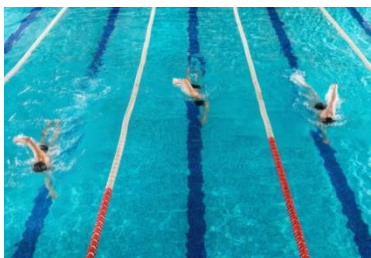


Материалы
национальной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

(г. Санкт-Петербург, 16 – 18 ноября 2021 года)



Санкт-Петербург

2021

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный
аграрный университет»

Материалы
национальной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

(г. Санкт-Петербург, 16 – 18 ноября 2021 года)

Санкт-Петербург
2021

УДК 796

ББК 75

Ф48

Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» [Электронный ресурс] Электрон. текстовые дан. (5,25 Мб.) СПб.: СПбГАУ, 2021. – 674 с. Режим доступа: <https://spbgau.ru/science/publications/sbornik/6022>, свободный.

В сборнике научных трудов рассматриваются проблемы и перспективы физкультурно-спортивного направления в современной системе высшего образования, а именно в вузах, для которых физкультура и спорт не являются профильными предметами; многосторонне освещаются вопросы организации эффективного обучения студентов дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», предлагаются методические решения по повышению эффективности занятий – как в очном, так и в дистанционном формате, рассматриваются инновационные подходы к работе с мотивацией обучающихся; приводятся новейшие программы и комплексы упражнений.

Главный редактор:

Доктор ветеринарных наук В.Ю. Морозов

Редакционная коллегия:

Кандидат педагогических наук М.П. Анисимов

Кандидат ветеринарных наук Р.О. Колесников

Кандидат Экономических наук Я.А. Воронцов

ISBN 978-5-85983-366-5

© ФГБОУ ВО СПбГАУ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Абашин Е.Г. Методические особенности подготовки студентов-лыжников в климатических условиях Центрально-Черноземного региона РФ	14
Абуладзе П.В., Тарасова О.А. Анализ показателей физического развития студентов, занимающихся единоборствами	18
Агаркова А.А., Яни А.В. Особенности организации практических занятий физической культурой со студентами с патологией дыхательных путей.....	23
Алдошина Е.А., Прилепский А.С. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта	27
Алдошина Е.А. Основы здорового образа жизни студентов вузов Минсельхоза Российской Федерации	32
Аникеева Н.Г. Продуктивность профессионального обучения студентов с ослабленным здоровьем.....	35
Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Гежа Р.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов непрофильного вуза после выхода с дистанционной формы обучения	39
Антонов М.А. Целесообразность применения норм ВФСК ГТО по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате.....	42
Анциперов В.В, Власова Т.Н. Физическая культура и спорт в студенческой среде.....	47
Ахматгатин А.А., Яткин И.В. Мотивационные аспекты выбора студентами элективного курса «Бокс»	52
Баймурзин А.Р., Попов А.С., Чумаков А.А. Интеграция БЕЙСБОЛА-5 в структуру учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	56
Банку Т.А., Пинчук Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи.....	61

Барбашин В.В., Травова О.Н., Правкина Я.Ю., Милёхин А.В. Оздоровительное плавание для студентов вуза	66
Барбашин В.В., Беглов М.В., Малютин В.С., Горбунова Ю.В. Естественная нагрузка на занятиях по физической культуре в вузе	71
Бардамов Г.Б, Толмачев Г.Ф. Модельная технология преподавания дисциплин по физическому воспитанию	77
Бардамов Г.Б. Внедрение силового тренинга в образовательный процесс.....	83
Беглов М.В., Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Социокультурное значение физической культуры и спорта в современных условиях	88
Бессонова В.П., Платонов Д.Н. Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях Севера.....	93
Бойков А.С. Мотивация к занятиям по физической культуре у студентов сельскохозяйственного вуза	97
Борисов Н.А., Аникин Е.Г. Кроссфит тренировок на занятиях по физической культуре и спорту Нижегородской ГСХА	103
Валиуллин В.В., Валиуллина О.В., Роженцев М.А., Доценко Е.А. Динамика изменения функциональной подготовленности студентов БГАУ на занятиях айкидо.....	108
Валиуллина О.В., Валиуллин В.В., Семерханова Н.Ф. Дифференцированный поход к организации и проведению занятий физической культурой	113
Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А. Моделирование учебного процесса средствами физической культуры для улучшения функционального состояния организма студентов (на кафедрах ФВ).....	118
Веселова И.М., Олейник Е.Н., Березинская Н.А. Физическая культура при нарушениях функций зрительного аппарата.....	122
Власова Т.Н., Линева Н.А. Оценка качества работы кафедр физической культуры вузов Минсельхоза РФ	127

Габибов А.Б., Жиренко Д.И., Чернов И.В. Особенности организации физической культуры как средства реабилитации здоровья студентов.....	134
Гаврильев С.И. Программа цикла оздоровительных занятий с элементами тенниса для мужчин 40-49 лет	139
Гареев Д.Р., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Кокшаров Е.В. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности	144
Герей Л.В., Самойлов Ю.П., Клавкина М.А. Служить Отечеству – готовность №1.....	148
Герейханов С.А., Абдулкадыров Ш.М., Идрисов И.М., Халимбеков А.М. О проблеме повышения тренировочных нагрузок юных спортсменов	153
Глубшева Е.А., Дедова П.А., Плотников Е.Г. Роль физической культуры в сохранении здоровья студентов.....	159
Горбунов А.Ю. Теоретико-методические аспекты проведения общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания студентов	163
Дзюбалов А.В. Специальные двигательные умения и навыки как функциональная основа физкультурно-спортивной деятельности студентов	167
Дробот Е.А., Плотников Е.Г. Формирование и влияние культуры здоровья студента средствами ГТО.....	172
Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Пилатес – средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов Ижевской ГСХА	175
Дьяченко Ю.А. О профилированном физическом воспитании обучающихся в Дальневосточном ГАУ	178
Евтых С.А. Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса	182

Ефремов И.П. Формирование мотивации у студентов к физическому самосовершенствованию	187
Жаринов Н.М. Физическая культура и спорт как средство оздоровления организма человека	193
Жаринова Е.Н. Физическая культура со студентами с ограниченными возможностями здоровья в вузах Российской Федерации.....	198
Жуйков Р.А., Косенович О.В., Рубцова Л.В. Выбор специализации на занятиях «Элективными курсами по физической культуре»	202
Жукова Е.И. Особенности занятий физической культурой при заболевании глаз.....	207
Жукова Е.И. Питание при занятиях физической культурой и спортом	211
Зюзьгина Т.А. Использование подвижных игр на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы	215
Ибрагимов А.Д., Гаджиагаев Т.С., Кажлаев А.Р., Мамаева Д.С. К вопросу о средствах увеличения спортивной работоспособности.....	220
Иванников А.И., Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В., Куценко М.А., Джавахов А.В. Влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи	224
Иванова М.М., Клименко О.А. Обучение студентов основам саморегуляции на занятиях физической культурой	228
Ишмухаметова Н.Ф., Хузина Г.К., Ильин С.Н. Особенности организации практических занятий физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем.....	234
Калинина И.Ф., Виноградов В.С., Макаревский А.Б. Зарубежный взгляд на понятие «Физическая культура и спорт».....	238
Карачина А.А., Белова В.А., Мельников А.И. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	244
Карсека Л.С., Луцюк В.Е., Штукин Н.Н. Игра Бочча как метод и средство физической культуры на занятиях в спецмедгруппах	248

Клименко А.А., Попова Н.В. Особенности влияния средств оздоровительной гимнастики на физическое развитие студентов.....	251
Ковалева В.Ю., Соболев Ю.В. Оздоровительное значение плавания.....	257
Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности.....	262
Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам	265
Коваль О.И., Ильин В.В. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях эпидемиологических ограничений.....	272
Кокшаров А.А. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой	277
Корнишина С.Н., Корнишин И.И. Оптимизация тренировочного и восстановительного процессов спортсменов-легкоатлетов в годичном цикле подготовки.....	282
Косихин В.П., Фроловин С.А., Сокунова С.Ф. Физическое воспитание в вузе в новых условиях.....	285
Кузнецов В.П., Самойлова Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза.....	289
Кузнецов В.П. Средства массовой информации в пропаганде физической культуры и спорта	293
Кузнецова З.В., Славинский Н.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов	297
Куркина Л.В., Сидорова Н.А. Инновационные технологии, применяемые на дисциплинах «ФКИС» и «ЭД по ФКИС», и их влияние на показатель физической подготовки студента	301

Курова Т.В., Макаревский А.Б. Содержание занятий физической культурой со студентами имеющими артериальную гипертензию	311
Куценко М.А., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Иванников А.И., Джавахов А.В. Важность физической культуры в жизни человека	314
Ленин А.А. Флорбол как часть организации учебной программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузах России.....	319
Ленина Е.М. Особенности подготовки студенток к выполнению комплекса ГТО в процессе реализации программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	322
Мавриенко А.И., Пискаев А.Ю., Семибратов С.И. К вопросу о правовой базе обеспечения адаптации студентов, имеющих отклонение по здоровью, к учебе в вузе и жизни	327
Магала А.Ю., Матвеева И.С. Лечебная физическая культура, плавание и массаж при сколиозе	333
Магала А.Ю., Матвеева И.С. Особенности занятия плаванием и профилактика заболевания «ухо пловца».....	336
Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности методики подготовки начинающих тяжелоатлетов.....	341
Мартьянова Л.Н., Рубцова Л.В. Пути решения проблем студентов группы ЛФК по физической культуре в Ижевской ГСХА	345
Матвеева И.С., Усенко А.И., Калашник Е.А. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у дзюдоистов.....	352
Милехин А.В., Травова О.Н., Кокорина Т.Ю., Милехина И.А. Обоснование исследования особенностей применения метода поощрений и наказаний.....	360
Милехин А.В., Черевышник Н.Н., Ермолова О.С. Студенческий спорт в системе физического воспитания	364

Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В., Иванников А.И., Куценко М.А., Джавахов А.В. Интенсивное и качественное развитие системы образования: информатизация обучения в области футбольного клуба.....	370
Молукова С.Р. Спортивный инвентарь для подготовки студентов по мас-рестлингу	375
Молукова С.Р., Барашкова А.В., Ксенофонтов К.А. Эффективность применения переворотом накатом захватом туловища борцов вольного стиля.....	378
Мусаев Р.Д. Развитие и усовершенствование физической подготовки студентов на базе спортивного студенческого клуба ФГБОУ ВО РГАЗУ	383
Наумова М.А., Пяткина Н.А., Гурова И.В. Армрестлинг как средство профессиональной физической подготовки студентов.....	388
Никифорова О.Н. Особенности реализации дисциплин по физической культуре и спорту в вузах.....	394
Новикова Т.А., Крайник В.Л. Развитие аэробной выносливости лыжников аграрного вуза в недельном микроцикле	399
Олейник Е.Н., Веселова И.М. Профилактика травматизма студентов, занимающихся мини-футболом в вузе.....	404
Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В., Панина Ю.В. Мероприятия для восстановления организма после физических нагрузок	409
Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В., Панина Ю.В. Модный фитнес – ловушка маркетологов или инновационный подход к идеальному телу	414
Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В., Панина Ю.В. Эффективность дыхательной гимнастики как способ борьбы с избыточным весом.....	419
Передельский А.А. Научные историко-теоретические основы коррекционного моделирования физической культуры в вузах	423

Першин Ю.Л., Сурков А.М., Нюрксне Л.А. Организация занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения.....	433
Пестряева Л.Ш., Григорьев Д.В., Глинкин Б.Н. Интерактивные методы в дистанционном обучении	437
Петров В.М. Упражнение «рывок гири» при сдаче нормативов ВФСК ГТО.....	440
Петрова Т.Н., Шиленко О.В. Удаленный формат обучения в мнениях студентов группы лечебной физической культуры.....	444
Пеулич Йовица, Макарова О.М., Захаров В.А., Архангельский П.С. Ловкость	448
Печерский С.А., Клименко О.А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	452
Пешкумов О.А., Пестряева Л.Ш., Глинкин Б.Н. Применение тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков	457
Поздеева Е.А. Прикладной аспект физической подготовки будущих экономистов в сфере агропромышленного комплекса.....	462
Попереков В.С., Новиков К.В. Организация процесса физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки.....	466
Правкина Я.Ю., Суркова Т.Н., Скосырева Е.Н., Барбашин В.В. Дистанционное обучение: проблемы и перспективы.....	470
Пягай Л.П. Экспериментальное обоснование физкультурно-спортивных модулей.....	477
Пятикопов С.М., Ковалёва С.А., Кравченко Н.Н. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости.....	483
Ретинская Ю.А., Самойлова Т.В. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся высших учебных заведений.....	487
Ретинская Ю.А., Самойлова Т.В. Физическая культура и спорт в жизни студентов вузов Минсельхоза России.....	491

Руссу О.Н. Лапта как универсальное средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрного вуза	495
Сапаров Б. М., Рогов О.С. Физическая культура и ее влияние на организм человека	501
Сапаров Б.М., Канев П.Н. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья и самочувствие студентов.....	507
Сапаров Б.М., Канев П.Н. Лечебная физическая культура при ревматоидном артрите	515
Семизоров Е.А., Прокопьев Н.Я. Коммуникативная деятельность педагога сферы физической культуры вуза.....	521
Сидорова Н.А., Куркина Л.В. Проблемы физической подготовленности студенческой молодежи и их решение.....	526
Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Конотопченко О.А., Леванов Г.В. Развитие физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего образования.....	533
Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе	536
Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся	541
Славинский Н.В., Василькович С.В. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.....	545
Смелкова Е.В., Нестерова Е.Д. Влияние фитнеса на формирование физических качеств девушек	550
Смирнов В.Н., Сиденко Д.А. Формирование профессиональной физической культуры специалистов аграрного профиля	554
Сопарев А.А. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов в нападении с использованием специального спортивного оборудования	557
Стрелецкая Ю.В. Использование дыхательной техники «Бодифлекс» в рамках оздоровительных форм занятий.....	561

Стрелецкая Ю.В., Калинина Т.В. Образовательный процесс по физической культуре в непрофильном вузе на базе студенческого клуба	568
Ступкина М.О., Гаврилова Е.А. Влияние дистанционного обучения на общую физическую подготовленность студентов СПбГУВМ.....	574
Тагангаева Н.А., Сункуева Г.Б. Спортивные игры как фактор двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре и спорту	577
Таланцева В.К., Алтынова Н.В. Функциональное состояние дыхательной системы у студентов занимающихся физической культурой в группе лечебной физической культуры.....	582
Тарасов В.А., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Горбунова Ю.В., Лаврухин А.С. Комплексный подход как единство обучения, воспитания и оздоровления студентов	586
Тарасов П.В., Иванников А.И., Мирошник Д.Ю., Куценко М.А., Джавахов А.В. Критерии показателей физической культуры личности и эффективность использования информационного компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры.....	592
Тигунцев С.А., Бомин В.А., Кugno Э.Э., Черкашин А.В. К вопросу о формировании внеурочной формы физической активности в вузах.....	600
Титова Т.В., Калинина В.В. Информационные технологии, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту, и элективным дисциплинам в высшем учебном заведении.....	603
Ткачева К.Н. Соболев Ю.В. Новые направления спортивных дисциплин во Всероссийском реестре видов спорта	608
Толмачева А.В., Кузнецов В.П. Совершенствование физической культуры и спорта в высших учебных заведениях	611
Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки	616

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 физической подготовки.....	621
Хамитов Р.Р. Адаптируемость и социализация студентов аграрного университета	626
Харьковская А.Г., Усенко А. И. Адаптивная физическая культура со студентами, имеющими хронические заболевания	632
Хмырова С.А., Хмыров И.И. Исследование мотивации студентов, занимающихся в спортивных отделениях футбола и баскетбола.....	637
Хотеева М.В., Никифорова О.Н., Ивашкова Е.Э. Организация практических занятий со студентами специальной медицинской группы.....	642
Черняк И.И., Харьковская А.Г. Организация занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту по адаптированным программам	646
Шинкарюк Л.А., Мишин А.С. Особенности организаций практических занятий физической культурой со студентами в восстановительный период после заболеваний дыхательной системы	649
Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В., Панина Ю.В. Образ жизни и его влияние на динамику состояния здоровья студенческой молодёжи.....	652
Шлапак А.Р., Кузнецов В.П. Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием спортсмена.....	658
Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Кончакова С.М. Совершенствование координационных способностей девушек 2-3 курсов посредством конькобежной подготовки на занятиях физической культурой и спортом в вузе	663
Эрастов А. Е., Девятярова Е.А. Педагогические условия организации занятий физической культурой в вузе.....	668

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ
ЦЕНТРАЛЬНО-ЧЕРНОЗЕМНОГО РЕГИОНА РФ**

Благодаря успехам наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях последних лет лыжные гонки приобретают все большую популярность в регионах России [1]. Лыжные гонки представляют собой комбинированное сочетание силовой, скоростной и технической подготовки [2, 3], поэтому одним из ключевых моментов успешного выступления в соревнованиях является эффективная многофункциональная подготовка спортсмена, которая позволит организму справиться с высокими физическими нагрузками [4]. В статье описаны методические особенности специальной подготовки студента-лыжника в подготовительный период в климатических условиях Центрально-Черноземного региона РФ, которые направлены на повышение тренированности спортсменов.

Наибольшее распространение лыжные гонки получили в северной и восточной частях нашей страны. Это связано с особенностями климата, а именно с продолжительностью периода снежного покрова. В регионах, где наиболее развиты лыжные виды спорта, снег выпадает в октябре и окончательно тает только к концу апреля. Несмотря на это, в ряде центрально-черноземных регионов и в Москве есть огромное количество лыжников-гонщиков, как профессионалов, так и любителей. Александр Большунов, Алексей Петухов, Лариса Куркина родом из Брянской области, победитель этапа Кубка России по лыжным гонкам Максим Зубцов родился и тренировался до юниорского возраста в Орловской области, наш городок Болхов Орловской области в 70-80-х годах XX века прославился своими мастерами спорта по биатлону. Все это показывает, что и в климатических условиях Центрально-Черноземного региона возможна эффективная подготовка лыжника-гонщика.

Нами было проведено исследование продолжительности снежного покрова в Орловской области с 2006 по 2021 г. на основе тренировочных дневников студентов лыжников ФГБОУ ВО Орловский ГАУ. Результаты приведены в таблице.

Таблица. Продолжительность снежного покрова в Орловской области

Год наблюдения	Продолжительность снежного покрова	Продолжительность снежного покрова в днях	Кол-во дней с выпадения снега до соревнований
2006 - 2007	25.01.2007 – 14.03.2007	49	3
2007 - 2008	17.12.2007 – 12.03.2008	87	12
2008 - 2009	24.12.2008 – 18.03.2009	85	6
2009 - 2010	12.12.2009 – 14.03.2010	92	18
2010 - 2011	30.11.2010 – 20.03.2011	105	29
2011 - 2012	22.12.2011 – 30.03.2012	100	7
2012 - 2013	27.11.2012 – 05.04.2013	130	32
2013 - 2014	04.12.2013 – 21.03.2014	108	25
2014 - 2015	14.12.2014 – 13.03.2015	90	15
2015 - 2016	26.11.2015 – 07.03.2016	103	33
2016 - 2017	30.10.2016 – 10.03.2017	132	35
2017 - 2018	20.12.2017 – 11.03.2018	82	9
2018 - 2019	02.01.2019 – 31.03.2019	120	5
2019 - 2020	29.12.2019 – 23.02.2020	57	2
2020 - 2021	15.12.2020 – 28.03.2021	104	14

Как видно из таблицы, снег выпадает в Орловской области в широком диапазоне от 30 октября в 2016 до 25 января в 2007 году. Также велик и разброс по продолжительности снежного покрова в днях: от 49 зимой 2006 - 2007 гг. до 132 зимой 2016 - 2017 гг. В среднем снег в наших широтах выпадает 15–20 декабря и лежит около 3 месяцев. Эти факторы нестабильного снежного покрова необходимо учитывать при планировании подготовки лыжников в течение всего года.

Также нами проведено исследование количества дней для подготовки на снегу до первого соревнования. В среднем эта величина составила 16 дней. За этот период невозможно совершить «вкатку» [5], подготовить мышцы и

функциональную систему организма для работы на предельной интенсивности. Приходится пересматривать всю систему классической подготовки лыжника, чтобы достигнуть пика формы если не к первому, то ко второму или третьему старту сезона.

Конечно, особняком стоят те спортсмены, кто имеет возможность совершить один, а лучше два УТС на снегу до начала соревнований. Подготовка данных лыжников мало отличается от лыжника из Тюмени или Мурманска. Студент же высшего учебного заведения не имеет возможности отрываться от учебного процесса на столь долгий срок, и вынужден готовиться к соревнованиям по месту обучения. Кроме того, обучающийся не имеет возможности проводить по две тренировки в день. В этом случае на первый план выходит техническая, силовая и скоростная работа, выполняемая в условиях отсутствия снега в течение всего периода подготовки к соревновательному сезону.

Нами выделены некоторые методические особенности, характерные для подготовки студентов лыжников в данных условиях:

1. Отсутствие «вкатки», т. е. длительного периода (до 3 недель) передвижения на лыжах на низкой интенсивности на ЧСС 100-135 уд. в мин.

2. Отсутствие восстановительного периода и снижения тренировочного объема в октябре перед постановкой на снег.

3. Более длительный период межсезонного восстановления, приблизительно с 1 апреля по 31 мая.

4. Периоды прыжковой имитации и другой высокоинтенсивной скоростной работы с 1 августа до 30 сентября и с 15 ноября до постановки на снег не более двух занятий в неделю.

5. Обязательное участие в легкоатлетических пробегах и соревнованиях по кроссу и лыжероллерам в течение всего подготовительного периода для поддержания интереса к тренировочному процессу и более быстрой адаптации к короткому зимнему соревновательному сезону.

6. Более 60% всего тренировочного объема с октября и до постановки на снег должна составлять лыжероллерная подготовка.

7. На 3-4-й день катания на лыжах необходимо включать в каждую тренировку на низкой интенсивности короткие ускорения: плавный разгон до соревновательной скорости, поддержание темпа до 10 секунд и плавное снижение скорости до 2 зоны интенсивности, 6-12 ускорений за тренировку. Во время ускорений пульс не должен подниматься выше 150-160 уд. в мин., также надо следить за технической составляющей, делать ускорения максимально расслабленно.

8. Силовую и техническую работу на лыжах можно включать со 2 дня катания и в разных режимах использовать вплоть до завершения зимнего сезона.

9. Скоростную работу на снегу допускается начинать после набора объема передвижения на лыжах 150 км.

10. Во время подготовки и в короткий зимний соревновательный период следует отдавать предпочтение какому-либо одному стилю передвижения – классическому или коньковому.

Данные выявленные особенности есть результат анализа дневников лыжников студентов ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, добившихся наиболее высоких результатов в соревнованиях по лыжным гонкам и полиатлону.

Литература

1. **Корягина Ю.В.** Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы) // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочных процессов в условиях вуза. – Омск: СГУФКиС, 2016. – С. 120-123.
2. **Авдеев А.А.** Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2007. – 140 с.
3. **Семейкин А.И.** Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса. – Омск: СибГУФК 2007. – С. 134.
4. **Барчуков И.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.

5. Белова Е.Л. Взаимосвязь показателей ритма сердца и некоторых характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных лыжников-гонщиков // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 4. – С. 29–33.

УДК 378.172

Ст. преподаватель **П.В. АБУЛАДЗЕ**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)
Канд. пед. наук **О.А. ТАРАСОВА**
(ФГБОУ ВО АлтГПУ)

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Одним из важных направлений развития страны являются укрепление и улучшение состояния здоровья молодого поколения. Студенчество в данном случае представляет собой наиболее стратегически важный слой общества. Именно студенты вскоре станут рабочими и управленцами в различных отраслях экономики. Государство напрямую заинтересовано в здоровой молодёжи, способной решать самые непростые задачи, связанные с физическим и умственным трудом.

Стоит отметить, что в последние годы наблюдается отрицательная тенденция в состоянии здоровья студентов. Молодеют и увеличивают охват заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, алиментарно-зависимые заболевания. Многие отечественные и зарубежные ученые связывают эту тенденцию, в первую очередь, с низкой физической активностью, а в последние годы имеет место и неправильно подобранная физическая активность без учета функциональных возможностей организма [1].

Кроме указанных нозологий, отмечается курс к снижению успеваемости студентов, увеличению количества ребят, имеющих вредные привычки [2].

Хорошо известно, что физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одним из основных способов первичной

профилактики множества заболеваний [3]. Наблюдения показывают, что занятия по дисциплине «Физическая культура» посещают не более 60% студентов высших учебных заведений Алтайского края, из них значительная часть относится к подготовительной либо специальной группе здоровья. Молодежь находит альтернативу урокам физической культуре в тренажерных залах и спортивных секциях различной направленности. Разная физическая деятельность неодинаково влияет на организм человека [4].

Были сформированы 2 опытные группы из числа студентов г. Барнаула в возрасте 19-21 года: 1 группа – студенты, занимающиеся единоборствами на уровне любителя в течение 2-3 лет, 2 группа – студенты, занимающиеся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы с тренировочным стажем 2-3 года. В качестве контрольной группы исследованы студенты, не занимающиеся спортом, при этом относящиеся к основной группе здоровья.

Тотальные размеры тела определялись с помощью диагностирующей системы Tanita, на базе кафедры гигиены, основ экологии и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного медицинского университета. Процентное содержание жира определялось также при помощи данной системы. Определение основных физиометрических показателей проводилось на кафедре медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного педагогического университета.

Из соматоскопических показателей оценивалось состояние свода стопы по ее отпечатку с помощью плантографа. Данные, приводимые в отчетах призывных комиссий, показывают рост числа отсрочек от военной службы, связанных с выявлением плоской стопы у молодых людей призывного возраста. При получении отпечатка проводилась касательная к наиболее выступающим точкам внутренней поверхности стопы [5]. Из середины касательной восстанавливался перпендикуляр до наружного края стопы. Вычисляется процентное отношение той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток, ко всей длине. Если перешеек составляет до 50% – стопа оценивается

как сводчатая, нормальная. В случае 50-60% – стопа уплощенная. И наконец, если отношение $>60\%$, то речь идет о выраженном плоскостопии.

Среди физиометрических показателей определялись жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД). Цифры артериального давления интерпретировались в соответствии с последними рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Жизненную емкость легких определяли при помощи суховоздушного спирометра, исследование проводилось три раза подряд, учитывался максимальный показатель. За должную ЖЕЛ принималась величина, вычисляемая по формуле $ДЖЕЛ=0,052 \times (P) - 0,029 \times (B) - 3,20$. Отклонение от должной ЖЕЛ более чем на 15% интерпретировалось как патология внешнего дыхания.

По результатам исследования можно сделать вывод, что статистически значимых отличий в росте у групп не выявлено. Вторая опытная группа имеет статистически значимо больший показатель веса и индекс массы тела по сравнению с контрольной группой ($p<0,01$). Показатель процента содержания жировой ткани в организме у студентов, занимающиеся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы, статистически значимо выше, чем у представителей КГ и у студентов, занимающихся единоборствами на любительском уровне. При проведении исследования выявлено, что у студентов второй опытной группы присутствует превышение индекса массы тела (ИМТ). Средний ИМТ группы № 2 составляет $26,25 \pm 1,12$, что является показателем ожирения первой степени. Процент жировой ткани во второй опытной группе $16,82 \pm 1,83$ статистически значимо выше данного показателя в первой опытной и контрольной группах.

При оценке состояния свода стопы у всех 20 представителей (100%) первой опытной группы определяется сводчатая, нормальная стопа. Во второй опытной группе распределение выглядит следующим образом: 10 человек (50%) – стопа уплощенная, 6 человек (30%) – выраженное плоскостопие, оставшиеся 4 человека (20%) имеют сводчатую, нормальную стопу. В контрольной группе у 12 человек (60%) определена сводчатая, нормальная стопа, 5 человек – с

уплощенной стопой (25%), у троих (15%) – выраженное плоскостопие. Таким образом, в первой опытной группе (студенты, занимающиеся единоборствами) статистически значимо выше, чем во второй опытной и контрольной группах, число лиц с нормальной сводчатой стопой. У студентов, занимающихся подъемом тяжелых грузов с целью увеличения мышечной массы, статистически значимо чаще, чем у единоборцев и учащихся, не посещающих спортивные секции, встречается выраженное плоскостопие. В данном случае показано, как тренировочный процесс влияет на свод стопы. В первом случае свод стопы укрепляется подготовительными упражнениями и спецификой технических действий, которые зачастую выполняются с положения «на носках». Во втором случае явление вполне может быть обусловлено отсутствием должного внимания к предварительному укреплению свода стопы перед большими нагрузками на него, связанных с перемещением, или статическим удержанием больших грузов.

Данные, полученные при оценке таких физиометрических показателей, как артериальное давление (АД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ), показали, что средние показатели систолического и диастолического АД первой группы относятся к оптимальным значениям, во второй и контрольной группе АД лежит в пределах нормального на границе с высоким нормальным давлением. Статистически значимых различий в показателях АД между группами не выявлено. ЖЕЛ первой группы ($4786,7 \pm 49,93 \text{ см}^3$) статистически значимо превышает значения показателя во второй опытной и контрольной группах, при этом нарушений функции внешнего дыхания в группах не выявлено. Данное различие обусловлено преобладанием аэробных нагрузок в тренировочном процессе студентов, занимающихся единоборствами.

Выводы:

1. Соматометрические и соматоскопические показатели в испытуемых группах показали, что у студентов, занимающихся единоборствами, не наблюдается патологии состояния свода стопы, роста-весовые показатели и процент жировой ткани находятся в пределах нормы.

2. Физиометрические показатели, отражающие функционирование важнейших систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), показали хорошую тренированность систем у представителей первой контрольной группы, что отразилось в оптимальных значениях АД и статистически значимо большей ЖЕЛ. Функциональная тренированность систем, вызванная длительными аэробными и интервальными физическими нагрузками.

Таким образом, рекомендуется внедрение занятий единоборствами в обязательную программу физического воспитания студентов высших и средних образовательных учреждений, либо открытие секций при учебных заведениях с целью заинтересовать молодое поколение в собственном физическом развитии. С учетом специфики тренировочных программ: укрепление опорно-двигательного аппарата, слабость которого ежегодно приводит к увеличению заболеваемости среди физически малоактивной молодежи, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что крайне важно при увеличивающейся гиподинамии среди студентов, прикладное значение уроков самообороны, повышение показателей физической подготовки, что соответствует действующей в нашей стране программе ГТО. Учитывая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что внедрение тренировочного процесса по борьбе в физическую активность студенческой молодежи является значимым элементом первичной профилактики заболеваний многих систем организма.

Литература

1. Сапаров Б.М., Куценко Т.В. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 115-118.

2. Чайников П.Н., Черкасова В.Г., Кулеш А.Н. Когнитивные функции и умственная работоспособность спортсменов игровых видов спорта // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. – № 1. – С. 79-85.

3. Клименко А.А., Кузнецова З.В. Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – 2019. – С. 329-331.

4. **Болтовский А.Ю., Попова Н.В., Валынкин Р.О., Шеенко Е.И.** Результаты физического воспитания студентов вуза на основе маркетингового подхода // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. – С. 142-147.

5. **Сильчук А.М., Зефирова Е.В.** Прогнозирование спортивных результатов у юных единоборцев // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2012. – № 1. – С. 66-71.

УДК 797.2.034.2

Студентка **А.А. АГАРКОВА**
Канд. экон. наук **А.В. ЯНИ**
(ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПАТОЛОГИЕЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

В современной антропогенной среде с каждым годом растет количество обучающихся высших учебных заведений, имеющих патологии дыхательных путей ввиду наличия большого количества факторов для развития данных физических особенностей. В связи с этим появляется необходимость организации практических занятий для данной категории студентов с целью осуществления физической реабилитации и осуществления превентивных мер. Основным элементом программ занятий должна являться дыхательная гимнастика, которая позволит научиться самостоятельно контролировать все параметры дыхания [1, 2].

Среди наиболее актуальных проблем относительно такой возрастной группы, как молодежь, выделяют ухудшение психического и физического здоровья. Высокое количество стрессовых ситуаций в рамках обучения, ухудшение экологической ситуации, наследственность и другие разнообразные факторы в своей совокупности составляют условия для снижения уровня здоровья. Особое внимание хотелось бы уделить такой группе, как студенты, которые в скором будущем будут составлять рабочий резерв для нашей страны.

Согласно статистическим данным, количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом, несмотря на прогрессивное движение науки и медицины. Особенно часто они подвержены патологиям системы органов дыхания, поскольку, помимо вышеперечисленных факторов, большое влияние имеет концентрация вредных примесей в атмосферном воздухе в местах с высокой антропогенной нагрузкой (такowymi непосредственно являются места нахождения большинства вузов), а также неправильное дыхание, которое может стать причиной многих заболеваний, к примеру, таких как бронхиальная астма, ишемическая болезнь, гипертоническая болезнь и т. д. Студентов, имеющих патологию дыхательных путей, необходимо помещать в специальную медицинскую группу для занятий, способствующих улучшению состояния здоровья обучающихся. Но стоит учитывать, что от преподавателей для проведения занятий с такими студентами требуется затрата большего количества сил и времени, а также высокий профессионализм.

Построение занятий со студентами, имеющими низкий уровень физического развития, необходимо строить, опираясь на принципы индивидуализации и дозировки физических упражнений в соответствии с уровнем физического развития студентов, принципом системности осуществления специально подобранного комплекса упражнений, принципом цикличности при выполнении физической нагрузки [4].

Как говорилось ранее, студентам, имеющим данный род физических особенностей и заболеваний, необходим специальный комплекс упражнений, который позволит осуществить физическую реабилитацию и привести к ремиссии заболевания, а также увеличению работоспособности обучающихся.

Прежде всего хотелось бы выделить дыхательную гимнастику. Концепция дыхательных упражнений состоит в осознанном контроле частоты, глубины и ритма. Благодаря постоянному мониторингу этих параметров возможно улучшить общее состояние организма. В рамках занятий с данной группой обучающихся дыхательные упражнения будут занимать преимущественное место. Возможно использование методики А.Н. Стрельниковой (заключается в

выполнении динамических упражнений на активном вдохе через нос и при неполном выдохе) и Г. Чайдеса (выполнение статистических упражнений, которые осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха). Для достижения наибольшей эффективности не стоит совмещать упражнения различных режимов, поскольку совмещение может негативно повлиять на качество выполняемых упражнений. При проектировании программы занятий необходимо учитывать, что все дыхательные упражнения имеют различное действие: одни снимают спазм бронхов, другие развивают дыхательные мышцы, увеличивают вентиляцию легких [2, 5].

Помимо этого, большой комплекс упражнений, связанных с контролем дыхания, включает в себя йога, которая также может быть включена в перечень средств физического воспитания обучающихся несмотря на то, что считается нетрадиционным средством. Йога позволяет использовать мышцы, которые в жизни в процессе дыхания используются не в полной мере. Это осуществляется за счет задействования трех отделов в процессе дыхания: брюшного пресса, верхнегрудного и нижнегрудного отделов.

В конце занятия возможна реализация упражнений в рамках сеансов психомузыкотерапии. Они создают стабилизирующий эффект, а также имеют цель психической и физической релаксации, в процессе которой задаются определенные ритмы дыхательных упражнений. Данные занятия могут быть полезны и являться превентивными мерами как для студентов основной группы, так и для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу [3].

Во время проведения занятий со студентами, имеющими патологию дыхательных путей, стоит уделять внимание комплексному развитию организма, но с упором на тренировки дыхания (дыхательная гимнастика) и тренировки мышц грудной клетки.

Только систематическое выполнение всех вышеперечисленных упражнений может привести к ремиссии болезни и улучшению физического состояния обучающихся. Также, в зависимости от прогресса или же регресса

состояния здоровья обучающихся, необходимо варьировать тип и количество необходимых упражнений.

Подводя итоги вышесказанного, хотелось бы отметить, что комплекс упражнений, уровень нагрузки и упор на определенную категорию задач должны разрабатываться с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, имеющего патологию дыхательных путей, поскольку только особый подход к каждому частному случаю позволит достичь позитивного эффекта.

Литература

1. **Бреусова С.К., Мельников А.И.** Физическая рекреация // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики // сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2020. С. 221-227.

2. **Быкова Ю.В.** Роль физического воспитания в личности студента. плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: мат. междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Персиановский, 2021. – С. 396-400.

3. **Логвина А.И.** Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Персиановский, 2021. – С. 449-453.

4. **Мельников А.И., Плишкина К.Р.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов юридического факультета // Наука. Исследования. Практика. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 39-41.

5. **Николаева Е.В., Мельников А.И.** Инновационные технологии на уроках физкультуры // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков. – Махачкала, 2021. – С. 119-123.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В современном мире огромное внимание начинают уделять активным методам соцзащиты инвалидов. Самыми эффективными признаны реабилитация в комплексе с социализацией, которые проходят через физические тренировки. Сейчас невозможно представить другие способы для вхождения инвалидов в жизнь современного общества без физической реабилитации, которая является основой социального и профессионального их восстановления.

Адаптивная физкультура (АФК) – так называется совокупность спортивных мероприятий оздоровительного характера, адресованных на адаптацию и реабилитацию к обычной жизни общества инвалидов, помогающих преодолеть душевные преграды, которые мешают им жить обычной жизнью.

Сфера применения АФК является всеохватывающей, особенно это заметно в современных условиях жизни, так как здоровье молодежи ухудшается с огромной скоростью. Такая ситуация складывается по всему земному шару, поэтому лечебная физкультура получила широкую известность за рубежом. Профессионалов в этой отрасли ждут различных специализированных оздоровительных центрах [2, с. 133]. Самым главным является то, что именно позволяет решить главную проблему интеграции инвалида в общество. Как же именно это происходит? Людям с нарушениями в душевном или физическом развитии АФК помогает сформировать:

- 1) способность к самостоятельному преодолению физических и душевных преград, которые мешают нормальной жизни;
- 2) возможность преодоления нужных в обычной жизни физических нагрузок;
- 3) правильную оценку своих сил и возможностей при сравнении с обычным человеком;

- 4) осознание собственной значимости для жизни общества;
- 5) стремление к улучшению своих качеств;
- 6) потребность вести ЗОЖ;
- 7) желание к улучшению трудоспособности.

Учёные считают, что АФК сильно превосходит лечение лекарствами. Лечебная физкультура носит исключительно личный характер. Занятия по лечебной физкультуре должны проводиться строго под руководством квалифицированного специалиста по данной специальности.

Слово «адаптивная» в названии статьи подчёркивает, что данная разновидность физкультуры предназначена для людей с отклонениями в здоровье. Это всё предполагает, что физкультура должна осуществлять положительные изменения в организме, которые направлены на его развитие [3, Т I, с. 272].

В тезисе государственной политики РФ в сфере реабилитации и адаптации инвалидов с помощью физкультуры и спорта на 1999-2004 гг., главной целью политики особо выделено создание возможности для занятия двигательной активностью.

Разработчики, выделяя самое главное в работе с инвалидами, подчёркивают, что нужно сделать стойкую к сложившимся условиям систему социального и государственного управления спорта, а также физкультуры для людей с инвалидностью.

Данное замечание приводит к выводу, что такая сложная ситуация в РФ нуждается в правильном грамотном управлении для такого нужного направления. Смириться с этим нельзя, так как даже в такой сложной ситуации общество должно создать условия, жизненно необходимые для инвалидов.

Среди главных направлений деятельности по улучшению АФК авторы Концепции правильно отмечают следующие:

- привлечение наибольшего числа инвалидов в занятия физкультурой и спортом;
- пропаганда массовой физкультуры и спорта для инвалидов;

– предоставление доступности всех имеющихся оздоровительных комплексов для инвалидов;

– обучение специалистов для реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;

– учреждение законодательной базы необходимой для развития физкультуры для инвалидов.

Главным плюсом данного проекта является идея разделения функций и полномочий в системе реабилитации инвалидов между центральными и местными органами власти в этой сфере.

Здесь следует особо отметить то, что основная нагрузка в этой области передаётся на места. Собственно, региональные власти обязаны сделать условия для доступности занятий спортом для всех [4, с. 156].

Работой с инвалидами, а также с лицами, которые имеют ограничения, связанные со здоровьем в РФ, занимаются 11467 специализированных учреждений. Из них за соцзащиту отвечают 467 реабилитационных организаций, свыше 4200 организаций занимаются АФК, более 6700 учреждений задействованы в области образования. В нашей стране насчитывается 261554 спортивных объекта, а из этого числа для людей с инвалидностью являются доступными только 47697, а это составляет 18%.

По поручению Президента РФ о создании программы для улучшения и доступности спорта для инвалидов были приняты дополнения в региональные проекты «Доступная среда» и «Развитие физической культуры и спорта», в части, которая касается развития занятия спорта и физкультуры среди инвалидов и людей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Параолимпийский комитет РФ при поддержке Министерства спорта начинает вести активную пропаганду, целью которой было увеличение внимания СМИ и телевидения. Данный подход оказывает положительное воздействие на развитие АФК и АС как на федеральных, так и на региональных уровнях, а также улучшает финансовое и материальное обеспечение.

Для выполнения госпрограммы «Развитие физкультуры и спорта» приняты следующие цели:

1. Сформировать совокупный подход для улучшения физвоспитания инвалидов.

2. Создать условия для основания спортивных организаций по АФК.

Параолимпийский комитет РФ вместе с министерствами образования и спорта создали и отправили в региональные центры сборник документов по созданию ДЮСШ для занятий АФК о оборудовании их требуемым тренажёрами [3].

Сейчас АФК активно изучают и допускают научное доказательство огромного диапазона проблем: тренировочного цикла, нормативной базы; регулирования нагрузки и отдыха; лекарственной поддержки инвалидов, которые занимаются спортом, во время наименьших и наибольших душевных и физических нагрузок; общественной деятельности. Исследуются самые результативные методы использования упражнений для активного отдыха инвалидов, переход на другую разновидность деятельности, получение радости от своих действий и др. При восстановлении с помощью лечебной физкультуры большое внимание уделено поиску альтернативных систем оздоровления людей с инвалидностью, ориентируясь, главным образом, на технологии, совмещающие телесное и духовное начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся. Изучаются социально-психологические и другие эффекты от применения двигательных действий, которые связаны с субъективными вероятностями, но с гарантированной безопасностью для занимающихся и которые выполняются с целью недопущения разных общественно недопустимых видов зависимостей. Находятся научные подтверждения для технологий, которые основаны на слиянии двигательной активности с методами и средствами искусства и предполагающие удаление из сознания занимающихся прежней картины мира, замену их свежими впечатлениями. Творческие разновидности АФК предоставляют шанс тренирующимся перерабатывать свои негативные

состояния, углублённо изучить своё тело и движения; получать радость от того, что чувствуешь своё тело. Проводится обучение сотрудников данного сектора в разных сферах науки, а также накапливание огромного прикладного опыта в области адаптивной физкультуры и адаптивного спорта. Всё это обеспечивает совокупный подход в решении следующих проблем:

- 1) создание законодательной базы для АФК и АС;
- 2) подтверждение передовых перспективных методов физкультурных занятий для инвалидов;
- 3) проверка самочувствия тех, кто занимается физическими упражнениями;
- 4) оказание реальной помощи для исправления имеющихся нарушений;
- 5) подготовка и проведение научных собраний по вопросам АФК;
- 6) обучение специалистов высшей квалификации в области АФК [1, с.10-12].

Сейчас в мире проводятся программы Всемирной организации здравоохранения, которые требуют выполнения мер по увеличению степени интеграции инвалидов в жизнь современного общества с помощью преодоления всяческих препятствий [4].

Начало работы в этой области помогает изменить отношения обычных людей к инвалидам, что имеет огромное значение. К сожалению, проблемы реабилитации и интегрирования в общество инвалидов способами физкультуры и спорта решаются крайне медленно. Главной причиной плохого развития АФК и АС является почти полное отсутствие специальных спортивных комплексов, оборудования и организаций дополнительного образования данной направленности. Имеется нехватка кадров. Отсутствует особая пропаганда для инвалидов, которая вдохновляет их на занятия спортом.

Литература

1. **Алдошина Е.А., Иванина Л.И., Смирнов В.Н.** Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. – Орел, 2018.
2. **Выдрин В.М.** Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 10-12.

3. **Максимова Е.Н., Смирнов В.Н.** Об организации учебных занятий в специальных медицинских группах // Инновации в образовании. – 2015. – С. 262-266.

4. **Маркин Э.В.** Адаптивная физическая культура в аграрных вузах // Инновации в образовании. – 2016. – С. 116-119.

УДК 304.355.22

Канд. пед. наук **Е.А. АЛДОШИНА**
(ФГБОУ ВО Орловский ГАУ имени Н.В. Парахина)

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Здоровый образ жизни должен стать неотъемлемой частью жизни студента. В статье описаны основные элементы ЗОЖ, придерживаясь которых, можно значительно улучшить свое внешнее физическое и моральное состояние.

Каждый человек в процессе жизнедеятельности постоянно сталкивается с различными ситуациями, которые влияют на его здоровье не всегда с положительной стороны.

Здоровье – это динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Любое неблагоприятное влияние окружающей среды на любой компонент здоровья человека может очень плохо сказаться на его будущем. Например, сильный стресс влияет на нервную, пищевую, гормональную системы человека, помимо этого агрессивное состояние может сказаться на его взаимодействии с другими людьми, а также привести к длительным депрессиям [1].

Влиянию неблагоприятных факторов особенно подвержены студенты. Во время студенческой жизни у большинства кардинально меняется окружение, частые недосыпы, стресс при сдаче сессии, у многих не в лучшую сторону

меняется рацион питания, кто-то пытается совмещать работу и учебу – все это неблагоприятные факторы для здоровья.

Современная молодежь старается вести здоровый образ жизни, отказывается от вредных привычек и делает выбор быть здоровыми.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности.

Из основ здорового образа жизни студентов можно выделить разумное чередование труда и отдыха. Суть этого элемента состоит в том, что биоритмы у каждого человека индивидуальны, они помогают быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды. Для поддержания их в норме необходимо правильно планировать и распределять свое время, не стоит себя перетруждать, пытаясь сделать в один день все сразу. Лучше разделить объем работ на несколько дней. Неправильное распределение времени может привести к болезненной реакции организма на изменения в окружающей среде.

Правильное питание является вторым элементом основы здорового образа жизни. Для здорового протекания различных процессов в организме необходимо потреблять необходимое количество белков, углеводов и жиров каждый день. Эти вещества способствуют быстрой мозговой деятельности, наибольшей активности и продуктивности в течение дня, крепкому сну, а также предотвращают заболевания пищеварительной системы. Этот пункт очень важен, потому что студенты в вечной спешке забывают про приемы пищи или питаются перекусами. Следует отдавать предпочтение рыбе, мясу, фруктам и овощам. Не стоит забывать, что водный баланс в организме тоже играет большую роль. Он влияет на усвоение пищи и, что немаловажно, на нормальное функционирование организма, не стоит допускать обезвоживание организма [2].

Отказ от вредных привычек необходим! Курение, алкоголь, чрезмерное потребление пищи губят организм. Эти привычки снижают умственную, физическую деятельность человека в несколько раз. Помимо огромного вреда, который приносят эти привычки, они вызывают привыкание.

Личная гигиена включает в себя: рационально устойчивый режим, гигиену тела, одежды, обуви и личных вещей. Для студентов это важно, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности. Скопление различных вредных веществ на личных предметах и коже способствует различным, в том числе, инфекционным заболеваниям. Инфекционные заболевания являются самыми тяжелыми для организма. Не стоит забывать о периодически частой влажной уборке и проветривании помещения, в котором часто находится человек [3].

Закаливание является основой здорового образа жизни студентов вузов Минсельхоза Российской Федерации, это важное средство профилактики от негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Периодическое проведение таких процедур уменьшает количество простудных заболеваний в несколько раз. Болезни студентов очень влияют на учебный процесс, в период болезни многие студенты полностью «выпадают» из учебы, а, следовательно, наверстать упущенное по выздоровлению – сложно.

Двигательная активность жизненно необходима человеку, как и потребность в дыхании, в пище. Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Это свойство лежит в основе здорового образа жизни каждого студента, в том числе и в трудовой деятельности, а также является конечным результатом психических проявлений. Давно известно, что мышечная деятельность оказывает влияние на внутренние органы человека. Жизнь современного человека характеризуется резким снижением двигательной активности. При снижении такой активности происходит физическая растренированность и организм становится более подверженным к физическим повреждениям. Физические упражнения положительно влияют на всю костно-мышечную систему, что уменьшает боли в спине и других областях тела [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что основы здорового образа жизни студентов вузов Минсельхоза РФ, просто необходимы для нормальной жизнедеятельности студента. Придерживаясь рекомендаций ЗОЖ, можно

снизить процент заболеваемости, подтянуть физическую подготовку, вести более продуктивную деятельность, сбалансированно питаться полезной едой, уменьшить напряженность в организме и защитить себя от внешних факторов стресса. Для этого необходимо придерживаться рекомендаций врачей, соблюдать режим дня, заниматься регулярно физическими нагрузками в пределах возможного, отказаться от вредной еды и вредных привычек. Выполняя все эти требования, организму будет гораздо легче адаптироваться к изменениям в окружающей среде.

Литература

1. Семешина Н.И., Алдошина Е.А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством физической культуры и спорта: проблемы и перспективы // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 138-142.
2. Маркин Э.В., Крупкин А.К. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов. – Орел, 2016.
3. Парфенов А.С., Маркин Э.В., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А. Некоторые проблемы в обеспечении качества образования студенческой молодежи в области физической культуры // Образование и общество. – 2017. – № 5-6 (106-107). – С. 49-53.
4. Ретинская Ю.А., Каинков И.В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Инновации в образовании: материалы XII Международной научно-практической конференции. – Орёл, 2021. – С. 173-175.

УДК 796

Канд. пед. наук **Н.Г.АНИКЕЕВА**
(ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья)

ПРОДУКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В настоящее время одним из главных факторов обеспечения высокого качества профессиональной подготовки студентов вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность. Деятельность, представляющая собой сложный процесс в условиях объективно существующих

противоречий. Возраст студентов, поступающих в вуз, является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизических и двигательных возможностей организма. Молодежь именно в этот период обладает большими возможностями для напряженного учебного процесса, напряженной общественной деятельности. Трудности обучения в вузе связаны с необходимостью усвоения очень большого объема знаний, наработкой нужных умений и навыков для применения в будущей профессии и их практическим применением. Зачастую отягощающим обстоятельством является изначально низкий уровень здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов [3]. При таком низком статусе можно говорить о непригодности студентов к обучению в вузе профессиональной подготовки. Если говорить о студентах младших курсов, то они особенно находятся в затруднительном положении, так как их включение в новую систему жизнедеятельности, как правило, сопровождается нервным напряжением, лишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и другими отрицательными факторами. Все это связано с трудностями процесса адаптации.

Как было описано выше, одним из объективных факторов, обеспечивающих психическое и физическое состояние студентов младших курсов, является здоровье. И, к сожалению, здоровье современной молодежи находится на крайне низком уровне. Безусловно, этот факт отрицательно отражается на результативности образовательных возможностей [2].

Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, и это влияние становится гораздо сильнее, если они воздействуют одновременно и принимают хронический характер.

Остро встает вопрос о возможности полноценного обучения, овладения профессиональными навыками и умениями студентов специальной медицинской группы, которые имеют одно и более хронических заболеваний [1].

Мы не можем оценивать функциональные и физические возможности студентов этой группы по общим схемам, разработанным для основной группы,

так как это будет некорректно. В различных источниках предлагается одна схема определения оценки функциональной подготовленности по блокам тестирования, которые включают определение вегетативного индекса, календарного и биологического возраста, ортостатической пробы, теппинг-теста, точности мышечных усилий и др.

Обследование студентов специальной группы мы основываем на двух методах – теппинг-тест и ортостатическая проба. По нашему мнению, эти методы применимы к студентам различных нозологических групп, так как достаточно объективно оценивают состояние основных анализаторов – особенно двигательного, а также характеризуют вегетативные механизмы регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Из 50 обследованных первокурсников и 60 первокурсниц по окончании первого семестра была отмечена неудовлетворительная реакция более чем у 50% обучающихся. Девушки в % соотношении: отлично – 24, хорошо – 0, удовлетворительно – 24, неудовлетворительно – 52. Юноши: отлично – 23, хорошо – 0, удовлетворительно – 22, неудовлетворительно – 54. Эти изменения развиваются вследствие более объемного перемещения крови в нижние отделы тела и уменьшения венозного возврата к сердцу, например при варикозном расширении вен или снижении тонуса вен. Это нередко отмечается при длительной гиподинамии, атрофии мышц конечностей и прочего. Данная реакция со стороны сердечно-сосудистой системы может быть причиной быстрой утомляемости при умственной деятельности и снижения эффективности учебного материала.

Результаты теппинг-теста, оценивающего функциональное состояние комплекса анализаторов, свидетельствуют о наличии нервно-психического утомления у студентов. Это состояние явилось следствием длительного умственного напряжения, в котором студенты пребывали на протяжении всего семестра. В настоящее время для студентов характерно развитие нервного и психического утомления, что приводит к снижению работоспособности. Результаты теппинг-теста оценивались по балльной системе, юноши: 4 – 20, 3 –

20, 2 – 60, 1 – 0, девушки: 4 – 10, 3 – 40, 2 – 30, 1 – 20. При таких результатах характерно замедление нервных процессов. Это является причиной недостаточного уровня полученных знаний, что выражается в низких оценках или большой функциональной стоимости высоких оценок, требующих предельной мобилизации внутренних ресурсов организма, граничащих на грани нормы и патологии.

Полученные результаты делают актуальным дальнейшее исследование проблемы профессиональной пригодности обучающихся в аграрном университете с ослабленным здоровьем, а перед кафедрой физической культуры и спорта ставят задачи поиска наиболее эффективных способов повышения функциональной подготовленности данной категории студенческой молодежи.

Необходимость постоянного совершенствования учебно-педагогического процесса по физической культуре и спорту возрастает в условиях новейших социальных и экономических отношений. Реформирование высшего образования идет по пути совершенствования учебных программ, планов, форм и методов физического воспитания студентов [4]. Процесс обучения включает в себя не только приобретение двигательных навыков, но и необходимый запас теоретических знаний для построения занятий по физической культуре и спорту в режиме учебного дня и выходных дней.

Литература

1. **Аникеева Н.Г.** Проблемы здоровья студентов, занимающихся физической культурой в группе освобожденных от практических занятий // Теория и практика мировой науки. – 2017. – № 3. – С. 33-36.
2. **Кувалдин В.А.** Физическая культура как критерий оценки влияния социально-культурной деятельности на повышение качества жизни студентов // European Social Science Journal. – 2018. – №2-1. – С. 294-298.
3. **Прокопьев Н.Я., Семизоров Е.А.** Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени. – Тюмень, 2019.
4. **Семизоров Е.А., Семизорова Е.В.** Этапы становления и развития ГТО в Государственном аграрном университете Северного Зауралья. // АПК: инновационные технологии. – 2018. – №4. – С. 57-62.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА ПОСЛЕ ВЫХОДА С ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Уровень физической подготовленности студентов непрофильного вуза после перехода с дистанционной формы обучения к практическим занятиям является основным информативным показателем результата прохождения адаптационных процессов в организме обучающегося в ответ на выполняемые упражнения. По изменениям таких показателей у студентов можно сделать вывод о возможностях организма занимающегося и целесообразности используемой величины физического компонента нагрузки на практических занятиях, что дает возможность преподавателю варьировать нагрузку и корректировать учебный план по физическому воспитанию.

Для объективной оценки изменения уровня физической подготовленности студентов было проведено три тестирования, включающие в себя следующие испытания: бег на 100 м, бег на 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине, наклон вперед из положения стоя. Исходный уровень физической подготовленности был определен в начале практических занятий. Второе тестирование проводилось в конце первого месяца после выхода обучающихся с дистанционной формы обучения. Итоговое тестирование проводилось в конце второго месяца практических занятий. Интервалы между обследованиями обучающихся составили около 30 дней, что позволило дать объективную оценку изменениям физической подготовленности студентов непрофильного вуза. За каждый норматив выставлялась оценка от 1 до 8 баллов.

Общий уровень физической подготовленности студентов непрофильного вуза можно оценить по следующим показателям: очень низкий - менее 10 баллов,

низкий - 11-15, ниже среднего - 16-18, средний - 19-23, выше среднего – 24-27, высокий - 34-28, очень высокий - свыше 34 [1].

В начале педагогического эксперимента исходный общий уровень физической подготовленности студентов непрофильного вуза составил 12 баллов и был оценен как низкий (см. таблицу). Установленный уровень физической подготовленности обучающихся в основной группе подтверждает, что во время дистанционной формы обучения занятия по физической культуре не решают задачи поддержания должного уровня физической подготовленности [2]. Студенты лишены должного объема физической активности, что в дальнейшем может привести к гиподинамии.

Второе обследование, проведенное через 30 дней после выхода на очную форму обучения, показало, что уровень общей физической подготовки повысился и составил 18 баллов, что оценивается как ниже среднего (см. таблицу).

Таблица. Оценка общего уровня физической подготовленности студентов непрофильного вуза после выхода с дистанционной формы обучения (баллы)

№ п/п	Название теста	Обследования		
		1	2	3
1.	Бег на 100 м	2	3	4
2.	Бег на 3000 м	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места	3	4	5
4.	Подтягивание из виса на перекладине	2	4	4
5	Наклон вперед из положения стоя	2	3	4
6.	Суммарная оценка физической подготовленности, в баллах	12 низкий	18 ниже среднего	22 средний

Заключительное тестирование выявило достоверные различия в беге на 100 м и беге на 3000 м. Необходимо отметить, незначительное улучшение результатов, по сравнению со вторым тестированием. Студенты начали адаптироваться к получаемым нагрузкам на второй месяц практических занятий, что подтверждается и ранее проведенными исследованиями [3]. Общий уровень физической подготовленности у студентов составил 22 балла (см. таблицу).

Зарегистрированы значения динамики показателя физической подготовленности у студентов непрофильного вуза (см. рисунок). Данный показатель находится на среднем уровне. Стоит отметить замедление роста приведенного показателя на втором месяце практических занятий и приведение его в соответствие с уровнем, установленным у обучающихся в предыдущем семестре.

Отмеченная динамика рассматриваемых показателей в определенной степени свидетельствует об адекватной величине воздействия физического компонента нагрузок на практических занятиях и эффективном его распределении в учебном процессе по физическому воспитанию студентов непрофильного вуза после выхода с дистанционной формы обучения.

Нагрузка, получаемая студентами во время практических занятий, повышалась постепенно и была адекватна их возможностям на каждом этапе.

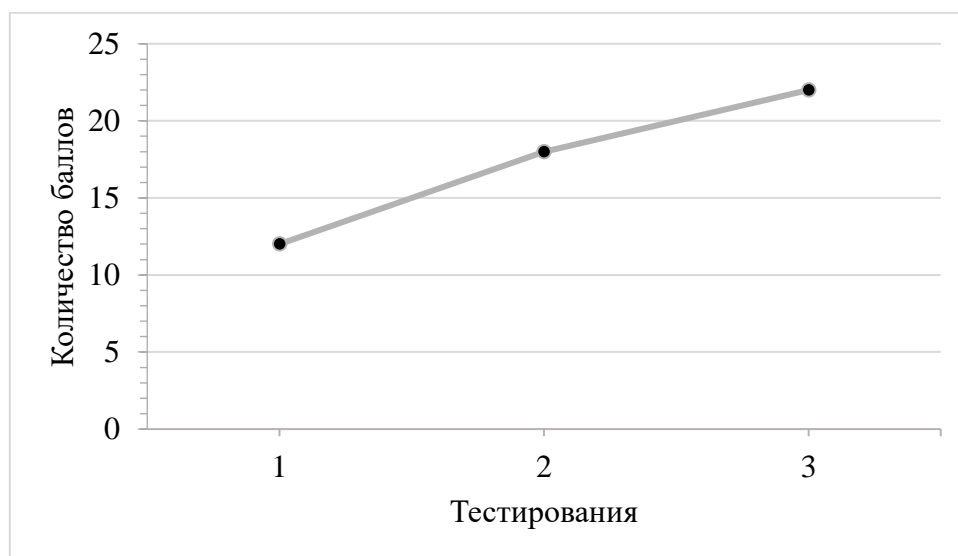


Рисунок. Динамика уровня физической подготовленности студентов непрофильного вуза

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты смогли адаптироваться к получаемым нагрузкам после первого месяца очной формы обучения, когда уровень физической подготовки вышел на среднее значение.

Также полученные данные свидетельствуют о том, что преподавателям следует обращать особое внимание на величину нагрузки во время занятий сразу после выхода с дистанционной формы обучения, постепенно повышая дозировки. Важно своевременно вносить коррективы в учебный план в

соответствии с общим функциональным состоянием студентов, вышедшим на очную форму обучения.

Л и т е р а т у р а

1. **Соколов В.В.** Организация и проведение учебных занятий в нефизкультурных вузах: учебное пособие. – М.: ФГОУ ВПО МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2005. – С. 14-15.
2. **Гежа Р.В.** Оценка физической подготовленности студентов-первокурсников аграрного вуза // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности: материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых. – Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2020. – С. 11-14.
3. **Антипов О.В., Гежа Р.В., Першин Ю.Л.** Изучение показателей частоты сердечных сокращений у студентов аграрного вуза после дистанционной формы обучения// Инновации в образовании: – Орёл: ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2021. – С. 12-16.

УДК 378.172

Ст. преподаватель **М.А. АНТОНОВ**
(ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Проблема социального здоровья и физического состояния населения имеет высокую степень актуальности. Особое беспокойство вызывает социальное нездоровье молодого поколения. В России возникла ситуация, характеризующаяся тем, что молодежь, которая закономерно должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является [1]. В связи с высокой степенью учебной нагрузки у большинства студентов в последние годы наблюдается недостаточная двигательная активность, что обуславливает развитие гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека.

Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с невысокой двигательной активностью (статичная поза учеников за столами на занятиях), увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и др. [5].

В реалиях современного социума идея возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» является наиболее актуальной, так как содержит в своем составе нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи, а также является важным критерием определения уровня физической подготовленности [3; 4].

Применение нормативной базы ВФСК ГТО в учебном процессе вузов не физкультурной направленности целесообразно, тем не менее, оно должно не «ограничивать» структуру рабочих программ высших учебных заведений, а лишь дополнять и модифицировать её «скучное» содержание «яркими» соревновательными красками. Под «ограничением» понимается «полная» замена современной нормативно-балльной вузовской оценки физической подготовленности на соревновательную систему из комплекса ГТО.

Около последних двадцати лет структура учебных программ вузов строилась без учета задач и содержания комплекса ГТО. Применение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», поиска новых форм и методов практической работы [2; 5].

В настоящее время весь мир оказался заложником пандемии новой короновирусной инфекции, не исключением стала и Российская Федерация. Во избежание распространения и предупреждения новой короновирусной инфекции все образовательные организации, в том числе вузы, перешли на новый формат обучения – дистанционно, с применением компьютерных технологий и возможностей интернет-ресурсов. Дистанционное образование

становится способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ездить в общественном транспорте и встречаться в заполненных аудиториях.

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

Образовательная деятельность высших учебных заведений продолжалась в столь тяжелое время для нашей страны. Несмотря на трудности дистанционной формы обучения, большинство студентов в домашних условиях смогли сдать ряд нормативов ГТО в режиме онлайн. Комплекс «ГТО» и дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязаны друг с другом, их объединяют общие методы и формы практической работы. Реализацией структуры рабочих программ вуза не физкультурной направленности в условиях дистанционного обучения стала сдача нормативов с применением подручных средств в домашних условиях, таких как:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (можно использовать стул или табурет и линейку; см.);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- упражнение «бёрпи» (количество вертикальных выпрыгиваний руки вверх из упора лёжа с опорой на прямые руки и носки выпрямленных ног; количество раз за 1 минуту);
- «планка» (из упора лёжа с опорой на прямые руки и носки выпрямленных ног; максимальное количество времени) [4].

Таблица. **Виды испытаний и нормативы ВФСК ГТО [3] используемые для проверки качества физической подготовленности студентов очного отделения Курганской ГСХА**

Виды испытаний (тесты)	Нормативы
------------------------	-----------

	девушки			юноши		
	Бронзовый знак (3 балла)	Серебряный знак (4 балла)	Золотой знак (5 баллов)	Бронзовый знак (3 балла)	Серебряный знак (4 балла)	Золотой знак (5 баллов)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повторений)	10	12	17	28	32	44
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
«Бёрпи» (кол-во повторений за 1 мин)*	15	20	25	20	26	32
«Планка» (максимальное кол-во сек)*	40	60	90	60	80	100

Примечание: * данные виды испытаний (тесты) не учитываются в ВФСК ГТО

Оценочная система представлена в таблице.

Сдача данных нормативов пошла в зачет за практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также в зачет сдачи нормативов ГТО (кроме упражнений «бёрпи» и «планка»).

За проделанную работу во время дистанционного обучения можно сделать следующие выводы.

Положительная сторона. Для всех студентов и преподавателей это был в своем роде «хороший опыт», благодаря которому повысился интерес студентов попробовать «себя» при выполнении нормативов в необычных условиях ограниченного пространства. Во время изоляции в условиях столь продолжительного времени удалось разнообразить «скучное время», а также поддерживать себя в спортивной форме. С помощью компьютерных технологий и возможностей интернета образовательный процесс в онлайн режиме не прекращался.

Во всем этом есть и свои недостатки, так как работа проводилась с помощью интернет ресурсов. Количество сдающих нормативы «ГТО» студентов ограничивалось из-за проблем с подключением (налаживанием видеосвязи), и не

все беговые и силовые нормативы можно было принять в домашних условиях (для многих требуются специальное оборудование и место проведения). Также возникали проблемы с ракурсом съемки материала. Самый главный недостаток – это отсутствие «соревновательного момента», ведь «дух соперничества» заставляет не только спортсменов, но и простых студентов преодолевать себя и ставить свои «локальные» рекорды.

Несмотря на все трудности, многие студенты смогли сдать нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и получить знаки отличия «ГТО».

Реализация проекта ВФСК ГТО – это попытка решить проблемы, связанные со здоровьем российских граждан. Ведь высокий уровень физической культуры населения – это признак интеллекта и стремления граждан быть здоровыми [2; 5].

Проблема сохранения и укрепления физического здоровья детей и учащейся молодежи в настоящее время является актуальной с точки зрения подготовки работоспособного населения и обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

Литература

1. **Аверьянова И.В., Зайцева Н.В.** Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов СВГУ // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 60-68.
2. **Антонов М.А., Иванов В.И.** Роль ВФСК ГТО в физической подготовленности скоростно-силовой направленности у юношей Курганской ГСХА // Зауралье спортивное физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики: материалы IX национальной научно-практической конференции. – Курган, 2020. – С. 78-80.
3. **Готов к труду и обороне** [Электронный ресурс] – URL: <https://www.gto.ru>.
4. **Днепров С.А, Русинова М.П.** Нормативы ВФСК как программа индивидуального физического развития россиян // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С.45-49.
5. **Кошеливская Е.Е.** Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионах России // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – Смоленск: МНИЦ «Наукосфера», 2020. – С. 22-28.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От физического здоровья зависит работоспособность будущих специалистов, а также тот профессиональный вклад, который они призваны внести. Физическое здоровье молодежи – одно из приоритетных направлений общества на сегодняшний день [3].

Здоровье студента – это тот капитал, который необходимо не только сохранять, но и преумножать на протяжении всего периода обучения, оно должно занимать ключевую позицию в его жизни. Физическое здоровье является качественной предпосылкой настоящей и будущей самореализации молодых людей, способствует эффективному освоению профессионально-трудовой деятельности [2, 3]. Сохранение и преумножение этого капитала осуществляется через приобщение студентов к здоровому образу жизни и вовлечению их в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в вузе. Одной из главных задач в высших учебных заведениях является физическая подготовка студентов.

В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами. Так, в соответствии с Федеральным законом *от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ* студенческий спорт рассматривается как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях (ст. 2, п. 23.1) [4].

Данный Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России, создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности.

Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом [5].

Непосредственная ответственность за физическое воспитание и проведение спортивно-массовой работы среди студентов, постановку и проведение учебно-воспитательного процесса в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Здоровые, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают и не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Посредством физической культуры происходит личностное становление человека. Активные и разнообразные движения позволяют разносторонне влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир молодежи.

Ситуация во многих вузах иная. Так, опрос студентов 1 курса показал, что из 60 человек только несколько из них занимались спортом и хотели бы

продолжить занятия. Остальная же часть студентов не очень стремится к занятиям ФК.

Всем известно, что малоподвижный образ жизни негативно влияет на организм человека. Длительные учебные занятия с продолжительным сидением за столом, тем более работа за компьютером приводят к гиподинамии. Человеческий организм запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность должна быть на протяжении всей жизни.

Гиподинамия характеризуется снижением устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Отмечается эмоциональная неустойчивость, снижение физической и умственной работоспособности.

Следует сказать, что и после учебных занятий студенты продолжают вести малоподвижный образ жизни и проводят много времени за компьютером или телефоном, общаясь в социальных сетях. Естественно, это не способствует улучшению работы всех систем организма, а неподвижность, гиподинамия, ведет к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности.

Выходом из подобной ситуации является введение в стране Министерством спорта комплекса ГТО. Данный комплекс является программой и нормативной основой ФВ обучающейся молодежи. Это несколько меняет ситуацию в студенческой среде. Однако в последние годы прием нормативов по комплексу осуществляется без предварительной подготовки. В итоге большинство студентов демонстрируют очень низкие результаты.

Анализ показал, что нормативы комплекса ГТО в 1972 году были значительно сложнее. Снижение требований к подготовленности молодежи указывает на низкий уровень физических способностей и здоровья.

Поэтому необходимо больше внимания уделять подготовке к сдаче нормативов ГТО, организовывать дополнительные групповые и индивидуальные занятия. Хорошим подспорьем будет открытие различных секций при вузе. Например, в Волгоградском аграрном университете, который располагает неплохой спортивной базой, из числа студентов сформированы

сборные команды по баскетболу, волейболу и футболу среди девушек и юношей; по бадминтону, легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, дартсу, пауэрлифтингу. Студенты активно участвуют в соревнованиях по шахматам, в гиревом спорте, армреслинге, борьбе и туризме. Всего охвачено порядка 328 студентов. Еще 20 студентов постоянно посещают секции по фитнесу, борьбе, футболу, атлетизму; для профессорско-преподавательского состава университета при кафедре физического воспитания работают секции по волейболу, бадминтону, настольному теннису и фитнесу (42 чел.).

Развитие массового студенческого спорта – это актуальный вопрос чрезвычайной важности для современного образовательного заведения. Катастрофическое ухудшение качественных характеристик молодежи Российской Федерации становится всё более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации [1].

Проведение физической культуры в вузах и формирование здорового образа жизни нуждается в использовании всех доступных средств, начиная с простого оборудования и завершая привлечением современных двигательных систем. Основой должен стать массовый спорт, позволяющий достигнуть физического совершенства. Массовый молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов.

В настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран. О необходимости вмешательства государства в вопросы воспитания потребности в занятиях физической культурой у широких масс молодежи свидетельствует социально-демографическая статистика. Показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи, призывников, количество курильщиков в

Российской Федерации, рост алкоголизма и наркомании говорят об острых социальных проблемах, для решения которых необходимо развитие массового спорта.

Сегодня имеется ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие физической культуры и спорта в вузе:

- недостаточное привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой (много прогульщиков, мало студентов посещают секции);
- несоответствие уровня материальной базы вуза и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта в стране, а также ее моральное и физическое старение;
- недостаточное количество специалистов;
- отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни.

Л и т е р а т у р а

1. **Беляева Н.П.** Спорт в жизни молодежи [Электронный ресурс]. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/sport-v-jizni-molodeji/>.
2. **Иванова С.Ю.** Особенности занятий физической культурой и спортом студентов, начинающих обучение в вузе // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 2. – С. 83-84.
3. **Паначев В.Д., Сырчиков А.С.** Спорт и личность: проблемы развития спортивной культуры личности студента в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 75-77.
4. **Федеральный закон** от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации".
5. **Федоров В.В., Мещанская Е.А., Кутузова Е.А** Состояние физической культуры и спорта среди студентов вузов России и меры по их улучшению // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2013. – № 6. – С. 53-55.

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВЫБОРА СТУДЕНТАМИ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «БОКС»

Уровень физического здоровья специалистов является важнейшим фактором, обеспечивающим эффективное решение их профессиональных задач.

При этом основной формой физического воспитания студентов вузов являются учебные занятия в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, представляющие собой занятия различными системами физических упражнений и видами спорта, соответствующими интересам и потребностям специалистов.

Необходимо отметить, что эффективность занятий физическими упражнениями студента во многом зависит от соответствия выбранного им элективного курса характеру его мотивации к занятию конкретными видами физических упражнений.

Специалисты отмечают, что мотивация является одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни человека и его активности в физическом совершенствовании [3, 4], а также значимым фактором эффективности его спортивной деятельности [1].

Авторы указывают также на высокую зависимость между уровнем мотивации к физкультурной деятельности, состоянием здоровья и физической подготовленностью обучающихся в вузах [2].

Исходя из этого, была поставлена цель исследования: изучить мотивационные аспекты выбора студентами Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина для занятий физическими упражнениями элективного курса по физической культуре и спорту «Бокс».

Основные вопросы, поставленные в ходе исследования, касались причин выбора студентами данного элективного курса, а также целей, которые они ставят перед собой в ходе данных занятий.

Для решения поставленной задачи было проведено анкетирование студентов, избравших элективный курс «Бокс», в количестве 44 человек в возрасте от 17 до 21 года.

На рис. 1 представлены гендерные особенности студентов, участвовавших в анкетировании. Эти данные показывают, что в анкетировании участвовало 26 девушек (59%) и 18 юношей (41%). Эти результаты характеризуют явление, свойственное нашему обществу и заключающееся в наблюдающемся в настоящее время увлечении женщин мужскими видами спорта.

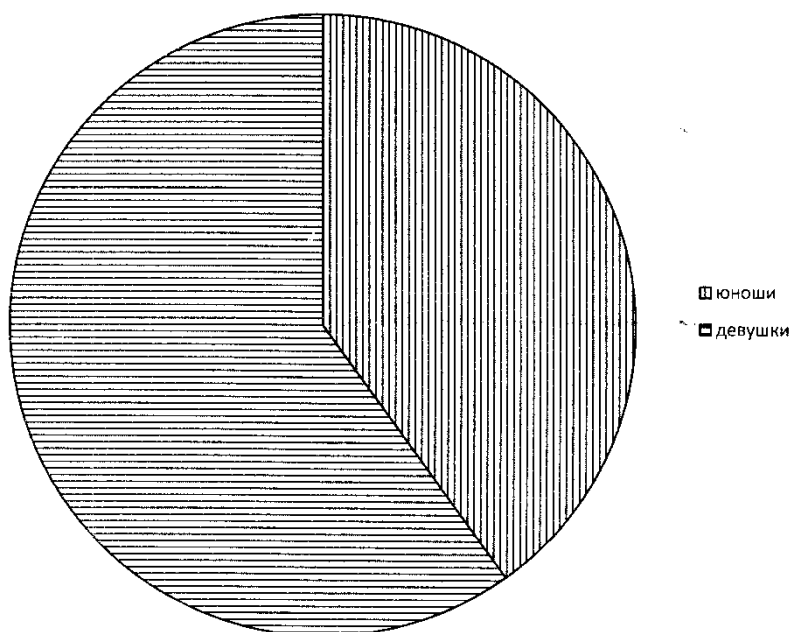


Рис. 1. Гендерные особенности участников исследования

На рис. 2 представлена информация об уровне спортивного мастерства участников исследования. Эти данные показывают, что большинство из них (35 человек, 80%) до поступления в университет не занимались боксом, 5 человек

(11%) занимались, но спортивных разрядов не имели, и по 2 человека (4,5%) имели, соответственно, высшие (КМС и I) и массовые (II и III) разряды.

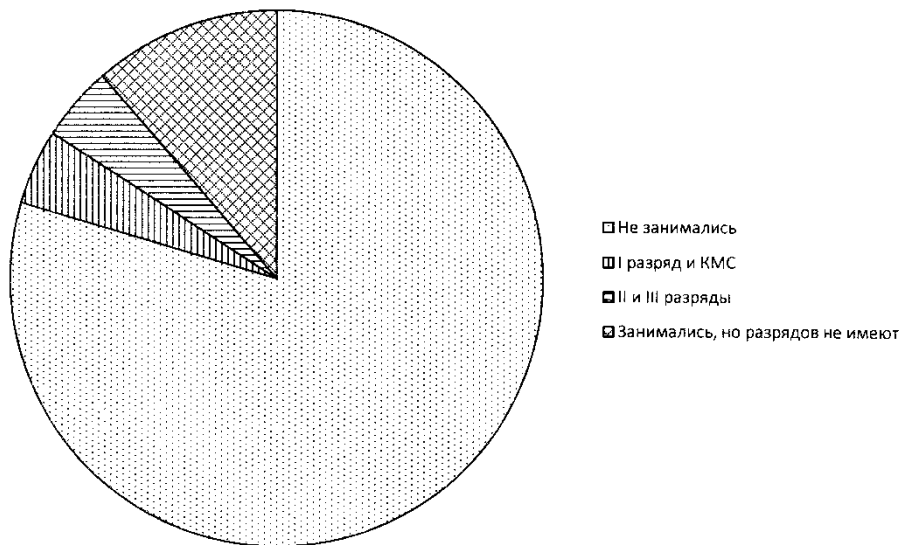


Рис. 2. Уровень спортивного мастерства участников исследования

На рис. 3 представлен анализ результатов ответов респондентов на вопрос о причине их выбора элективного курса «Бокс». Результаты показывают, что основным фактором, мотивирующим студентов на занятия боксом, является желание научиться постоять за себя и любопытство (указали по 14 человек).

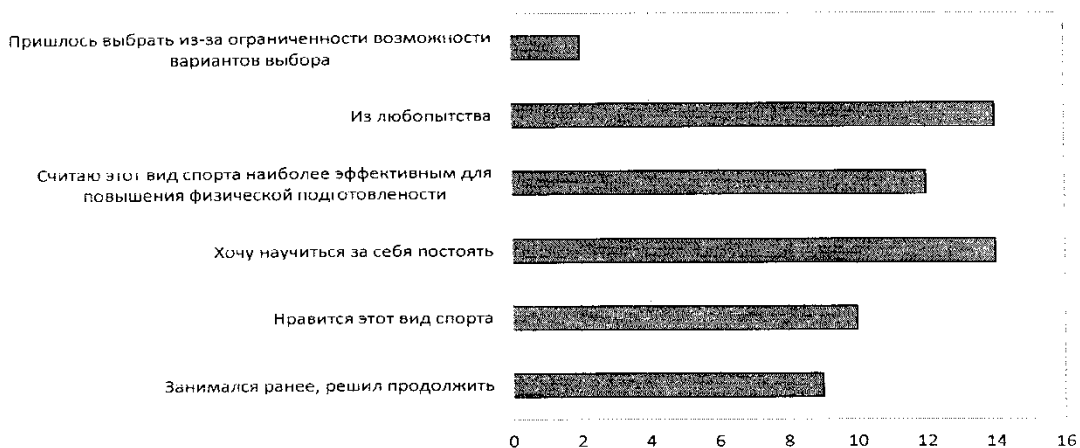


Рис. 3. Мотивы, побудившие студентов выбрать элективный курс «Бокс»

При этом 10 респондентов указали, что им нравится бокс; 9 выразили желание продолжить заниматься; 2 человека отметили, что им пришлось выбрать бокс из-за ограниченности вариантов выбора.

На рис. 4 представлены результаты анализа ответов респондентов на вопрос относительно цели, которую они ставят перед собой при занятиях боксом.

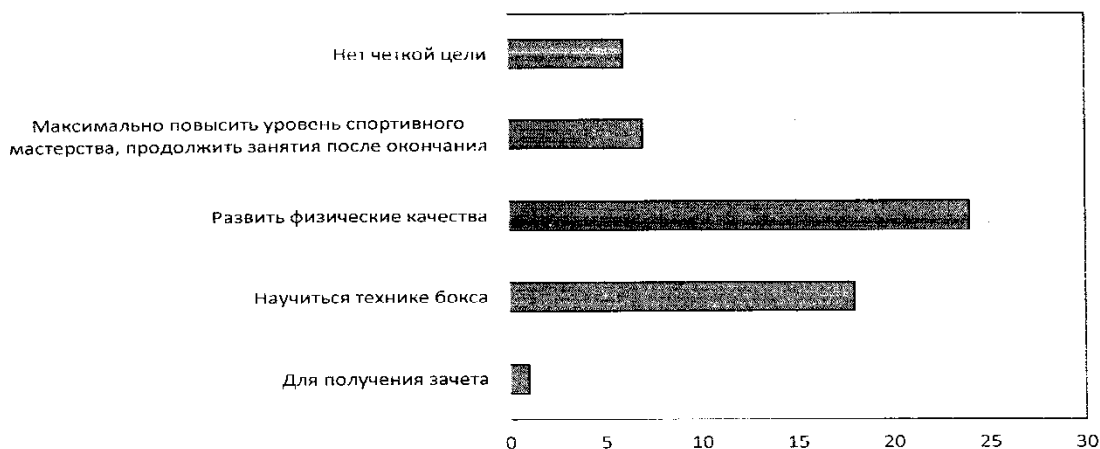


Рис. 4. Цели, поставленные перед собой участниками исследования при занятиях боксом

Результаты, представленные на рис. 4, показывают, что наиболее часто встречающимися целями участников исследования являются развитие физических качеств (указали 24 человека) и освоение технике бокса (указали 18 человек). 7 респондентов указали, что желают максимально повысить уровень своего спортивного мастерства, заниматься дополнительно и продолжить занятия по окончании курса дисциплины, 6 человек ответили, что не имеют четкой цели, и 1 отметил, что занимается для получения зачета.

В ходе проведенного исследования было установлено:

1. Среди студентов женского пола бокс имеет большую популярность, что подтверждается большим количеством девушек, выбравших элективный курс по физической культуре и спорту «Бокс» для своего физического совершенствования.

2. Подавляющее большинство студентов, выбравших элективный курс «Бокс», ранее не занимались данным видом спорта, либо занимались на начальном уровне. Лишь незначительное число студентов имеют спортивные разряды.

3. Основными факторами, мотивирующими студентов на занятия боксом, являются желание научиться за себя постоять, любопытство, положительное

отношение к этому виду спорта и желание продолжить занятия им студентов, занимавшихся боксом ранее.

4. Основными целями, которые студенты ставят перед собой при выборе элективного курса «Бокс», являются развитие физических качеств и овладение техникой бокса. При этом, незначительная доля студентов (15,9%) желает максимально повысить уровень своего спортивного мастерства, заниматься дополнительно и продолжить занятия по окончании курса дисциплины.

Литература

1. **Баранов А.В., Карпова О.Л., Найн А.Я.** Развитие мотивации к спортивной деятельности у курсантов-штурманов как фактор профессиональной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189) – С. 46-51.

2. **Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., Колесникова А.П., Симонов А.П., Золотарев С.К.** Исследование взаимосвязи физической подготовленности, здоровья студенток с мотивацией к физкультурной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12(190) – С. 83-88.

3. **Курасбедиани З.В., Токарева С.В., Котова О.В.** Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189) – С. 294-301.

4. **Рубанович В.Б., Сечко В.В., Жомин К.М.** Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников старших классов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12(190) – С. 192-197.

УДК 796.357.2

Канд. пед. наук **А.Р. БАЙМУРЗИН**
Ст. преподаватель **А.С. ПОПОВ**
Ст. преподаватель **А.А. ЧУМАКОВ**
(ФГБОУ ВО МГУПП)

ИНТЕГРАЦИЯ БЕЙСБОЛА-5 В ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бейсбол-5 – это инновационная спортивная дисциплина, позволяющая значительно расширить возможности физического развития студентов, в том

числе с ослабленным здоровьем, в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Современные тенденции развития высшего профессионального образования требуют использования новых форм и методов организации физкультурно-спортивных занятий со студентами в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также в рамках спортивных секций вуза. Одной из наиболее эффективных форм организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является бейсбол-5. Бейсбол-5 – молодая, динамичная, городская спортивная дисциплина классического бейсбола. Основными техническими элементами бейсбола-5 являются удар по мячу, беговые элементы, ловля и броски мяча. Эти простые действия всем знакомы с детства.

Цель исследования: Обосновать возможность интеграции бейсбола-5 в структуру учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Основная трудность включения новых видов спорта в структуру учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» заключена в отсутствии специализированных мест занятий для новых видов спорта. Материально-техническая база вузов в основном представлена стандартными физкультурно-спортивными объектами: типовыми спортивными залами размером 12*18 или 18*24 метра, и открытыми плоскостными сооружениями в виде площадок для занятий на открытом воздухе. Конфигурация и размеры площадки для организации официальных соревнований по бейсболу-5 представлена на рисунке.

В отличие от классического бейсбола, в бейсболе-5 игрок нападающей команды сам себе подает мяч и отбивает его рукой так, чтобы отбитый мяч коснулся определенного сектора игрового поля. Эта ключевая инновация определила особенности бейсбола-5, который оставаясь, по сути, бейсболом, стал значительно проще в организации учебного и игрового процессов. Получилась оригинальная, компактная, не затратная, полигендерная, легкая в управлении игра, по времени соизмеримая с основной частью учебного занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Правила игры просты и понятны, и значительно проще бейсбольных, поскольку в них отсутствуют многие правила классического бейсбола. Они очень пластичны и могут учитывать особенности как мест проведения, так и контингента играющих. Для этого существует практика использования местных правил, которые могут применяться как к отдельным турнирам, так и к отдельным играм, и даже командам и игрокам. Все, что для игры нужно, это пустотелый каучуковый мяч. Допускается использование элементов защитной экипировки, таких как бандаж для локтей, наколенники и тейпинг не влияющий на характеристики удара и приема мяча. Игроки одеты в обычную спортивную форму, в её классическом понимании; легкая спортивная обувь, шорты, футболка. Можно использовать бейсболки и легкие куртки. Контингент занимающихся полигендерный. Соревнования проводятся среди женщин, мужчин и смешанных составов. Команда состоит из пяти игроков. Привлечь к регулярным занятиям физкультурой возможно и студентов с ослабленным здоровьем с применением местных правил как к отдельным игрокам или командам, так и используя на одной игровой позиции сменных игроков с раздельными амплуа, в зависимости от медицинских показаний.

Организация занятий по бейсболу-5 не требует профессиональной подготовки и опирается на базовые знания в сфере физической культуры и спорта. Судейство может быть организовано как одним преподавателем, так и с помощью одного или нескольких студентов. Это могут быть студенты с ослабленным здоровьем, поскольку судейство ведется короткое время с

короткими перемещениями. Результаты игры заносятся в протокол, который также могут вести студенты с ослабленным здоровьем.

Бейсбол-5 входит в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Московском государственном университете пищевых производств. Бейсбол-5 имеет целый ряд положительных качеств, позволяющих ему интегрироваться не только в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», но и в спортивную и физкультурно-массовую среду любого вуза. Организовать занятия по бейсболу-5 возможно на существующей материально-технической базе вуза, не требуется закупать специализированный инвентарь и оборудование, правила игры просты и понятны для студентов, игра полигендерна; могут участвовать мужские, женские и смешанные команды. Включение бейсбола-5 в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» других вузов позволит увеличить количество студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, а сборной команде вуза добиться высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях по данному виду спорта.

Литература

1. Официальный сайт Международной конфедерации бейсбола и софтбола [Электронный ресурс] URL: <https://www.wbsc.org/disciplines/baseball5>.
2. Официальные правила бейсбола-5 [Электронный ресурс] URL: http://baseballrussia.ru/baseball5/rules_rus_24_09_20.pdf.
3. Управление соревновательным процессом и система ведения игровой статистики. [Электронный ресурс] URL: http://baseballrussia.ru/baseball5/pril_rules_rus.pdf.
4. Справка о развитии бейсбола-5 (Приложение № 1 к Заявлению о внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта от 16.06.2020 г.).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В современных условиях общество предъявляет повышенные требования к качеству подготовки работников сельского хозяйства с высшим образованием [3,4].

Одним из основных направлений в деятельности аграрных вузов является формирование у молодежи системы базовых ценностей, чувства патриотизма и интернационализма, воспитание личности, ориентированной на здоровый образ жизни, трудовое воспитание. Учитывая, что значительная часть студентов аграрных вузов – сельская молодежь, формируются дополнительные цели: воспитание любви к своему Отечеству и «малой Родине», гордости за сельскохозяйственный труд, бережного отношения к родной земле, природе как к невозполнимому ресурсу.

Будущие специалисты должны глубоко понимать положительное влияние физической культуры на сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и трудоспособности, формирование высоких нравственных качеств. Поэтому на современном этапе развития высшей школы оптимизация процесса физического совершенствования студентов аграрных вузов является весьма актуальной [1, 2].

Специфика условий труда ряда специальностей и специализаций во многом сходна, поэтому требует примерно одинаковых средств физической культуры и единых профессионально-прикладных навыков, многие из которых могут быть освоены в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении.

Объект исследования – профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по направлению «Экономика». Предмет исследования

– процесс влияния ППФП на специальную физическую подготовленность обучающихся направления подготовки «Экономика».

Гипотеза. Предполагалось, что внедрение методики профессионально-прикладной физической подготовки в учебно-воспитательный процесс студентов направления «Экономика» позволит повысить уровень специальной физической подготовленности.

Цель исследования – создать для студенческой молодежи необходимый режим физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой активности, как в учебное, так и во внеучебное время в период обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности деятельности экономистов.
2. Разработать и проверить методику профессионально-прикладной физической подготовки на направлении подготовки «Экономика».

Использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение информационных источников; анализ документальных источников; педагогическое наблюдение; опрос в виде беседы; тестирование; методы математической статистики.

Было опрошено 15 экономистов образовательных учреждений г. Уссурийска и обучающиеся 1-3 курсов по направлению подготовки «Экономика» в количестве 22 человек. Перед нами стояла задача: выяснить особенности деятельности экономистов и средства восстановления сил организма (табл. 1).

Таблица 1. Особенности профессиональной деятельности, %

№	Особенности профессиональной деятельности экономиста	Респонденты	
		Работники	Студенты
1.	Умственное утомление	67	9
2.	Физическое утомление	53	23
3.	Гиподинамия, ограниченные перемещения	100	82
4.	Работа в помещении	100	100
5.	Нервно-эмоциональное напряжение	87	100
6.	Длительность рабочего дня	53	82

Выполнение экономистами своей работы, как правило, связано с продолжительным нахождением в помещении, с относительно малой подвижностью. Для экономистов характерна рабочая поза – сидя. К факторам, неблагоприятно влияющим на состояние организма и на продуктивность выполняемой работы, следует отнести:

- 1) продолжительное нахождение в малоподвижной позе;
- 2) недостаточно благоприятные гигиенические условия помещений;
- 3) большое напряжение зрительного анализатора;
- 4) постоянно нервное напряжение в связи с большой ответственностью за точность выполняемой работы.

Первый из названных факторов имеет своим следствием хроническую недогрузку двигательного аппарата. Это приводит к падению мышечного тонуса, а со временем к частичной атрофии мышц. В организме начинают накапливаться излишние отложения жировой ткани, что осложняет нормальную работу внутренних органов, а также мышц.

Качественные показатели двигательной деятельности также снижаются, уменьшаются быстрота и точность движений, мышечная сила и выносливость, ухудшается осанка и подвижность в суставах, развивается сутулость.

Другие факторы влекут за собой перенапряжение нервной системы, что, в свою очередь, выражается в неблагоприятных сдвигах в состоянии здоровья, учащаются случаи нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и некоторых гуморальных систем организма.

Снижение работоспособности – естественный результат этих влияний, причем отмечается, что сохранение уровня работоспособности прямо зависит от физической подготовленности работника и от систематичности применения физических упражнений в режиме труда и отдыха.

Физическая подготовка студентов, обучающихся данной профессии, должна быть направлена на приобретение высокого уровня разностороннего физического развития.

Определяющим признаком профессионально-прикладной физической подготовки должно быть умение пользоваться средствами активного отдыха, в том числе и умение самостоятельно провести и организовать занятия производственной гимнастикой с учетом конкретных условий труда. Отсюда – повышенные требования к знанию теоретических основ проведения вводной и производственной гимнастики.

Нами была разработана методика профессионально-прикладной физической подготовки. Она включала 3 вида занятий: методико-практические, учебно-тренировочные, контрольные.

На *методико-практических занятиях* осваивались методики:

- самооценки работоспособности, усталости, утомления,
- составления индивидуальных программ занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью (бег, плавание, прогулки),
- самомассажа,
- корригирующей гимнастики для глаз,
- оценки и коррекции осанки и телосложения и др.

Учебно-тренировочные занятия были направлены на приобретение опыта творческой физкультурно-спортивной деятельности, достижение высоких результатов в профессионально-прикладной физической подготовке, повышение уровня функциональных и физических способностей, необходимых в деятельности экономистов: общей выносливости, силовых способностей и быстроты. Выполнялись отдельные упражнения из легкой атлетики (беговые и прыжковые), упражнения гимнастики, упражнения с отягощениями и элементы спортивных игр. Направленность упражнений – развитие и совершенствование силы мышечных групп нижних конечностей, живота, спины.

Контрольный раздел. Использовались тесты: бег 100 м; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; бег 1000 м и др.

В исследовании участвовали студенты 1-3 курса направления подготовки «Экономика» в количестве 10 человек в возрасте 18-20 лет.

В результате внедрения методики профессионально-прикладной физической подготовки у студентов были получены достоверные различия в трех тестах: подъем в сед из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок в длину с места ($p < 0,01$; $< 0,05$) (табл.2).

Таблица 2. Результаты тестирования студентов в процессе ППФП

Тесты	время	Математические показатели				
		M	δ	m	t	p
1. Подъем в сед из положения лежа	до	28	7,5	2,5	3,2 > 2,88	$p < 0,01$ различия достоверны
	после	38	9,1	3,0		
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	до	15	6,2	2,1	2,6 > 2,1	$p < 0,05$ различия достоверны
	после	23	6,8	2,3		
3. Прыжок в длину с места	до	163	4,9	1,6	3,3 > 2,88	$p < 0,01$ различия достоверны
	после	170	4,3	1,4		
	после	10	1,9	0,6		

Таким образом, можно предположить, что укрепление силы мышц живота, спины и рук ($p < 0,01$; $< 0,05$) позволит в процессе будущей работы экономистов минимизировать отрицательные воздействия на осанку и явления остеохондроза.

Будущие специалисты этого направления должны четко представлять особенности предстоящей им работы и ясно усвоить, что без занятий физической культурой и спортом они будут не способны поддерживать хорошее физическое состояние организма и не смогут достигнуть высокой производительности труда.

Характерное для экономистов рабочее положение тела (продолжительное сидение с небольшим наклоном) поддерживают, в основном, мышцы спины, нормальное дыхание при несколько затрудненной экскурсии грудной клетки обеспечивают мышцы грудной клетки, как правило, постоянно работают мышцы предплечья и кисти. Поэтому, применяемые виды спорта и упражнения должны быть направлены преимущественно на укрепление указанных групп мышц. Упражнения на расслабление и на координацию также должны войти в число профессионально-прикладных упражнений. Предпочтение надо отдавать видам спорта, занятия которыми проводятся на открытом воздухе.

Литература

1. **Головкина Т.В., Пинчук Т.В.** Методика профессионально-прикладной физической подготовки бакалавра по направлению подготовки «Лесное дело» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Уссурийск, 2021. – С.123-127.
2. **Дяченко Т.Л., Вучева В.В.** Физическая культура студентов аграрных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – 9. – С. 6-10.
3. **Ильинич В.И.** Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
4. **Физическая культура:** учебник / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с.

УДК 378.172

Канд. пед. наук., доцент **В.В. БАРБАШИН**
Преподаватель **О.Н. ТРАВОВА**
Канд. соц. наук., доцент **Я.Ю. ПРАВКИНА**
Канд. пед. наук., профессор **А.В. МИЛЁХИН**
(ФГБОУ ВО СГАУ им. Н.И. Вавилова)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Воздействие плавания на организм занимающихся так многообразно, а положительные сдвиги, происходящие при правильно организованных занятиях, так значительны, что многие ученые считают этот вид спорта универсальным физическим упражнением, способствующим полноценному развитию человека, его физическому совершенствованию. Плавание обладает всеми достоинствами одновременно. В комплексной программе физической реабилитации студентов с нарушением осанки плавание является максимально эффективным средством.

Педагоги часто рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения. Оздоровительное плавание – важный компонент физической активности студентов, имеющих ограничения занятий физической культурой. В связи с этим плавание применяется как форма физической реабилитации и как способ закаливания. Закаливание - это многогранный

процесс, который имеет особое значение для организма. В процессе закаливания участвуют практически все системы, регулирующие жизненные процессы. При этом важную роль в терморегуляции выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. В результате влияния холодной воды происходит сужение кровеносных сосудов кожи, а следовательно, уменьшается количество тепла, выделяемого в окружающую среду. Но в то же время организм вынужден усилить воспроизводство тепла, то есть увеличить кровоток к кожным покровам, в результате этого улучшается кровоснабжение кожи. Это повышенное воспроизводство тепла, в свою очередь, требует интенсификации обменных процессов. Правильное закаливание помогает организму быстрее адаптироваться к изменяющимся и даже экстремальным состояниям окружающей среды без какой-либо серьезной опасности для здоровья. Вместе с тем, процесс закаливания оказывает положительное влияние на характер, приучая его преодолевать различные трудности. Развиваются и укрепляются такие положительные черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина и др. Плавание также используется в системе физической реабилитации. Физическая реабилитация - лечебно-педагогический процесс восстановления здоровья и трудоспособности с помощью физических факторов (физическая культура, массаж, физиотерапия, природные факторы). Основное средство физической реабилитации - лечебная физическая культура, одной из форм которой является оздоровительное плавание. Оздоровительное плавание (по возможности) применяется во всех лечебно-профилактических, реабилитационных учреждениях (больницах, санаториях и т.д.) и в высших учебных заведениях. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма. Занятия оздоровительным плаванием, в частности, показаны при заболеваниях сердечно-

сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем, нарушениях обмена веществ, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Плавное преодоление в водной среде разных дистанций в свободном темпе является одним из видов циклических упражнений, наиболее положительно воздействующих на работу сердечно-сосудистой системы. Горизонтальное положение тела и давление воды облегчают работу сердца. В результате сердце работает энергично (по сравнению с состоянием покоя перекачивает в 3-4 раза больше крови в 1 мин.). Давление воды способствует сжатию периферических сосудов, улучшая их эластичность и способствуя лучшему оттоку крови по венозной системе. Огромное значение для изменения кровообращения может иметь расширение поверхностных сосудов, которые могут вместить до 1 л крови, поэтому кожа играет большую роль. Депо крови изменяется под воздействием низкой температуры воды. В таких условиях сердечная мышца работает значительно легче. На занятиях плаванием повышается циркуляция крови и лимфы, уменьшаются застойные явления в организме. Ритмичные чередования расслабления и сокращения мышц пловца активно влияют на движения во всех суставах, способствуют улучшению венозной гемодинамики, активизируют резервные механизмы, облегчают работу сердечно-сосудистой системы, совершенствуется обмен веществ. У регулярно занимающихся плаванием студентов отмечается физиологическое урежение пульса (60 ударов в минуту и менее). При этом сердечно-сосудистая система работает мощно и экономно, что говорит о большом увеличении объема крови и силы сердечной мышцы. Поэтому при занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные сдвиги в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и увеличения сердечного выброса, которые приводят к более быстрому кровообращению.

В данном случае плавание выступает как профилактическое средство, создающее более высокую функциональную устойчивость сердечно-сосудистой системы в целом. Плавание стимулирует и деятельность органов, участвующих в кроветворении, повышая количество форменных элементов крови. Также

повышаются иммунные свойства крови. Для улучшения работы сердца, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуются упражнения в воде, с различной нагрузкой в легком темпе. Благоприятное воздействие специальных упражнений в бассейне на дыхательную систему достигается активными тренировками на органы дыхания (увеличивается подвижность грудной клетки, усиливается газообмен). Все средства плавания (включая и спортивные способы) показаны при различных заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика способствует увеличению объема вдоха, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. В дыхании участвуют отдаленные участки легких, что исключает застойные явления в них. Оздоровительное плавание показано при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Вода является прекрасным массажистом: мягко обволакивает тело и стимулирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания; она продуктивно воздействует на ЦНС, расслабляет, снижает утомление. Действие температуры воды нормализует процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствует хорошему кровоснабжению мозга. При многих хронических заболеваниях органов брюшной полости во время занятий плаванием улучшаются их функции. Активная работа мышц повышает расход энергии. Более низкая температура воды повышает потери тепла. Неоднократное воздействие низких температур воды способствует сложным изменениям биохимических реакций, происходящих в клетках и тканях, а также способствует изменению деятельности различных органов и систем: активизируются биохимические процессы, а мышечная деятельность и интенсивное дыхание еще более усиливают их. Таким образом, плавание нормализует процессы обмена веществ в организме. Оздоровительное плавание показано при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. При ограниченной подвижности опорно-двигательного аппарата в результате перенесенных травм или заболеваний (переломов костей, вывихов, полиартритов и т.п.) существенную роль играет уменьшение силы тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы.

Благодаря гидростатическому давлению создается чувство стабильности в суставах конечностей. При этом каждый занимающийся, плавая даже в высоком темпе и активно тренируя все здоровые органы и системы своего организма, не повредит больную конечность или сустав. Плавание способствует значительному развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются благоприятные условия для их работы. Это связано с цикличностью плавания - ритмичностью чередования напряжения и расслабления мышечных групп. В комплексной программе физической реабилитации студентов с нарушением осанки плавание – максимально эффективное средство. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от силы тяжести (веса тела). Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания нет конкурентов среди других видов спорта) и «рабочая поза пловца» способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки.

Литература

1. **Кардамонова Н.Н.** Плавание: лечение и спорт. – М.: Феникс, 2001. – 320 с.
2. **Кравцов А.** Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 636 с.
3. **Плавание:** книга – тренер. – М.: Эксмо, 2012. – 173 с.
4. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. – 274 с.

ЕСТЕСТВЕННАЯ НАГРУЗКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Термин «естественная нагрузка» используется при характеристике применения упражнений как в литературе, так и в лексиконе тренеров и спортсменов, однако понятия, лежащие в основе этого выражения, не всегда четко определены, что приводит к недоразумениям, вполне распространенным и опасным.

До тех пор, пока этот термин используется для обозначения физической нагрузки, осуществляемой без использования дорогостоящего спортивного оборудования, как синоним «свободного тела» или «с использованием веса собственного тела», нет никаких проблем.

Однако, термин «физическая нагрузка» тесно связан с таким, пожалуй, наиболее важным параметром упражнения, как его интенсивность. И именно на этом основании термин «естественная нагрузка» становится коварным, что приводит к неоправданным обобщениям.

Например, упражнения с использованием веса собственного тела считаются безопасными, подходящими как детям, так и людям пожилого возраста. Упражнения, которые не вызывают гипертрофии, предпочтительны во время разминки. Конечно, выполнение эффективного упражнения зависит не от того, было оно выполнено с дополнительным отягощением или без него, а от величины задаваемой в упражнении нагрузки.

Общая величина нагрузки производна от ее объема и интенсивности. В самом широком смысле понятие «объем нагрузки» относится к ее протяженности во времени и суммарному количеству работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений (время, занятое выполнением упражнения;

общий вес отягощений; общее число повторений; количество физической работы за время упражнений и т.д.). Понятие же «интенсивность нагрузки» связано с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени (скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения; мощность работы и т.д.). Если рассматривать каждое физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема и связанной с ним нагрузки будет относиться, прежде всего, к длительности воздействия, а понятие интенсивности - к силе воздействия.

В принципе, соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется обратно пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Таким образом, речь идет о том, каковы параметры тренировки в целом, а мы включаем в понятие «естественной нагрузки» не только единственный смысл общего или локального упражнения «свободного тела».

Тем не менее, в рамках спортивной подготовки сегодня термин «естественная нагрузка» иногда используется в общепринятом смысле («свободного тела» или «без оборудования»), отличном от того, о котором было уже сказано, вводящем в заблуждение и опасные недоразумения.

Это не верно, поскольку они сосредоточены на одном аспекте значения, не относящемся к делу, т. е. если мышечное напряжение, противостоящее внешнему сопротивлению, происходит, например, под действием собственного веса тела исполнителя, что настоятельно призывает учитывать специфическую костно-суставную структуру, а не только вес гантели или штанги, или силы натяжения резинки.

И опасно, потому что прерогатива «естественной нагрузки» вовсе не защищает от опасности чрезмерной интенсивности её использования и, следовательно, вредно или, наоборот, недостаточно интенсивно и бесполезно.

Чтобы ещё раз подчеркнуть значение неправильного толкования термина «естественная нагрузка», мы отметим тот факт, что все чаще в техническом языке внешнее чрезмерное сопротивление, используемое, например, в упражнениях для силовых тренировок, называется «перегрузка». Она воспринимается нами как превышение нагрузки, дополнение к той нагрузке, которая, как считается, целесообразна и безопасна физиологически как «встроенная» в исполнителя.

Напомним, что нагрузка – это дополнительная, по сравнению с покоем, степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

Однако, помимо возможных предложений, некоторые простые соображения помогут снять любые возможные сомнения относительно этого, так как этот вопрос является еще на удивление спорным.

Первое соображение имеет спекулятивный характер. Вопрос: является ли мышца способной воспринимать природу сопротивления? Ответ, очевидно отрицательный.

Например, сгибание руки, бицепс. Для мышцы исполнителя абсолютно безразлично, что должно находиться в руке, килограммовая гантель, литровая бутылка воды или стейк эквивалентного веса.

Для эффекта воздействия это не важно. Важны относительная величина нагрузки, данные, сколько раз подряд будет согнута рука исполнителя, сколько раз вы повторите серию отжиманий, и так далее.

Из этого рассуждения можно легко получить важные сведения. Представьте себе исполнителя, который изо всех сил выполняет такое типичное упражнение «естественной нагрузки», как отжимания в упоре. Упражнение направлено на развитие силы. Может случиться, что исполнитель в состоянии сделать не более трёх последовательных повторений, или наоборот, может отжаться легко более пятнадцати раз. В первом случае нагрузка может быть слишком высока (потенциально опасна), во втором – слишком низкая и не

адекватная поставленной цели. В этом случае, как и в бесчисленных подобных случаях, при использовании «естественной нагрузки» не было чувства безопасности или эффективности.

Рассмотрим еще один пример: новичок, приступая к программе тренировки «естественная нагрузка», выполняет восемь приседаний, направленных на развитие мышечной выносливости. Казалось бы, нагрузка велика, и больше ничего не нужно. Тем не менее, через месяц оказывается, что для того, чтобы добиться утомления, восьми повторений уже не достаточно. Так что если в начале занятий «естественная нагрузка» была достаточна, то в конце месяца занятий она не может быть адекватной. Для обеспечения дальнейшего тренировочного эффекта нужно будет каким-то образом увеличить нагрузку.

Если в самом начале тренировочная программа была отлично представлена упражнением с использованием веса собственного тела, то в дальнейшем появляется необходимость использования отягощений.

Точно так же, как понятие «естественная нагрузка», не имеет смысла и количественное выражение термин «малый вес».

Фраза «я тренируюсь с использованием малых весов...» (обычно это отягощения на лодыжки весом 1 или 2 кг) абсолютно ничего не говорит о фактических характеристиках данной тренировки.

На самом деле, одно и то же упражнение, выполняемое как «естественная нагрузка» или «маленькие веса», принимает различные значения для разных исполнителей.

Для контроля величины нагрузки используются значения объема и интенсивности, зарегистрированные при выполнении физических упражнений. В ходе анализа результатов контроля информация о нагрузке позволяет выяснить, какой вид нагрузки оказал наибольшее влияние на совершенствование подготовленности занимающихся, достаточной ли оказалась величина того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение между направленностью различных видов нагрузки, и т. п.

Известно, что тренирующий эффект упражнений определяется соотношением количественных значений их компонентов. При одном соотношении воздействие тренировочного упражнения может быть направлено на совершенствование выносливости, при другом – скоростно-силовых качеств. Поэтому контроль направленности воздействия предполагает распределение упражнений на группы в зависимости от степени их влияния на развитие тех или иных двигательных качеств.

Нередко мы смотрим с озабоченностью и даже неодобрением на ребенка со штангой на плечах, и в то же время наблюдаем с восхищением, как другой ребенок выполняет прыжок в высоту (легкая атлетика) или акробатический прыжок (гимнастика), или даже просто спрыгивает с высокого бревна.

Тем не менее, если бы мы знали реальное положение вещей относительно испытываемой исполнителем нагрузки, то внимательный наблюдатель справедливо мог бы изменить своё отношение к тренировке с отягощениями.

Со штангой нагрузка может быть не только разнообразной, но и легко контролируемой, что идеально подходит как для детей, так и людей пожилого возраста. Эффективность контроля нагрузки в значительной степени обуславливает качество управления тренировочным процессом.

В случае выполнения упражнений с «естественной нагрузкой» часто эта возможность исключается. Для физического развития и технического совершенствования важно, чтобы тренеры и практики знали, что «естественная нагрузка» сама по себе не является гарантией чего-либо.

Она может быть гораздо более опасной и неадекватной, поскольку эти упражнения могут значительно превышать допустимую нагрузку, быть с перегрузкой, что происходит только из-за незнания о реальных условиях, сколько потребуется затратить усилий.

Мы должны понимать, что упражнения с собственным весом (естественная нагрузка) могут стать конечной точкой, которая требует высокой или очень высокой интенсивности (работа «до отказа»). Требуется иной подход, где разумная и прогрессивная методика тренировки строится с использованием

отягощений. Это тот путь, который позволяет с течением времени адаптировать к постепенно увеличивающейся нагрузке все задействованные в упражнении структуры (суставы, связки, сухожилия), а не только мышцы.

Наиболее важны на этапе роста силовые упражнения с использованием отягощений (штанга, гантели), с обязательным использованием правильной методики тренировки. Те студенты, которые практикуют их, гораздо более защищены, чем те, которые используют методы, в которых параметры нагрузки невозможно правильно оценить.

Если неверно выбраны характеристики нагрузки и ее компоненты или методы определения, то оценить ее влияние на развитие качеств и способностей спортсмена не удастся. Поэтому одним из основных вопросов организации контроля является выбор информативных показателей, с помощью которых можно объективно управлять нагрузкой.

Для нас ключевым моментом является понимание того, что выполнение упражнения с собственным весом («естественная нагрузка») плохо поддается дифференциации, в отличие от нагрузки с отягощениями; что в упражнениях с отягощениями «перегрузка» вполне может представлять собой возможность регулирования нагрузки в силовом упражнении. Эффективное применение этой технологии способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

Литература

1. **Верхошанский Ю.В.** Теория и методология спортивной подготовки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физ. Культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-14.
2. **Коренберг В.Б.** К теории спортивной двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 7-9.
3. **Матвеев Л.П.** Основы спортивной тренировки. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2004.

МОДЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Одной из актуальных проблем образовательного процесса в деле физического развития на сегодняшний день является создание благоприятных условий для будущего специалиста аграрного производства, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, что обуславливает систематику данного исследования. Нацеленная установка обязывает переосмыслить отношение механизма познавательного процесса к двигательной активности студентов, расширения у них кругозора и мировоззрения в направлении созидания в этих сферах воспитательного образования. Одним из подходов к решению данной проблемы является внедрение модельной технологии изучения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» [1], позволяющей систематизировать образовательный процесс двигательной активности студентов в единой целостности. Так как сама проблема обусловлена социальным заказом общества и обязательным двухсторонним соглашением между представителями – «заказчиком» и «исполнителем» – о формировании индивидуальных качеств личности будущего специалиста АПК (рис. 1).

Такая ориентированность связана с тем, что «физическое воспитание в учебных заведениях является одним из приоритетных направлений в деле формирования целостного развития личности, способствует формированию у студентов умений и навыков ведения здорового образа жизни и использования их в повседневной жизни для достижения необходимых профессиональных целей» [2].

Цели и задачи образовательного процесса модельной технологии сконцентрированы в решении следующих разделов программного обучения:



Рис. 1. Структурное содержание модельной технологии по преподаваемым дисциплинам

а) в образовательном направлении:

- проявление активной позиции в деле познания базовых основ физического воспитания;
- обмен информацией, являющейся предметом взаимообщения между собеседниками;
- приобретение базовых знаний для развития двигательных умений и навыков [1].

б) в воспитательном аспекте:

- адаптивное развитие физических качеств на основе учета изменений функциональных особенностей организма занимающихся;
- проявляемость мотивационного интереса к двигательной активности в условиях вузовской системы образования;

- ценностное значение модельной технологии образовательного процесса к здоровьесбережению занимающихся студентов [2].

в) *в назначении здоровьесбережения:*

- устремленность модельной технологии к качественному воздействию на здоровье обучающихся студентов;

- адаптивное восстановление и развитие функции организма после болезни, травмы на основе подбора средств и методов физических упражнений [2, 3 и др.].

Основная роль в реализации выделенных сфер деятельности отводится преподавателю, осуществляющему личностно-ориентированное воспитание и обучение студентов, основанное на следующих принципах:

- «не навреди!» энтузиазмом;
- соблюдай непрерывность (систематичность, постоянство);
- проявляй индивидуальность.

Критерием в выделенных принципах выступают учет личностных особенностей студента, индивидуальной логики его развития, учет интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности.

В деятельности студента выдвигается мотив учения – это стремление обучающегося студента на позицию субъекта обучения, означающее признание им собственного жизненного опыта и его старание превратить образовательные знания в ценность.

Эффективность реализационной функции зависит от применяемых форм, методов, приемов и используемых средств физического воспитания, позволяющих целенаправленно воздействовать на отстающие физические качества каждого студента. При этом объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, сложность учебного задания по выполнению физических упражнений должны быть учтены в соответствии с возрастными особенностям занимающихся.

Структурное содержание модельной технологии раскрывается следующим образом (рис. 2).



Рис. 2. Реализационная модель программного материала по учебным дисциплинам

Предложенные Федеральным государственным стандартом высшего образования четыре обязательных дисциплин распределены по трем курсам.

Так, для студентов 1 курса всех направлений подготовки для изучения определены следующие учебные дисциплины: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». А студентам 2 и 3 курсов предложены дисциплины «Базовая физическая культура» и «Базовые виды спорта». Содержательная часть преподаваемых дисциплин определяется в зависимости от материально-технической базы кафедры физического воспитания (лекционные аудитории, спортивные залы и т.д.). При этом программно-нормативные основы в данной технологии нацелены на выявление анимационной деятельности каждого студента независимо от его распределения в основную или адаптивную группу по состоянию здоровья (рис. 3).



Рис. 3. Модель формирования индивидуальных качеств

Смысловая направленность анимационной деятельности заключена в решении двигательной активности студента в следующих понятиях: настроить себя на борьбу с самим собой, получить удовольствие от вида деятельности, проявить себя в разных видах деятельности, постоянно достигать поставленной цели. Именно эти установочные мотивы являются своеобразными регуляторами выполнения нормативных требований социально-культурной анимации. Обусловлено это тем, что нормативные требования исходят из государственных образовательных директив, по которым разрабатываются конкретные научно обоснованные учебные программы с учетом особенностей и условий контингента занимающихся студентов в двух основных направлениях деятельности:

- общеподготовительная (оценка степени ценностно-смысловых значений ведения здорового образа жизни);
- углубленная на основе выбора вида деятельности (оценка степени физической подготовленности).

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать: как использовать основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной деятельности;

б) уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий учебной деятельности;

в) владеть: навыками должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Из вышеизложенного можно сделать заключение о том, что реализационная эффективность внедренной модельной технологии обучения в учебный образовательный процесс выражается в следующих показателях:

- посещаемость студентами учебных занятий повысилась на 84%;
- интерес студентов к ориентированной системе подготовки возрос на 73%;
- качество преподавания дисциплин поднялось на 57%.

Литература

1. **Приказ Минобрнауки России** от 06 апреля 2021 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». – М., 17.08.2021.
2. **Бардамов Г.Б.** Физическая культура и спорт: учебник. – Улан-Удэ: БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 405 с.
3. **Бардамов Г.Б.** Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. – Улан-Удэ: БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2018. – 212 с.

ВНЕДРЕНИЕ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Актуальность рассматриваемой работы обусловлена тем, что выигранный Попечительским советом БГСХА им. В.Р. Филиппова второй грант «Силовой тренинг к сдаче комплекса ГТО» Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия, посвященный 90-летию со дня образования нашего вуза, определяет направленность реализационной деятельности. Так как для сдачи контрольных испытаний по возрастным ступеням «первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности атлета, в том числе воспитание способности к проявлению двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости» [6]. Это предопределяет необходимость обобщения и определения эффективности силового тренинга для разного контингента людей. Вместе с тем, в физической подготовке недостаточно учитывается роль силового тренинга, влияния специальных упражнений с отягощениями, а также борьбы с собственным весом, позволяющих целенаправленно подготовить школьников, студентов сузов и вузов, аспирантов, преподавателей и жителей Железнодорожного микрорайона г. Улан-Удэ к контрольным испытаниям комплекса ГТО.

Внедрение нового комплекса ГТО в практику учебных заведений требует корректировки программного материала по дисциплинам «Базовая физическая культура» и «Базовая виды спорта», определения цели и задачи деятельности, нахождения новых реализационных форм и методов практической работы, оценки их результативности и эффективности, что поднимает актуальность данной проблемы. Целевая направленность внедрения комплекса ГТО как образовательного компонента учебного занятия по физическому воспитанию выражается в выработке компетенции у будущего специалиста аграрного производства, в формировании которых задействованы данные дисциплины:

- воспитание чувства ответственности в получении фундаментального базового объема знаний;
- развитие необходимых физических качеств, востребованных в учебной и производственной деятельности;
- выработка умения эффективного использования системы физических упражнений при самостоятельной подготовке.

Для достижения их определены основные задачи деятельности:

- пропаганда ведения здорового образа жизни;
- организация систематических занятий физическими упражнениями на основе интереса к виду спорта;
- проведение различных спортивно-развлекательных мероприятий среди студентов всех направлений и профилей подготовки;
- определение уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов на основе сдачи контрольных испытаний комплекса ГТО;
- повышение уровня заинтересованности к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Для решения этих задач в учебном процессе акцент программного материала сделан на легкоатлетические дисциплины (ходьба, бег, метание, толкание, прыжки), чтобы у студентов, прежде всего, повысилась двигательная активность, способствующая улучшению работы кровообращения в мышечных волокнах, увеличению обмена веществ и нормализации процесса регуляции функции органов в организме. Затем следует планомерный переход (после учебных занятий) на специализированную подготовку «силовой тренинг» (работа на тренажерных устройствах, работа с собственным весом, работа с предметами на растяжение мышечных групп и т.д.), доводящую физическую дееспособность организма до определенной кондиции к сдаче контрольных испытаний по комплексу ГТО.

Предварительный анализ показал, что одним из главных направлений силового тренинга является развитие силовых способностей, которые проявляются в различных видах контрольных испытаний комплекса ГТО в

неодинаковом соотношении уровней их развития из-за специфики выполняемых двигательных задач конкретного вида испытаний (рис. 1).

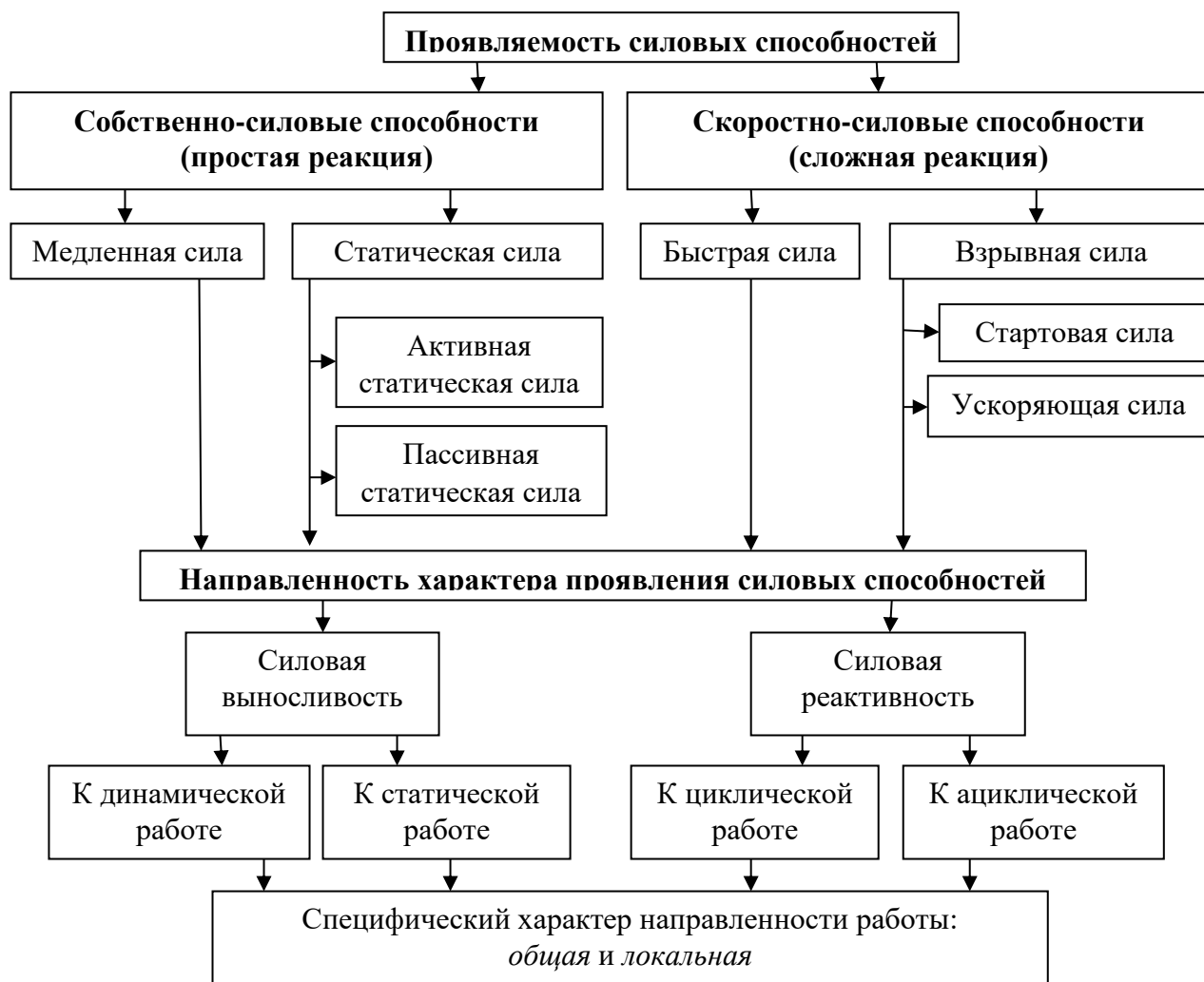


Рис. 1. Классификационная структура проявления силовых способностей

Реализуемая физическая подготовка предполагает:

- индивидуализировать учебно-тренировочную нагрузку студента исходя из уровня, состояния и возможности, а также степени подготовленности студента, тем самым создать соответствующие условия для овладения техникой движения при выполнении физических упражнений;

- выработать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями (студент уже обладает достаточно широким кругом знаний, чтобы быстрее сформировать двигательные умения и навыки);

- оказать помощь студенту в объективной оценке своих сил в деле улучшения собственных результатов достижений, тем самым повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию.

Постановка задачи сдать контрольные испытания комплекса ГТО побуждает студентов к систематическим занятиям базовой физической культурой и самостоятельному поддержанию физической дееспособности во внеурочное время. Все это составляет смысловую основу для внедрения силового тренинга в учебный процесс и обязывает каждого студента находить время для самоподготовки, чтобы он успешно сдал нормы комплекса ГТО и получил знаки отличия. Тем самым силовой тренинг к сдаче комплекса ГТО «... как учебно-тренировочный процесс предстает важнейшей частью физической культуры личности» [4, 5 и др.] и выступает фактором, объединяющим и стимулирующим интересы студенческой молодежи к двигательной активности, с одной стороны. С другой стороны, по направленности решаемых задач комплекса ГТО возможно производить в процессе учебных занятий следующие виды деятельности:

- теоретическое тестирование;
- тестирование студентов по нормам ГТО;
- по результатам сдачи привлекать студентов в различные виды спорта: вольную борьбу, баскетбол, футбол, волейбол и т.д.;
- вовлекать наиболее подготовленных студентов в соревновательную деятельность, организованную по линии спортивного клуба академии;
- из лучших студентов комплектовать команды для участия в муниципальных и городских соревнованиях по разным базовым видам спорта, в том числе и легкоатлетическому кроссу, лыжным гонкам «Лыжня России».

Практическая оценка сформированности физической подготовленности студентов и сотрудников академии осуществлялась методом тестирования. Тестирование проводилось в октябре 2020 года преподавателями физического воспитания академии, которые прошли профессиональную переподготовку судей тестирования комплекса ГТО, в количестве 8 человек. Так, октябрьское

тестирование среди студентов 1-3 курсов очной формы обучения определило исходный уровень физической подготовленности следующей характеристикой:

1. Доля зарегистрированных в автоматизированной информационной системе ВФСК ГТО (АИС ГТО) составила 76,4%. Общее количество студентов 5 факультетов и 1 агротехнического колледжа, принявших участие в тестировании, составило 1 334 человек.

2. Доля принявших участие в выполнении контрольных испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия от общей численности выразилась в 63,94%. Зарегистрированы в системе АИС ГТО и имеют УИН – 1 019 человек. Приняли участие в сдаче норм ГТО за октябрь-декабрь 2020 года 853 человека.

3. Доля выполнивших нормативные требования (тесты) ВФСК ГТО составила 3,67% (из числа претендентов – 153 чел.). Так, из 62 испытуемых (13 преподавателей и 49 студентов) сдали на золотой знак отличия 17 человек, на серебряный знак – 18 человек, на бронзовый знак – 27 человек.

В конце ноября 2021 года планируется повторное проведение тестирования по видам комплекса ГТО, посвященного 90-летию со дня образования БМЗВИ-БСХИ-БГСХА им. В.Р. Филиппова. Цель данного мероприятия заключается в оценке значимости воздействующих средств силовой тренировки для повышения показателя результативности сдачи контрольных испытаний на знаки отличия комплекса ГТО во всех возрастных группах. Такая нацеленность позволяет качественно определить степень развития физических качеств у испытуемых в том или ином упражнении, а также проанализировать эффективность внедрения методик силового тренинга за истекший учебный год. Этот подход предопределяет прогнозируемый результат подготовки и позволяет проследить динамику роста показателей таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость за конкретный подготовительный период. По этой динамике можно скорректировать индивидуальную программу по дальнейшему самосовершенствованию для конкретного студента.

Литература

1. **Аверьянова Н.А.** Развитие силовой выносливости // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: социально-гуманитарные и экономические науки. – Самара, 2016. – С. 134–136.
2. **Бардамов Г.Б.** Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие / сост. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, И.В. Бадлуева. – Улан-Удэ: ФГБОУ ВО БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 156 с.
3. **Григорьева И.В.** Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.
4. **Корягина Ю.В.** Физиология силовых видов спорта: учебное пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 60 с.
5. **Трофимов А.М.** Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2012. – 108 с.
6. **Улахинов Б.Н.** Специальная физическая подготовка кикбоксеров: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2018. – 133 с.

УДК 796

М.В. БЕГЛОВ
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ)
канд. соц. наук **Н.А. ЕРОХИНА**
канд. соц. наук **Н.Н. ЧЕРЕВИШНИК**
(ФГБОУ ВО СГТУ имени Гагарина Ю.А.)

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Современный спорт и тенденции развития физической культуры среди населения относятся к числу важнейших элементов культуры общества в целом. Специалисты-социологи рассматривают спортивную активность через призму его ценностно-рациональной и нормативной организации.

Главными задачами физического развития являются совершенствование возможностей человеческого организма, обеспечение условий для здорового образа жизни человека [1]. Физическое здоровье и тонус тела позволяют нанести

превентивный удар по болезням и синдрому хронической усталости, который является серьезной проблемой современных жителей активно развивающихся и развитых стран. Переход к постиндустриальному обществу вызывает изменения не только в экономике стран, но и в образе жизни, бытовой реальности их населения.

Актуальность темы данной работы обусловлена тем самым фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и несменной составляющей эффективного демографического и социально – экономического функционирования и развития страны.

Цель данной работы состоит в изучении проблем и перспектив развития физической культуры и спорта в условиях постиндустриального общества. К задачам исследования относится анализ организации спортивной деятельности, изучение ее социально-экономической составляющей, определение проблем, тенденций и возможных направлений изменения форм физической активности в постиндустриальном мире.

Учитывается и относительное отставание России в процессе постиндустриализации от развитых стран Западной Европы, Северной Америки, Австралии, Японии и других мировых лидеров по уровню жизни населения.

Попробуем выявить основные тенденции, уже обозначенные в сфере профессионального спорта, и те, которые проявят себя на поздних стадиях постиндустриальной эпохи:

1. На национальном и мировом уровнях в спортивной сфере «космополитический мотив», выделенный П. Бергером, уже на данный момент находит отражение в организации и проведении олимпийских игр, соревнований по национальным видам спорта. Это же касается и новейших видов спорта, которые присущи постиндустриальной эпохе развития общества (возникшие относительно недавно дельтапланеризм, виндсерфинг, флайбординг, скейтбординг и прочие).
2. Современная конъюнктура позволила спорту стать видом международного бизнеса. Объектами покупки и продажи стали не только спортивный инвентарь,

но и зрелищные, увлекательные шоу, тренерский ресурс, спортивные команды и спортсмены по отдельности, рассматриваемые в качестве инвестиционных вложений, приносящих различные материальные и репутационные выгоды.

3. Спортивная деятельность стала профессией, в рамках которой выделяют два направления: спорт профессионально-коммерческий и профессионально - рекордный. Главной задачей профессионально-коммерческого спорта является получение прибыли, приносимой популярностью спортсмена, посещением болельщиками соревнований с его участием, рекламными кампаниями, лицом которых является известное лицо со спортивными достижениями. Национальные интересы при этом могут иметь второстепенное значение. По этой причине иностранные спортсмены (легионеры) играют в национальных футбольных клубах. Основной же задачей профессионально - рекордного спорта является достижение максимальных, желательно рекордных результатов, установка недостижимых планок. Национальные интересы в данном случае имеют центральное значение; каждое государство, задействованное в этой сфере, стремится использовать свои национальные символы (гимн, флаг, отличительные знаки и униформа) для идентификации спортсменов в глазах мировой общественности и отождествления их успехов для своего народа с успехами всей страны. Реальность современного спорта есть непрерывное обновление спортивного результата и все новое раскрытие зрелищного потенциала спортивных событий, так же, как в сфере науки, – это непрерывное обновление знания, в экономике – производство новых товаров, работ и услуг.

4. В формирующейся глобальной конъюнктуре происходит трансформация национальных видов спорта в общемировые, например, бывшие национальные виды (бразильская капоэйра, японское сумо, серфинг народа маори) покинули рамки отдельных стран, стали массово распространены и популярны во всем мире.

5. Происходит колоссальное омоложение всех видов спорта: в 2019 году уже неудивительно появление на катке взрослых международных соревнований пятнадцатилетней фигуристки или семнадцатилетнего хоккеиста. Рекорды

устанавливаются атлетами в возрасте до 20 лет, в некоторых видах спорта атлеты после 22-24 лет считаются ветеранами спорта.

б. Новый виток развития проходит сфера контроля спортсменов из-за возможности применения различных допинговых препаратов. Целые научные лаборатории осуществляют свою деятельность, направленную только на выявление подобных веществ.

Таким образом, профессиональный спорт является большой сферой столкновения интересов в современном трансформирующемся мире. Массовый же спорт переживает на данный момент довольно неоднозначный этап развития. С одной стороны, стали более доступны абсолютно любые тренажерные сооружения, различные техники выполнения упражнений и тысячи разнообразных комплексов тренировок. С другой стороны, не все в современном мире осознают полезность и необходимость периодических физических нагрузок на организм. Некоторым либо более предпочтителен пассивный вид отдыха, без какой-либо физической активности, либо рабочий ритм не позволяет отводить часть своего свободного времени на занятие физкультурой [4].

На современном этапе поддержание здорового образа жизни является одним из основополагающих направлений государственной социальной политики [3]. К главным элементам организационной работы по этому направлению относится содействие деятельности организаций, осуществляющих профилактику вредных привычек, агитацию участия в спортивной и активной творческой жизни [2].

Основное назначение здоровья как характеристики живого организма, в первую очередь, состоит в обеспечении адаптации человека к изменениям окружающей среды, т.е. поддержание оптимального состояния организма в постоянно меняющихся условиях окружающего мира. Следовательно, особенно актуальна роль спорта и любой другой физической активности как способа поддержания естественных функций организма, расширения собственных возможностей и повышения устойчивости к внешним стрессовым факторам современного общества.

По итогу, в число главных проблем в системе вовлечения граждан постиндустриального мира в спортивную среду можно отнести:

- низкий уровень развития культуры заботы о своем здоровье в современных российских реалиях, и, как следствие, отсутствие в сознании людей понимания важности и необходимости превентивных мероприятий по поддержанию собственного здоровья путем спорта и физических упражнений, а также эмоциональная разгрузка с помощью активных видов отдыха;
- плохое финансирование и логистика в сфере обеспечения доступности спорта для рядовых граждан России;
- несоответствие между объемом предлагаемых рынком доступных услуг спортивного характера и объемом финансовых ресурсов, которые население могло бы на них потратить;
- нежелание среднестатистического гражданина заниматься своим здоровьем и профилактикой различных негативных проявлений до наступления острой и неотложной необходимости вплоть до момента обращения в медицинские учреждения;
- зачастую лень или нехватка времени на заботу о своем здоровье среди трудящихся специалистов.

Постиндустриальное общество требует от человека мобилизации максимума его сил и энергии. При этом энергия, затраченная на выполнение ежедневной работы, преодоление скоростного темпа городской жизни, рутинные занятия (к примеру, потеря времени в автомобильных пробках, огромный процент времени, проведенного за компьютерами, смартфонами и так далее, накопление усталости, негативных эмоций и стресса), не восполняется физической активностью. Что пагубно отражается на организме человека путем снижения общего иммунитета, синдрома хронической усталости, набора массы тела, наличием проблем с многими системами и органами, риска развития таких заболеваний, как сахарный диабет и глубокая депрессия.

Литература

1. **Гарина О.Г., Кадушина В.А., Милехина И.А.** Исследование потребностей и интересов в области физкультурно-оздоровительной деятельности // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 2 (81). – С. 143-148.
2. **Ерохина Н.А., Червишник Н.Н.** Физическое воспитание как основа формирования здоровьесберегающих компетенций // Бенцманские чтения: развитие управления качеством продукции и конкурентоспособностью предприятий в условиях цифровых трансформаций экономики. – 2020. – С. 164-168.
3. **Червишник Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г.** Здоровьесберегающие технологии современной студенческой молодежи в контексте физического развития // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования /под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В. – 2021. – С. 244-249.
4. **Шитов Д.Г.** Использование социальных сетей в учебно-воспитательной деятельности вуза (на примере работы кафедры физической культуры) // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза / под ред. О.М. Поповой. – 2018. – С. 113-119.

УДК 37.037.1

Канд. пед. наук **В.П. БЕССОНОВА**
(ФГБОУ ВО АГАТУ)

Канд. пед. наук **Д.Н. ПЛАТОНОВ**
(ФГБОУ ВО АГАТУ)

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

Республика Саха (Якутия) занимает территорию на северо-востоке Российской Федерации, на которой проживают коренные малочисленные народы Севера: якуты, русские, татары и многие другие. Природно-климатические условия резко-континентальные, холодная продолжительная зима и короткое жаркое лето, в последние годы климат значительно меняется в сторону потепления, проявляясь затяжной осенью и весной. Арктический государственный агротехнологический университет – вуз, который готовит специалистов, способных работать в условиях Севера. Известно, что человеческий организм живет согласно природе, климат, природа влияют на

строение, здоровье, организм человека. Дисциплина «Общая физическая подготовка» (ОФП) и элективные курсы по физической культуре призваны подготовить студентов к будущей трудовой деятельности, к сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных, скоростных, силовых, умственных и других способностей. Специфика работы специалистов-аграриев заключается во взаимосвязи человека с природой, длительным пребыванием в полевых таежных условиях. На большой территории республики есть разные природные зоны: тайга, тундра, горы, болота. Условия жизни и работы в целом по республике требуют не только физической подготовки, но и волевых качеств, выносливости, знания основ безопасности жизнедеятельности, выживания. Здесь человек получает из внешней среды все необходимое для жизнедеятельности, но суровая длительная зима, недостаток дневного света зимой, витаминов, постоянные раздражители в виде изменения температуры воздуха, влажности, влияние вредных воздействий среды, радиации, атмосферы накладывают отпечаток на здоровье человека. Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды и адаптируется к новым условиям существования [1]. Климатогеографические условия Севера, вызывая адаптивный ответ организма, накладывают отпечаток на организм человека, что особенно отражается на деятельности сердца. Распространены в Республике Саха (Якутия), как отмечают исследователи, заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) наравне с онкологическими. В холодное время года увеличивается частота сердечного ритма, ударный объем крови и минутный объем кровообращения, появляются признаки гиперфункции правых отделов сердца, снижается диастолическое артериальное давление [2]. В холод человек испытывает напряжение, сжимаются мышцы, дыхание становится коротким, прерывистым, сокращается вентиляция легких, следовательно, человек в таком состоянии испытывает нехватку кислорода. Занятия общей физической подготовкой призваны укрепить здоровье, силы человека.

Одним из условий качественной подготовки трудоспособного специалиста является его физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) связана с подготовкой студента к реальным условиям жизни и труда. Задачи ППФП направлены на: всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности обучающихся; преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью; подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности выпускников вуза; воспитание специфических волевых качеств; содействие повышению производительности труда работающих; способствование ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду; создание условий для активного отдыха, обеспечение профилактики производственного травматизма и утомления работающих средствами физической культуры и спорта [3]. Учитывая специфику работы специалистов аграрного сектора экономики Республики Саха (Якутия), для студентов по направлению лесного и сельского хозяйства рекомендуются занятия следующими видами спорта: туризм, спортивное ориентирование, плавание, конный спорт, северное многоборье, мас-рестлинг, альпинизм, спортивная ходьба, легкая атлетика, лыжная подготовка, велосипедный спорт, пулевая стрельба, атлетическая гимнастика и другие с учетом индивидуальных особенностей каждого человека [4].

В качестве профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в АГАТУ проводятся учебные и тренировочные занятия по следующим видам спорта: лыжные гонки, бег на короткие и длинные дистанции, мас-рестлинг, хапсагай, стрельба из лука, бокс, шашки, шахматы. При подборе физических упражнений учитывается психофизиологическое воздействие в соответствии с формируемыми физическими и специальными качествами, необходимыми в будущей профессиональной деятельности. В развитии ППФП

используются методы и приемы национальных видов спорта, которые хранят в себе навыки, умения, мудрость народа, передаваемые поколениями. Так, например, северное многоборье включает метание аркана, топора на дальность, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты. Специфика вида развивает все основные физические качества, развивающие такие ценные качества для молодого специалиста, как сила, реакция, скорость, ловкость. Но методика обучения упражнениям по национальным видам спорта еще недостаточно разработана для аграрных вузов Севера и Арктики.

Ежегодно в начале и конце учебного года в целях проверки физического развития студентов, эффективности методов и приемов обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится контрольное тестирование. Тестирование студентов, в котором приняли участие 217 юношей I-II курсов, состояло из четырех основных упражнений и дополнительных заданий. К основным упражнениям относятся прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, бег на 30 м. По результатам 2020-2021 года, когда дисциплина перешла на дистанционное обучение, установлены низкие показатели по следующим упражнениям: пресс (минимальный показатель осилили 73% студентов), прыжок в длину двумя ногами (89%), бег на 5 км (72%). Таким образом, с возрастанием учебной нагрузки уменьшается двигательная активность студентов на дистанционном обучении, что негативно сказывается на их профессионально-прикладной физической подготовке.

Профессиональная деятельность специалистов агропромышленного комплекса на территории Республики Саха (Якутия) требует определенной адаптации организма к окружающей среде, так как работа в лесном и сельском хозяйстве предполагает частое и длительное пребывание на природе, больших физических и энергетических затрат на холоде, физической подготовленности и работоспособности [4]. Показатели физической подготовленности студентов

АГАТУ по результатам тестирования свидетельствуют о недостаточном физическом развитии, этому способствует и переход на дистанционное обучение. Низкое внедрение ППФП в учебный процесс снижает мотивацию студентов заниматься физической подготовкой, так необходимой для успешной трудовой деятельности. Таким образом, необходимо обогатить учебную деятельность разнообразными формами, методами и приемами ППФП, внедрять по возможности разнообразные виды спорта.

Литература

1. **Остапенко Е.А.** Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях: автореф. канд. дисс. ФГОУ ВПО Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск, 2006. – 26 с.
2. **Варламова Н.Г.** Адаптивные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у жителей Севера // XVIII Съезд физиол. общества им. И.П. Павлова: тезисы. - Казань, 2001. - С. 490-491.
3. **Севастьянов В.В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования: автореф. канд. дисс. – ФГБОУ ВО «НГУ физкультуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2017. – 28 с.
4. **Миронова Г.Л.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешной трудовой деятельности выпускника вуза // Аграрный вестник Урала. – 2014. – № 9 (127). – С. 54-57.

УДК: 796: 378,663

А.С. БОЙКОВ
(ФГБОУ ВО ВГСХА)

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА

Ограниченность и моральное старение форм организации учебного процесса predeterminedли недостаточную эффективность дисциплины «Физическая культура» в реализации жизненно важных задач, стоящих перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений.

Актуальность изучения мотивационной сферы на занятиях физической культурой в сельскохозяйственных вузах обусловлена тем, что в настоящее время, особенно в области физической культуры и спорта, наблюдается снижение интересов и потребностей в занятиях спортом, у студентов отсутствует достаточная мотивация заниматься физической культурой. Эта проблема очевидна. Одним из условий успешного проведения занятия является знание мотивов как причины двигательной деятельности. Оно поможет более осознанно и целенаправленно подходить к процессу выполнения физических упражнений [1].

Исходя из вышесказанного, цель исследования – изучить особенности мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям по физической культуре (на примере студентов ВГСХА).

Исследования обучающихся проводилось на базе ФГБОУ ВО ВГСХА г. Великие Луки в течение 2020-2021 года. Для изучения мотивационной сферы студентов использовалась «Анкета для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом».

Одной из самых главных задач, стоящих перед преподавателем по физической культуре, является вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом. При этом важно учитывать мотивационную сферу физкультурно-спортивной деятельности студентов. Исходя из поставленных задач появилась необходимость более глубоко изучить ценностно-мотивационное отношение к занятиям по физической культуре у студентов различных факультетов не физкультурного вуза [2].

На основе проведенного анализа научно-методической литературы была определена методика, позволяющая оценить показатели мотивационной сферы учащихся по 5 блокам мотивов.

В первый блок были включены мотивы, определяющие, чем предпочитают заниматься студенты в свободное от занятий время.

Второй блок мотивов, объединяющий практические потребности, связанные с результатом деятельности, позволяет создать представление о

направленности физкультурно-спортивной деятельности студентов в свободное от учебы время.

Третий блок мотивов, отражающий перспективные потребности обучающихся, позволяет выявить морально-этические представления о направленности физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Четвертый блок мотивов, характеризующийся неявно дифференцированными потребностями обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, отражает мотивы, связанные с получением удовлетворения от физкультурно-спортивной деятельности.

Пятый блок мотивов характеризуется внешними потребностями, отражающими влияние социума на физкультурно-спортивную деятельность студентов [3].

Мотивы, побуждающие студентов заниматься физической культурой, анализировались по наиболее часто встречающимся ответам на вопросы предлагаемой анкеты. Проведенное педагогическое анкетирование показало, что на разных факультетах изменения значимости отдельных блоков мотивов разноплановы (см. таблицу).

Таблица. Мотивы к физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся разных факультетов не физкультурного вуза (% выбора)

блоки	экономический факультет		инженерный факультет		факультет технологии животноводства и агроэкологии	
	ю	д	ю	д	ю	д
1	74,0*	69,2*	67,2	53,2*	60,1*	55,4*
2	52,4*	55,6	65,2*	57,5	58,7	56,2
3	52,3	69,5	54,8	67,4	58,5	63,2
4	49,3	47,4	44,2	59,8	45,3	51,6
5	59,2	55,6	55,5	62,3	57,4	56,2

Условные обозначения: ю - юноши, д – девушки; * достоверные различия факультетов одного пола; жирным шрифтом – достоверные различия между юношами и девушками на одном факультете.

Мотивы первого блока значимы в среднем для 66% юношей. Для юношей всех представленных факультетов данный блок мотивов является основной

побуждающей силой заниматься физической культурой. На экономическом факультете достоверно большее количество юношей по сравнению с факультетом технологии животноводства и агроэкологии, выделяют эту группу мотивов как основной мотивационный фактор заниматься физической культурой ($p < 0,05$).

Данный блок мотивов подразумевает собой получение удовольствия, приятное проведение досуга. К сожалению, он не всегда связан с двигательной деятельностью, но и с виртуально-игровой, возможно, поэтому данный блок мотивов является основным для юношей разных факультетов в связи с повышенной компьютеризацией жизни современного человека.

Второй по значимости для юношей разных факультетов занимает второй блок мотивов, связанный с результатом деятельности, который для себя выделили в среднем 59% студентов. Для юношей инженерного и факультета технологии животноводства и агроэкологии значимость данного блока мотивов составляет 65,2% и 58,7% соответственно. Имеются небольшие различия, но они незначительны и недостоверны. Количество юношей экономического факультета, которые выбрали данный блок мотивов, составило 52,4%, это достоверно ниже, чем количество выбравших данный блок студентов с инженерного факультета 65,2% ($p < 0,05$). Возможно, это связано со спецификой профиля, на котором обучаются студенты экономического факультета, которые считают, что физическая культура не принесет им пользы в их дальнейшей профессии.

Блок, связанный с внешними мотивами (3 блок мотивов), выбрали в среднем 57,33% юношей. Количество студентов, выбравших данный блок мотивов, на разных факультетах практически не отличается (59,2%, 55,5%, 57,4%). Несмотря на современный стиль жизни, значимость преподавателя, родителей и тренера половина юношей разных факультетов выбрали именно этот мотив.

Четвертое место по частоте выбираемых мотивов, побуждающих юношей заниматься физической культурой, являются мотивы, связанные с

перспективами обучающихся. Данный блок выбрали 55,2% студентов. Количество юношей, которые выбрали данный блок мотивов, на представленных факультетах составило 52,3%, 54,8%, 58,5% соответственно. Различия незначительны и недостоверны. Как мы видим, это не очень высокие показатели. Вопрос самосохранения здоровья для юношей данных факультетов не является самым важным при занятии физической культурой. В данный блок мотивов ещё входит мотив подражания более значимым окружающим. Кумиры в спортивной деятельности у юношей малочисленны, возможно, это связано с меняющимися ценностями современного человека.

И пятое место среди представленных блоков мотивов для юношей разных факультетов занимает блок, связанный с получением удовлетворения от занятий по физической культуре. Всего 46,2% студентов - ниже среднего показателя - выбрали эти мотивы. На показатель влияет множество факторов.

Разброс от среднего показателя у юношей разных факультетов незначителен. У девушек значимость блоков распределилась по-другому. Более половины девушек (66,7%) отдали предпочтение третьему блоку мотивов, связанному с перспективой повышения двигательной активности и сохранения здоровья. Девушки рассматривают физическую культуру в первую очередь как средство поддержания здоровья. При этом количество студенток экономического и инженерного факультета (69,5% и 67,4% соответственно), выбравших данный блок мотивов, достоверно превышает количество студентов юношей данных факультетов (52,3%, 54,8% соответственно) ($p < 0,05$). Возможно, в настоящее время девушки более заинтересованы в здоровом образе жизни, чем юноши, для девушек данных возрастов занятие физической культурой начинает становиться модой. Здоровье – это и красивый внешний вид, что очень важно для современной девушки.

Вторым по значимости блоком мотивов для девушек являются мотивы, связанные с получением удовольствия при занятии физической культурой и спортом, игровая деятельность. Количество студенток инженерного и

факультета технологии животноводства и агроэкологии, которые выбрали данный блок мотивов, примерно равно 57,5%, 56,2% соответственно, а аналогичный показатель студенток экономического факультета достоверно выше 69,2% при ($p < 0,05$). Девушки экономического факультета, как и юноши, ставят в приоритет данный блок мотивов. Что не скажешь о сравнении девушек и юношей инженерного факультета, при котором количество юношей (67,2%), выбравших данные мотивы, выше, чем девушек (63,2%) факультета при ($p < 0,05$).

Третьим и четвертым по значимости блоком мотивов для девушек разных факультетов являются мотивы, связанные с внешним результатом деятельности. Данные блоки мотивов выбрали 58% и 56,4% девушек соответственно. % девушек с разных факультетов практически не различается со средним значением, различия недостоверны.

На пятом месте для девушек оказался четвертый блок мотивов, отражающий получение удовольствия от занятий физической культурой. Девушки, как и юноши, не ставят данный мотив в приоритет, но средний показатель количества девушек, выбравших данный блок мотивов, немного выше (52,9%), чем аналогичный показатель юношей. При этом количество девушек инженерного факультета с данным показателем (59,8%) достоверно выше, чем аналогичный показатель юношей (44,2%) при $p < 0,05$. А также для девушек инженерного факультета данный блок мотивов находится на третьем месте среди всех блоков. Девушки инженерного факультета понимают, как можно получать удовольствие от занятий по физической культуре, в отличие от парней данного факультета. Поэтому больше половины девушек выбрали данный мотив.

Исследуя полученные показатели и изучая литературу, можно определить соотношение основных мотивов занятий физической культурой и спортом у юношей и девушек. Девушки акцентируют свое внимание на диете, а юноши предпочитают физические упражнения и спорт. Различия между мотивацией у

юношей и девушек, видимо, можно объяснить их отношением к занятиям и той ценностью, которую представляют физическая культура и спорт в их жизни.

Литература

1. **Воронин С.М., Зверев С.А.** Мотивационное обеспечение физической подготовки студентов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №8. – С. 29.
2. **Изотов Е.А., Куванов В.А., Коростелев Е.Н.** Взаимосвязь профессиональной мотивации преподавателей и мотивации студентов к занятиям по физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №12. – С. 43-44.
3. **Козлова Е.Г., Михайлова Н.В.** Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С. 44-49.

УДК 796.015.14

Канд. с.-х. наук, доцент **Н.А. БОРИСОВ**
Ст. преподаватель **Е.Г. АНИКИН**
(ФГБОУ ВО Нижегородская ГСХА)

КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НИЖЕГОРОДСКОЙ ГСХА

Кроссфит является функциональным тренингом, требующим силы, выносливости, скорости и большой силы воли. Кроссфит тренировки не строятся произвольно, существует много нюансов, которые следует учитывать, или, во всяком случае придерживаться. Что же из себя на практике представляет кроссфит тренировка? Ее особенностью является постоянная вариация программ тренировок. На самом деле их бесчисленное количество. Преодолевая собственные слабости и препятствия, студенты тем самым вырабатывают и развивают в себе важнейшие волевые качества, такие как трудолюбие, смелость и упорство, настойчивость. После прочтения данного материала и анализируя его, многие смогут самостоятельно составить тренировочный план кроссфит тренировок, , как на занятиях по физической культуре и спорту, тренажерных залах, улице, так и в домашних условиях [2, 3].

Прежде, чем выполнять запланированную кроссфит тренировку, следует тщательно провести разминку, а именно подготовить к работе мышцы, связки и суставы, сердечно-сосудистую систему и, конечно, саму психику. Обычная разминка составляет 15-20 минут. После того, как организм будет разогрет и готов к работе, следует приступить к выполнению кроссфит тренировки.

На своих занятиях по физической культуре и спорту мы выделяем 3 следующих концепции построения кроссфит тренировок, назовем их «комплексами».

1-й комплекс – тренировка без учёта определённого времени. Берём несколько классических упражнений (подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание).

1. Подтягивание на перекладине 4-6 раз/повторений;
2. Отжимание от пола 12-15 раз/повторений;
3. Приседание 10-15 раз/повторений.

Круговую тренировку начинаем с базового упражнения – подтягивания на перекладине. После того, как выполнили 4-6 раз/повторений, сразу и без отдыха, принимаем положение упор лёжа и приступаем к отжиманиям 12-15 раз/повторений. Закончив отжимания, поднимаемся и начинаем активно приседать 12-15 раз/повторений. Выполнение 3-х упражнений без отдыха называем «один круг», а таких кругов нужно сделать несколько (обычно 3-5 кругов). Современная концепция данного вида спорта подразумевает под собой определённое правило: чем больше упражнений за один круг, тем меньше кругов, и наоборот, чем меньше упражнений, тем больше кругов.

Бывает что студенту не хватает сил, чтобы выполнить запланированное количество повторений (подтянуться, отжаться от пола, присесть), в таком случае требуется разбить один подход на несколько. Например, подтянулись 2-3 раза (а еще на 2-3 раза сил не хватило) – следует отдохнуть 20-30 секунд (желательно меньше) и сделать остальные 2-3 повторения. Затем можно продолжить выполнять следующие упражнения (отжимания от пола, приседания) по заданному плану.

Представленный план кроссфит-тренировки является одной из наиболее распространённых схем занятий по физической культуре и спорту Нижегородской ГСХА. Схема хороша тем, что в ней задействованы мышечные составляющие (спина, грудь, руки, ноги).

Приведем пример силовой кроссфит-тренировки (5 кругов по 5 упражнений) в тренажёрном зале, где тренируются студенты академии, сборные различных команд, сотрудники.

1. Приседания со штангой 8-10 раз/повторений (50-80 кг)/ жим платформы ногами 8-10 раз/повторений (50-100 кг), гакк – приседания 8-10 раз/повторений (40-80 кг);

2. Подтягивание на перекладине 5-8 раз/повторений/Тяга верхнего блока за голову либо к груди (хват широкий) 10-12 раз/повторений;

3. Жим штанги лёжа 6-8 раз/повторений (50-70 кг);

4. Шраги 10-15 раз/повторений (30 кг);

5. Подъём прямых ног в упоре (10), в висе (6-10), скручивания на наклонной скамье (15-20) раз/повторений.

Рекомендуется не ставить рядом упражнения, в которых задействованы одни и те же группы мышц, во всяком случае поначалу, т. к. это сильно замедлит выполнение следующих упражнений из-за окисления мышц. К примеру, подтягивание на перекладине и тяга штанги в наклоне. Тянущая группа (широчайшие мышцы спины, бицепсы) уже устали в предыдущем упражнении, а атлет продолжает её нагружать, когда уже снижена её работоспособность. В идеале лучше сделать так: толкающие (грудные мышцы и дельтовидные) работают, а тянущие отдыхают, или наоборот.

2-й комплекс – тренировка ставит цель выполнить как можно больше кругов за определённое время. К примеру, за 3-5 минут выполнить больше таких кругов (привожу комплекс):

1. Отжимания от пола 5-10 раз/повторений;

2. Приседания/приседания с выпрыгиванием и хлопками над головой 5-10 раз/повторений;

3. Поднос ног к груди из положения упор лёжа 5-10 раз/повторений.

Если за первую тренировку получилось выполнить 3-5 полных кругов, а через 3-4 месяца 5-8 кругов, то это говорит о том, что функциональный уровень студента увеличился в 1,5-2 раза. Задача преподавателя – подобрать определённое количество упражнений в каждом из подходов, а цель студента – сделать как можно больше кругов за определённое время.

3-й комплекс – тренировка, основная цель которой состоит в том, чтобы сократить объем времени выполнения определённого плана. Приведено общее количество повторений в сумме, которое следует выполнить, вот пример:

1. Подтягивания 25 раз/повторений;
2. Скручивание на римском стуле/подъём прямых ног в упоре 50 раз/повторений;
3. Отжимания от пола 50 раз/повторений;
4. Приседы с выпрыгиваниями и хлопками над головой 50 раз/повторений.

Особенность данного комплекса заключается в том, что мы сами принимаем решение, сколько кругов (в сумме по итогу) потребуется выполнить, а сколько кругов получится, это не важно. В идеале будет подтянуться 5 раз + скручивание на римском стуле/подъём прямых ног в упоре 10 раз + отжимания от пола 10 раз + приседы с выпрыгиваниями и хлопками над головой 10 раз/повторений и так 5 кругов.

Регулярное и правильное занятие кроссфит тренировками в режиме обучения способствуют формированию не только физических, но и интеллектуальных способностей (прогнозирование и анализ, умение обобщать и делать правильные выводы) [1, 4].

Прежде чем приступать к функциональным кроссфит тренировкам на занятиях по физической культуре и спорту, тратится определённое количество времени на разбор теоретического и практического материала данной дисциплины. Начинающим атлетам не следует гнаться за рекордами в сложных комплексах, а лучше сосредоточить свои знания на оттачивании правильной

техники выполнения упражнений (приседания с отягощениями, жимы штанги, тяги и т.д.). Начинать лучше с простых связок из 3 движений (подтягивания + отжимания от пола + приседания), так вы быстро сможете улучшить свой силовой фундамент для дальнейших кроссфит тренировок. Студентам, работающим с серьёзными весами в базовых (многосуставных) упражнениях, стоит применять разогревающие мази, для того, чтобы суставы и мышцы не успевали остыть в перерывах между подходами (сборная по пауэрлифтингу и гиревому спорту уже давно применяет данный приём). Следует помнить, что главная наша цель и задача на занятиях по физической культуре и спорту Нижегородской ГСХА – улучшить здоровье студентов, а именно помочь им стать выносливее, сильнее и стройнее.

Литература

1. **Габибов А.Б.** Воспитание в студенческом спортивном коллективе личности // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород 2015. – №9. – С. 94-98.
2. **Кузнецов В.П.** Значение физической культуры и спорта в системе высшего образования // Инновации в образовании. – Орёл, 2015. – С. 227-229.
3. **Маркин Э.В.** Психологические факторы надёжности спортивной деятельности // Инновационные технологии в образовании. – Орёл, 2008. – С. 152-153.
4. **Ретинская Ю.А.** Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Орёл, 2018. – С. 110-113.

Ст. преподаватель **В.В. ВАЛИУЛЛИН**
Канд. пед. наук, доцент **О.В. ВАЛИУЛЛИНА**
Ст. преподаватель **М.А. РОЖЕНЦЕВ**
Доцент **Е.А. ДОЦЕНКО**
(ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ)

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГАУ НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО

В последние годы все чаще в программах физической культуры применяются нетрадиционные системы физических упражнений, включая и восточные практики. В данной статье представлена и обоснована возможность использования айкидо на занятиях физической культурой для развития и совершенствования функциональной подготовленности студентов.

В современных условиях развития научно-технического прогресса раскрытие ведущей роли физической культуры в развитии общества и личности в сознании молодых людей приобретает всё более актуальный характер. Уже проведено и проводится множество исследований о значении физической культуры в сохранении здоровья, а также о физическом и функциональном развитии человека. Результаты этих исследований повсеместно внедряются в образовательный процесс посредством введения новых систем физических упражнений и способов проведения занятий по физической культуре [4].

По-прежнему актуальна необходимость поиска таких методик физического воспитания, в которых наряду с традиционными средствами физической культуры сочетались бы нововведённые и которые позволяли бы комплексно воздействовать на все стороны человеческой личности.

При интенсивных психофизических нагрузках студентов в течение учебного дня одна из задач в процессе занятий айкидо – это способствовать поддержанию организма на уровне работоспособности, необходимом для качественного продолжения им учебной, бытовой и иной деятельности.

Используемые на занятиях комплексы упражнений айкидо, включающие элементы японской йоги, точечного массажа и дыхательные упражнения,

направлены на развитие гибкости, снятие усталости и приведение самочувствия студентов в состояние оптимального жизненного тонуса. А различные упражнения в движении, перемещения и страховки при падении, в составе которых вращения, различные перекаты и кувырки, парные упражнения, включающие броски и удержания, способствуют развитию ловкости, координации и пространственной ориентации [2].

Важно отметить, что физическую полноценность человека характеризуют:

- гармоничность развития;
- нормальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем организма;
- высокий уровень работоспособности.

Известно, что основой работоспособности является физическое развитие и функциональная подготовленность. Функциональная подготовленность – это способность обеспечить должный уровень деятельности органов и систем организма, необходимый для выполнения специфической физической нагрузки в рамках регламентированного двигательного акта или техники движения [3].

Нами была выдвинута гипотеза: влияют ли специфические упражнения айкидо могут влиять на уровень развития функциональных возможностей в рамках занятий физической культурой студентов БГАУ.

В связи с этим была определена цель исследований: оценить уровень развития функциональных возможностей и динамику их изменений под влиянием специфических упражнений айкидо. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- 1) изучить методики исследования функциональной подготовленности;
- 2) выбрать наиболее эффективную и доступную методику;
- 3) определить исходный и конечный уровни функциональных возможностей студентов;
- 4) исследовать динамику изменения функциональной подготовленности.

Проведённый анализ различных источников позволил определить, что на сегодняшний день существует большое количество различных методик по

исследованию уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности. Была выбрана наиболее доступная и информативная методика – расчёт индекса Кверга [1]. Этот тест характеризует физическое состояние организма после воздействия комплекса непрерывных нагрузок, а именно:

- 30 приседаний за 30 сек;
- бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 сек;
- трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин;
- прыжки со скакалкой в течение 1 мин.

После выполнения нагрузки трижды измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС):

- 1) ЧСС1 – пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 сек;
- 2) ЧСС2 – через 2 мин;
- 3) ЧСС3 – через 4 мин.

Далее проводился расчёт Индекса Кверга по формуле:

$$\text{Индекс Кверга} = 15000 / (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}).$$

Оценка показателей индекса Кверга проводилась по табл. 1.

Таблица 1. Оценка функциональной подготовленности по Квергу

Результат	Оценка
92 и менее	Неудовлетворительно
93 – 98	Удовлетворительно
99 – 104	Хорошо
105 и более	Отлично

Было проведено обследование 126 студентов 5 факультетов университета в период с 2015 по 2018 гг.. Исходный уровень функциональной подготовленности определялся в 1 семестре учебного года, а в 4 семестре обучения определялся конечный уровень.

Обработка и анализ полученных результатов выявил показатели уровня функциональной подготовленности (табл. 2).

Таблица 2. Результаты исследования функциональной подготовленности

Оценка	Исходный уровень функциональной подготовленности		Конечный уровень функциональной подготовленности		Увеличение/уменьшение
	Кол-во студентов	%	Кол-во студентов	%	
Отлично	10	8	8	6	- 2 %
Хорошо	16	13	20	16	+ 3 %
Удовлетв.	27	21	40	32	+ 11 %
Неудовлетв.	73	58	58	46	- 12 %

Результаты оценки функциональной подготовленности показывают, что на 12% уменьшилось количество студентов, имеющих оценку «неудовлетворительно», увеличилось количество студентов с оценкой «удовлетворительно». Студентов с оценкой «хорошо» стало больше на 3%. Незначительно уменьшилось количество студентов с оценкой «отлично» - 2%.

Был также проведен анализ динамики изменений показателей функциональной подготовленности (табл. 3).

Таблица 3. Динамика изменений показателей функциональной подготовленности

Результат	Кол-во студентов (чел.)	Кол-во студентов (%)
Заметное улучшение	65	51,6
Заметное ухудшение	16	12,7
Не сильно выраженное улучшение	29	23
Не сильно выраженное ухудшение	16	12,7
Улучшение без смены оценки	25	19,8
Ухудшение без смены оценки	8	6,3
Улучшение со сеной оценки	64	50,8
Ухудшение со сменой оценки	24	19
Не поменялся	5	4,1

Анализ динамики изменения функционального состояния показал, что у 51,6% студентов выявлено заметное улучшение показателей. Вместе с тем выявлено, что у 12,7% показатели заметно снизились. Возможно, это объясняется нерегулярностью посещения занятий, а также плохим самочувствием студентов на момент повторного тестирования или перенесённом заболевании незадолго до тестирования.

На основе полученных результатов и их анализа были сделаны следующие выводы:

Использование специфических упражнений айкидо положительно влияют на уровень функциональной подготовленности студентов. Оценка показателей физического развития и функциональных возможностей данной методикой можно проводить самостоятельно. Это поможет студентам оценить своё психофизическое состояние и укрепить понимание в значении занятий физической культурой для повышения работоспособности.

Литература

1. **Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
2. **Валиуллин В.В.** Элективный курс по физической культуре «Айкидо» // Реализация образовательных программ высшего образования в рамках ФГОС ВО: материалы Всероссийской научно-методической конференции в рамках выездного совещания НМС по природообустройству и водопользованию ФУМО в системе ВО. – 2016. – С.65-57.
3. **Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Яунбаева Н.С.** Оценка функционального состояния систем организма студента // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК. – ФГБОУ ВО БГАУ, 2020. – С.404-408.
4. **Доценко Е.А.** Физическая культура в современных условиях // Научно-технический прогресс в сельскохозяйственном производстве. – 2017. – С 234-238.

Канд. пед. наук, доцент **О.В. ВАЛИУЛЛИНА**
Ст. преподаватель **В.В. ВАЛИУЛЛИН**
Доцент **Н.Ф. СЕМЕРХАНОВА**
(ФГБОУ ВО БашГАУ)

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОХОД К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Коренное реформирование системы образования в России и связанные с этим преобразования, проводимые в системе высшей школы, обнажили множество проблем. Одна из проблем – сохранение и улучшение физического здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни.

Надо отметить, что среди студенческой молодежи увеличивается процент обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья [5].

Ведущий принцип в работе с обучающимися специальных медицинских групп (СМГ) – дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Занятия в этих группах прежде всего направлены на сохранение и укрепление здоровья. А основная задача педагога, занимающегося с этой категорией студентов, – вовлечение в процесс физического воспитания, в активные занятия физической культурой, пропаганда здорового образа жизни [3].

Немаловажное значение имеет и улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания, организованном в вузе, происходит постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок [4].

Надо отметить, что для студентов аграрных вузов дальнейшее трудоустройство связано именно с физическими нагрузками и экстремальными условиями работы, такими как работа в поле, работа в другом климатическом поясе, перенос тяжелого оборудования, ненормированный график работы и т.д.

Конечно, хорошее состояние здоровья, адаптация к нагрузкам и отличная физическая подготовка являются необходимой стороной жизни специалистов-аграриев.

В связи с этим нами была проведена исследовательская работа на базе ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет». Для исследования был выбран I курс различных факультетов, девушки, количество 90 человек.

Целью нашего исследования было определение уровня физической подготовленности обучающихся СМГ. Нам было известно о различных отклонениях в состоянии здоровья каждого, принявшего участие в данном эксперименте. Для этой категории студентов были разработаны доступные тесты и нормативы.

Было принято решение оценивать уровень физической подготовки обучающихся, выполняя следующие тесты (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

№ п/п	Норматив для определения уровня физической подготовленности	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги (согнуты в коленях) закреплены (кол-во раз).	50	30	16
2.	Приседание на двух ногах за 1 мин (кол-во раз).	40	30	20
3.	Удержание упора лежа – «планка» (сек).	130	110	90
4.	Наклон вперед из положения, стоя на скамье (см).	25	15	7
5.	Плавание 46 м (мин, сек).	1.05,0	1.20,0	без у/вр

Задачи исследования:

- 1) определить исходный уровень физической подготовки студентов;
- 2) провести анализ результатов тестирования;
- 3) дать индивидуальные рекомендации для студентов на занятиях физической культурой и спортом.

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО БашГАУ в спортивном зале и плавательном бассейне.

Необходимо отметить, что обучение плаванию, является одним из основных разделов в программе по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплина по Физической культуре и спорту» для всех обучающихся вуза.

Участникам исследования разрешалось отказаться от выполнения того или иного теста по причине имеющего заболевания или невозможности выполнить его. Результаты тестирования оценивались по табл. 1.

Статистическая обработка дала следующие показатели (табл. 2).

Таблица 2. Оценка физической подготовленности студентов I курса

№ п/п	Норматив для определения уровня физической подготовленности	Отлично (%)	Хорошо (%)	Удовлетворительно (%)	Неудовлетворительно (%)
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги (согнуты в коленях) закреплены (кол-во раз)	17,7	55,5	4,44	22,2
2.	Приседание на двух ногах за 1 мин (кол-во раз)	53,3	4,44	4,4	37,7
3.	Удержание упора лежа – «планка» (сек)	26,6	33,3	20	20
4.	Наклон вперед из положения, стоя на скамье (см)	42,2	35,5	11,1	11,1
5.	Плавание 46 м (мин, сек)	35,5	22,2	17,7	24,6
6.	Оценка уровня физической подготовленности	22,2	22,2	8,8	24,4

На основании полученных результатов (табл. 2) можно отметить следующее:

1) выполнение теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» – упражнения на определение силы мышц брюшного пресса – показало, что больше половины студентов (55,5%) справились на оценку «хорошо»;

2) выполнение теста «приседание на двух ногах за 1 минуту» – упражнение на определение силы мышц ног – показало, что также более чем 50% студентов справились на оценку «отлично»;

3) выполнение теста «удержание упора лежа», упражнение, направленное на статические усилия и укрепление мышц всего тела – показало, что значительно число студентов (33,3%) обладают хорошими силовыми способностями;

4) выполнение наклона вперед из положения, стоя на скамье – упражнение на определение эластичности мышц ног задней поверхности – свидетельствуют о том, что гибкостью обладают большинство студентов, показавших результат тестирования на «отлично» (42,2%) и «хорошо» (35,5%);

5) проплывание дистанции 46 м определяет двигательные способности в воде, а также скоростные способности, 35,5% студентов показали отличный результат. Однако многие обучающиеся (24,6%) не освоили данный раздел программы.

Средний показатель уровня физической подготовленности, выполненный на «отлично», – 22,2%. Такой же результат на оценку «хорошо». Но самое примечательное то, что средний показатель уровня физической подготовленности, выполненный на «неудовлетворительно», сравнительно выше (24,4%), чего и следовало ожидать, так как в нашем эксперименте приняли участия студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, имеющие изначально низкий уровень функционального и физического здоровья [1].

Полученные данные свидетельствуют о низком уровне общей физической подготовленности и о необходимости комплексного подхода к занятиям физической культурой. В первую очередь обучающимся СМГ рекомендуются элементарные требования ведения здорового образа жизни, такие как

соблюдение режима сна и отдыха, полноценного питания, гигиены, самостоятельное закаливание организма. Во время и после занятий физической культурой следить за своим самочувствием, состоянием ЧСС и дыханием. Занимаясь физической культурой, обязательно соблюдать оптимальный режим физической нагрузки, подбор и чередование упражнений. Необходимо научить данную категорию студентов основам самоконтроля за психофизическим состоянием, формированию позитивного мышления.

Обучающимся с низким уровнем физического и функционального здоровья для самостоятельного подбора физических нагрузок важно правильно построить тренировочное занятие. А именно – упражнения на быстроту и координацию выполнять в начале основной части, а упражнения, дающие большую общую нагрузку, вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление. Необходимость заключительной части трудно переоценить для студентов с низким уровнем здоровья. Восстановить силы, снять утомление и подвести итоги проведенного занятия – важная составляющая часть тренировок для здоровья. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление и дыхание, релаксацию, медитацию [2].

Все перечисленные рекомендации планируется внедрить в процесс занятий физической культурой студентов СМГ для мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и достижения хорошего уровня физической подготовленности.

Литература

1. Адова О.Л., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Оценка функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – 2015. – С. 184.

2. **Валиуллина О.В., Доценко Е.А.** Методические принципы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем //Аграрная наука в инновационном развитии АПК. – Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 235-239.
3. **Роженцев А.А., Роженцев М.А.** Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. – 2011. – С. 230-232.
4. **Семерханова Н.Ф., Галлямова Р.Ф.** Формирование у студентов личностной потребности в занятиях физическими упражнениями //Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта высших учебных заведений Минсельхоза России. – Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – С. 43-46.
5. **Яунбаева Н.С., Адова О.Л.** Мониторинг самооценки здоровья студентами Башкирского государственного аграрного университета // Физическая культура и спорт в системе образования: история и современность. – Башкирский государственный аграрный университет, 2018. – С. 158-161.

УДК: 796.011.3

Доктор биол. наук **Ю.С. ВАНЮШИН**

(ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма)

Канд. биол. наук **Н.А. ФЕДОРОВ**

(ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»).

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ (НА КАФЕДРАХ ФВ)

Современные условия развития общества ставят перед преподавателями кафедр «Физическое воспитание» задачи по развитию и совершенствованию функционального состояния обучающихся студентов [1, 2]. Это необходимо не только для успешного процесса обучения, но и для сдачи норм Всероссийского комплекса ГТО. Учебный процесс по физической культуре в высших образовательных учреждениях строится исходя из Федерального государственного образовательного стандарта 3++ (ФГОС 3++). По физической

культуре он включает два вида занятий: теоретические занятия, проводимые в виде лекций и названные «Физическая культура и спорт», и практические занятия, представленные как «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Для повышения качества преподаваемых дисциплин по физической культуре на кафедрах «Физическое воспитание» высших учебных заведениях необходимо ориентироваться на модель структуры учебного процесса. