: *нервная система; спорт; физические упражнения; тонус; студенты.*

Keywords: *nervous system; sport; physical exercises; tone; students.*

Анатомическая классификация подразумевает деление нервной системы (НС) на центральную нервную систему (ЦНС), составной частью которой являются головной и спинной мозг, и периферическую нервную систему (ПНС), включающую нервные узлы и нервы. Помимо анатомической классификации, существует и физиологическая, которая в полной мере отражает функциональный потенциал нервной системы, демонстрируя ее роль для каждого органа нашего организма. Согласно

физиологической классификации, НС делится на соматическую, осуществляющую контроль над скелетной мускулатурой и вегетативную, координирующую работу всех органов. В свою очередь, вегетативная подразделяется на соматическую, функционирующую в условиях стресса и парасимпатическую, которая путем воздействия различных химических веществ приводит организм от состояния стресса к нормальному физиологическому состоянию [1].

Процессы регуляции организма подчинены высшей нервной деятельности (ВНД). Одной из наиболее значимых функций ВНД является восприятие и перераспределение импульсов, поступающих из окружающей среды. Помимо этого, особая роль высшей нервной деятельности отводится регулированию психических функций, заключающихся в формировании и управлении мыслительными процессами.

В частности, необходимо отметить роль нервной системы в управлении процессами памяти, которые формируются и регулируются различными отделами коры головного мозга.

Значение физической культуры для функционирования всех систем органов трудно переоценить. Во все времена, ученые из разных стран занимались исследованиями физических упражнений на те или иные системы органов человека. Говоря об их влиянии на нервную систему, необходимо отметить, что регулярные спортивные нагрузки на организм приводят к положительному влиянию работы НС, улучшению ее регуляторных функций, благодаря чему происходит выход нервной системы к функциональному совершенствованию.

Нервная система, а в частности различные отделы головного мозга оказывают сильное воздействие на целостную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Ее функционирование подчинено физической активности. Рядом исследований было подтверждено, что циклически-постоянные физические нагрузки расширяют функциональный потенциал головного мозга. В пример можно привести спортсменов, физическая активность которых связана с постоянным совершенствованием показателей выносливости и скорости. Помимо увеличения данных показателей, происходит и функциональное расширение возможностей отделов центральной нервной системы, которые отвечают за развитие представленных показателей. Таким образом, можно сделать вывод, что при включении в деятельность упражнений, направленных на развитие тех или иных показателей организма, совершенствуются и возможности нервной системы, ответственные за развитие данных показателей [2].

Люди, которые на регулярно уделяют время физическим нагрузкам и спортивным упражнениям, сильно отличаются от тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. У них более стабильно работает опорно-двигательный аппарат, в частности, более развита мышечная система, более координированно функционируют органы дыхания и сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, функциональная активность нервной системы у физически активных людей легко подстраивается под условия стресса, быстро адаптируясь к изменяющимся в организме процессам.

Регулярные физические тренировки нормализуют общее состояние всех отделов нервной системы, начиная от коры больших полушарий и заканчивая нервно-мышечным аппаратом, который начинает функционировать более организованно четко и координированно. Также, человек, связавший жизнь с регулярной физи-

ческой активностью способен может активировать резервные запасы организма, которые связаны со способностью силы воли достигать поставленных целей, например, при предельной физической нагрузке возможно преодоление возможностей организма, что связано со стремлением добиться поставленного итога. Это, несомненно связано с высшей нервной деятельностью, а именно со стремлением дойти до желаемого итога спортивного результата [3].

Прибегая к данным врачебных исследований, необходимо подчеркнуть, что регулярные спортивные нагрузки приводят к увеличению подвижности нервно-мышечного аппарата. Данный прогресс зависит от нескольких факторов. Во-первых, от цикличности тренировочного процесса. Во-вторых, от вида физической нагрузки. И, в-третьих, от сочетания спортивных упражнений и времени процесса нагрузки на организм. При планомерных занятиях расширяется и поле зрения, что связано с совершенствованием функций системы зрительного анализатора.

При занятиях подвижными играми, выполнении гимнастических упражнений, занятии аэробикой, человек испытывает положительные эмоции, повышающие активность головного мозга. Исходя из этого подтверждается вывод, что занятия физической культурой оказывают сильное влияние на психические процессы организма человека.

Несмотря на положительное влияние спорта на все органы и их системы, он оказывает и угнетающее влияние на организм, особенно, в случае излишних нагрузок. От слишком частых нагрузок у человека может развиться бессонница. Это является одним из признаков истощения центральной нервной системы. Причиной данного расстройства могут служить эмоциональные перестройки, переживания, а также травмы головы, возникающие при частых воздействиях спортивных нагрузок. Помимо этого, причиной расстройств нервной системы, являются влияния факторов окружающей среды, среди которых можно выделить постоянные перемены атмосферного давления, оказывающее наиболее значительное влияние на нервную систему. Это говорит о том, что, как и любой фактор, оказывающий прогрессивное влияние, может приводить и к регрессу, реорганизации того или иного состояния.

В процессах общефизической подготовки следует пользоваться специальными физическими средствами, способствующих развитию центральной и периферической нервной системы и повышению их общей выносливости. Каждый из видов тренировочных упражнений необходимо выполнять, беря в расчет индивидуальные особенности нервной системы для избежания ее перегрузок и возможных повреждений. Ели пренебрегать правилами занятий портом, можно серьезно нарушить функционирование нервной системы, что приведет к множественным нарушениям работы систем органов и психическим расстройствам.

Одним из важнейших показателей нервной системы, является уровень ее тонуса, то есть состояния, при котором ее функционирование находится в процессе постоянного возбуждения.

Постоянные тонус симпатической и парасимпатической нервной систем, являющихся составной частью вегетативной, проявляется в первую очередь в том, что по чувствительным волокнам на беспрерывной основе идет импульсный поток с определенными частотами следования. Например, частота тонических разрядов в

преганглионарных и постганглионарных волокнах может достигать 5 импульсов в секунду. Тоническая составляющая вегетативной нервной системы координирует работу всех органов. Вследствие ее работы все системы организма на постоянной основе получают импульсы возбуждения и торможения. Ведущее значение за поддержание тонуса принадлежит чувствительным волокнам, которые по нервным пучкам передают импульсы возбуждения в спинной и головной мозг. При регулярных физических нагрузках улучшается восприимчивость чувствительных волокон к импульсам возбуждения, вследствие чего, развиваются скорость реакции и восприимчивость к различного рода раздражителям [4].

Особенно важное значение, тонус вегетативной нервной системы играет в регуляции работы сердца, координировании его ритма, стабилизации величины артериального давления, сокращении сосудов. Именно поэтому, регулярные физические нагрузки положительно влияют на общую работу сердечно-сосудистой системы, что подтверждается многочисленными исследованиями врачей и биологов.

Несмотря на множественные открытия, связанные с регуляцией тонуса нервной системы и способами ее поддержания, большинство сторон все еще остаются не полностью раскрытыми. В последние годы наиболее часто проводятся научные работы, посвященные влиянию различных видов физических нагрузок, как на общее функционирование нервной системы, так и на показатели ее тонуса, в частности [4].

Цель исследования заключалась в изучении и сравнении тонуса нервной системы у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни и тех, которые регулярно уделяют время физическим нагрузкам.

Первым этапом проведения исследования было формирование двух групп испытуемых, по 20 человек в каждой. Первая группа включала студентов, не занимающихся физическими нагрузками, а вторая тех, кто регулярно уделяет время различным видам физических упражнений.

Второй этап исследования – непосредственное проведение оценки функциональности тонуса вегетативной нервной системы.

Ход исследования: для изучения тонуса вегетативной нервной системы применялась ортостатическая проба. Для ее проведения каждого испытуемого попросили постоять в течение 10–20 секунд, а затем спокойно полежать 10-20 секунд, после чего у него подсчитывался пульс в горизонтальном положении за 15 секунд. Затем испытуемого попросили встать и сразу же был посчитан пульс в вертикальном положении.

При нормальном функционировании вегетативной нервной системы пульс после перехода из горизонтального положения не должен превышать 18 ударов в минуту. При повышенной же возбудимости этого отдела нервной системы учащение пульса превышает эту величину, а при пониженной – не достигает 8 ударов в минуту.

Результаты каждого испытуемого заносились в заранее подготовленную таблицу, после чего были перенесены в электронный формат. Все данные испытуемых были приведены к среднему показателю для облегчения наглядности и прослеживания выводов.

Таблица 1

Оценка функционирования вегетативной нервной системы студентов

	Пульс в горизонтальном положении (ударов в мин)	Пульс в положении стоя (ударов в мин	Среднее отклонение показателей пульса (ударов в мин)
Студенты, уделяющие время физической активности	66	72	6
Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни	64	84	20

Исходя из табличных данных можно сделать вывод о том, что вегетативная нервная система у студентов, занимающихся физической активностью менее подвержено функциональным перестройкам, по сравнению со студентами, пренебрегающими занятия физической культурой.

Физическая культура имеет огромное значение для функционирования нервной системы. При регулярных физических нагрузках улучшается общее состояние всех ее отделов, уменьшаются случаи функциональных перестроек и достигается баланс координирования всех функций организма. Особенно важное влияние, спорт оказывает на показатели тонуса вегетативной нервной системы. Как показало проведенное исследование, тоничность импульсов оказывает непосредственное влияние на показатели сердечно-сосудистой системы, а показатели данной системы, в дальнейшем будут влиять, как на функционирование органов дыхания, пищеварения, органов половой системы, так и на саму нервную систему, стабильно и без перебоев обеспечивая ее циркуляцией крови, содержащей весь набор веществ, поддерживающих ритм нормальной работы.

Литература

1. Польза физической культуры для общего развития ребенка / Е. А. Амиралиева [и др.]. // Сборник научных трудов. Международный журнал экспериментального образования, 2014. № 7-2. С. 72.

2. Кравченко А. А., Антонова-Рафи Ю. В. Система оценки свойств нервной системы на основе тестирования нейродинамических показателей человека // Сборник научных трудов. Международный научно-исследовательский журнал, 2014. №3-2 (22). С. 30-31.

3. Кубарева И. А., Смелышева Л. Н. Влияние преобладающего тонуса вегетативной нервной системы на аккомодационную функцию глаза у студентов при действии эмоционального стресса // Вестник ОГУ. 2011. № 12 (118). С. 115-119.

4. Ревтова О. А. Влияние спорта на нервную систему человека. // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования : материалы XLII международной студенческой научно-практической конференции (г. Новосибирск, 05-15 апреля 2018 г.). Новосибирск : Сибирская академическая книга, 2018. Т. 7 (42). С. 482-486.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВУЗА

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CLASSES OF THE MODULE OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE IN SPECIAL MEDICAL GROUPS OF THE UNIVERSITY

Тинькова Зинаида Сергеевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tinkova Zinaida Sergeevna
Ph. D, assistant professor
department «Theory and methodology of the chosen sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Рассмотрена альтернативная программа дисциплины «Модуль элективных дисциплин по физической культуре» для студентов специальных медицинских групп. Путем анализа научно-методической литературы по проблеме исследования. Выявлен уровень мотивации ЗОЖ и портретности в двигательной активности. Сделана попытка повысить эффективность работы преподавателя в специальных медицинских группах путем внедрения новых форм в тренировку. Доказана эффективность использования элементов йоги, пилатеса, аутогенной тренировки и северной ходьбы в работе со специальной медицинской группой. С помощью таких методов как: тест оценка двигательной активности ОДА 23+ (Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г.) и Тест «Мотивация ЗОЖ» было выявлено воздействие внедренных в тренировочный процесс новых форм и методов. В статье так же подчеркивается актуальность темы варьирования тренировочного процесса для студентов с особенными потребностями в двигательной активности.*

Abstract. *An alternative program of the discipline «Module of elective disciplines in physical culture» for students of special medical groups is considered. By analyzing the scientific and methodological literature on the research problem. The level of motivation for healthy lifestyle and the need for motor activity was revealed. An attempt is made to increase the effectiveness of the teacher's work in special medical groups by introducing new forms into training. The effectiveness of using elements of yoga, Pilates, autogenic training and nordic walking in working with a special medical group has been proven. With the help of such methods as: the test evaluation of motor activity ODA 23+ (Aronov D.M., Krasnitsky V.B., Bubnova M.G.) and the Test "Motivation of healthy lifestyle", the impact of new forms and methods introduced into the training process was revealed. The article also emphasizes the relevance of the topic of varying the training process for students with special needs in motor activity.*

Ключевые слова: *студенты; модуль элективных дисциплин по физической культуре; программа тренировок.*

Keywords: *students; module of elective disciplines in physical culture; training program.*

Резко меняющиеся условия организации образовательного процесса после 2020 года, продиктовали необходимость в поиске не только новых форм проведения занятий, но и выявили острую необходимость очного присутствия на занятиях направленных на физической развитие студентов. Необходимость соблюдения социальной дистанции отразилась на последующем образе жизни населения. Проблемы гиподинамии существовали и раньше, но сейчас она встала перед обществом особенно остро. Студенты, как одна из категорий нуждающихся в двигательной активности, за два года получили новую модель поведения, которая не отслеживает и не стимулирует физическое развитие. Система образования формирует будущего специалиста начиная с теоретических знания что во многом объясняет присутствие гиподинамии на первом и втором курсах [1].

Особенное внимание стоит уделить той категории студентов, которая изначально нуждается в коррекции или в поддержании здоровья. Стоит отметить, что студенты уже на момент поступления в вуз имеют отклонения в здоровье. А внешние факторы, которые прежде всего ограничивают двигательную активность только усугубляют ситуацию. Стоит подчеркнуть то, что система высшего образования имеет комплексный подход и всесторонне развивает студента. Система высшего образования дает возможность компенсировать потребности студентов реализуя различные проекты здорового образа жизни, организуя мероприятия, секции в рамках которых покатывает запрос на двигательную активность. Однако, самым глобальным компонентом является дисциплина «Модуль элективных дисциплин по физической культуре» так как позволяет разностороннее и гармоничнее влиять на здоровье студентов. Дисциплина построена на формировании, развитии и совершенствовании всех двигательных навыков и физических качеств будущих молодых специалистов, не забывая о специфике каждой специальности и разрабатывая рабочие программы преподаватель исходит из потребностей самих студентов.

Самым уязвимым звеном в реализации модуля элективных дисциплин становятся студенты специальных медицинских групп. Это связано с программным и техническим обеспечением в вузах. Несмотря на дифференцированный, почти индивидуальный подход к таким студентам существует проблема проведения занятий, в которых студент сможет полностью реализовать свой потенциал. К сожалению, в рамках традиционной формы это почти невозможно [2].

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс модуля элективных дисциплин по физической культуре.

Предмет исследования: программа занятии по модулю элективных дисциплин по физической культуре в специальных медицинских группах.

Целью исследования является повышение эффективности работы преподавателя модуля элективных дисциплин по физической культуре в специальных медицинских группах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать программу занятий для специальной медицинской группы и проверить ее эффективность.

Предполагалось, что результативность работы преподавателя улучшится, если внедрить в занятия по модулю элективных дисциплин по физической культуре, программу включающую нестандартные формы физического развития.

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева». В исследовании участвовали вторые курсы специальных медицинских групп в количестве 56 человек.

В качестве оценки, определяющей эффективность преподавателя, использовались два метода на выявление потребности и мотивации в двигательной активности.

1. Тест оценка двигательной активности ОДА 23+ (Д. М. Аронов, В. Б. Красницкий, М. Г. Бубнова).
2. Тест «Мотивация ЗОЖ».

Оценка результатов состояла из отслеживания прироста показателя уровня мотивации в занятиях и оценке уровня гиподинамии студентов. Группа занимающихся была обязана посещать три месяца «модуль элективных дисциплин по физической культуре» без пропусков. Студентов, которые в итоге имели пропуск одного занятия, проходили тестирование, но их результаты не были учтены в работе.

Исследование состояла из исходного этапа эксперимента, формирующего этапа эксперимента и итогового эксперимента. Каждый этап имел свои цель и задачи и выполнялся в соответствии с планом исследователя.

Исходный этап состоял из изучения научно-методической литературы по проблеме, определения базы исследования, состава испытуемых и разработки программы дисциплины «Модуль элективных дисциплин» для специальных медицинских групп. На подготовку и отбор испытуемых ушло две недели в начале года с первого по четырнадцатое сентября 2022 года.

В ходе формирующего этапа была внедрена в практику разработанная программа для специальной медицинской группы второго курса направления подготовки 31.05.01 Лечебное дело. Программа являлась дополнением к основной части занятий модуля элективных дисциплин.

Программа тренировок состояла из традиционной формы занятия с внедрением аутогенной тренировки, элементами йоги и пилатеса, а также дыхательную гимнастику [3].

В основном элементы йоги использовались в разминке, как способ настроиться на занятие и подготовить организм к последующей нагрузке.

Пилатес внедряется в основную часть занятия, так как изначально гимнастика пилатес использовалась как реабилитация у танцоров. Она имеет множество целенаправленных комплексов коррекции и может быть использована полноценно.

Аутогенная тренировка и дыхательная гимнастика использовалась для расслабления и целеполагания будущих достижений после занятия. Использование на заключительном этапе занятия аутогенной тренировки способствует повышению мотивации на ведение здорового образа жизни.

Тренировка всегда заканчивалась рефлексией, прогнозированием результата каждого из студентов. Преподаватель давал рекомендации и задания для самостоятельной работы дома с учетом тех потребностей, которые существуют у отдельного студента. В основном такие задания содержали готовые маршруты прогулок на све-

жем воздухе, несложные упражнения на общее развитие и стречинг.

В дополнение была внедрена новая форма занятия: тренировка по северной ходьбе. Дважды в месяц были организованы полноценные занятия северной ходьбой на стадионе ОГУ имени И.С. Тургенева. Для большей эффективности был приглашен квалифицированный тренер-инструктор по северной ходьбе, который совместно с преподавателем знакомил студентов с новой формой двигательной активности. Был включен теоретический компонент для лучшего понимания студентами техники выполнения ходьбы. Был разработан комплекс упражнений с палками и добавлены координационные упражнения на этапе разминки. Занятие в форме тренировки длилось 45 минут в первый раз, а на заключительном этапе удалось увеличить длительность до 1,5 часа.

Каждое упражнение подбиралось исходя из специфики болезни студента. Упражнения были направлены на повышение мотивации, формирование потребности в двигательной активности и имели профилактическое значение в гиподинамии студентов.

Итоговый этап эксперимента включал анализ полученных результатов работы. Систематизация и коррекция программ подобранных для внедрения в занятия специальных медицинских групп. Некоторые из упражнений были исключены из-за негативного отношения к ним студентов. Так же было предложено ввести северную ходьбу в сентябре, апреле и мае для данных групп, так как они нашли высокий положительный отзыв у студентов. Итоги исходного и итогового тестирования занимающихся были обработаны и систематизированы.

Результаты исходного тестирования показали низкий уровень физической активности, при этом, студенты четко понимают дефицит и потребность в занятиях физической культурой и спортом. Наряду с этим отмечается низкий уровень мотивации посещать занятия и вести здоровый образ жизни.

На начало исследования уровень мотивации студентов был на достаточно высоком уровне. Так только у 30 % студентов есть устойчивая мотивация. При этом, большая часть респондентов относилась к мотивационным группам реализации потребности в движении и желание отдохнуть и развлечься. Итоговые результаты испытуемых показали, что большинство опрошенных относятся к мотивационной группе стремление к самосовершенствованию, мотивация строиться на стремлении к самовыражению и самоутверждению. И уже у 56 % студентов наблюдается устойчивая мотивация (табл. 1).

Таблица 1

Мотивация ЗОЖ

Показатель %	Исходное тестирование	Итоговое тестирование через 3 месяца
Тест «Мотивация ЗОЖ»	30,90 ± 1,36	56,30 ± 1,14**

Показатели таблицы отражают низкий начальный уровень и высокий прирост за небольшое количество времени. Всего три месяца работы по усовершенствованной программе дали такой высокий прирост. Всего прирост составил 25,4 %.

Для более наглядного представления прогресса построен рисунок 1.

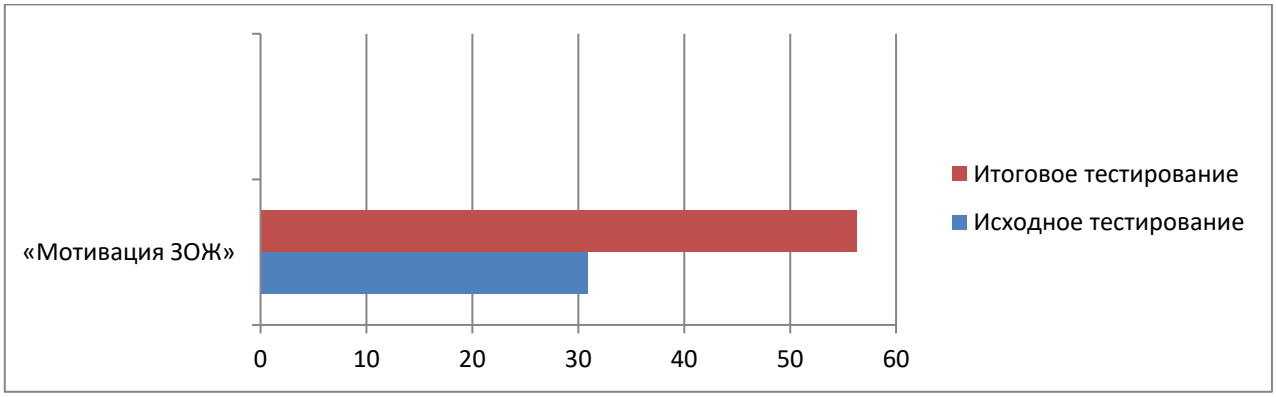

Рис. 1. Тест «Мотивация ЗОЖ»

Одним из емких и популярных тестов на определение физической активности студентов является тест ОДА 23+. Так же он позволяет выявить склонности и желания студентов, подходить для определения уровня активности во II и III группе здоровья (табл. 2).

Таблица 2

Тест оценка двигательной активности ОДА 23+
(Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г.)

Уровни ОДА 23+	Исходный результат	Итоговый результат
Очень высокая	-	-
Высокая	-	5
Умеренная	72	84
Низкая	16	11
Очень низкая	12	-

Мониторинг был организован дважды: в сентябре выявлен исходный уровень и в конце ноября итоговые результаты. В результате мониторинга было выявлено, что в группах не было высокой активности на начальном этапе, при этом очень низкая активность присутствует у 12 % опрошенных.

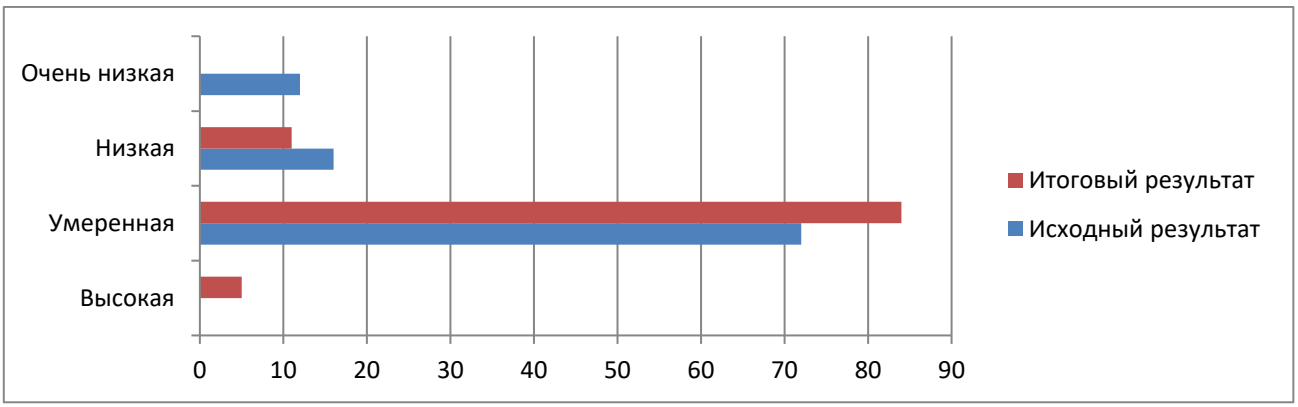

Рис. 2. Тест оценка двигательной активности ОДА 23+ в %

Прирост в группе составляет в уровне: высокая активность – 8 %, умеренная активность 12 %; низкая активность меньше на 45%, а очень низкая отсутствует.

Показанные результаты занимающихся в специальной медицинской группе заслушивают внимания. Прогресс в результатах показал, что несмотря на небольшой промежуток времени программа повышения двигательной активности в специальных медицинских группах значительно влияет на мотивацию студента и формирует потребность в самостоятельных занятиях вне учебных занятий. Способствует положительному отношению к физическим нагрузкам и благотворно влияет на организм в целом.

Составление программ организации занятий модуля элективных дисциплин по физической культуре в спецгруппах вуза всегда была и остается актуальной темой, так как от оптимизации данного процесса напрямую зависит не только спортивные успехи студента, но и сохранение и повышение его здоровья. Особенный подход в составлении таких программ, их вариативность и дифференцированность способствуют не только повышению результата студента, но и положительно влияет на опыт преподавателя работающего в специальных медицинских группах.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров). Москва : КноРус, 2017. 480 с.

2. Макеева В. С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся // Педагогическое образование и наука. 2013. № 4. С. 41-43.

3. Макеева В. С. Профессионально-личностное развитие студента в образовательном пространстве физической культуры : монография. Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2013. 227 с

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам III Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 6 (60) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 15.12.2022 г.
Объем 16,0 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru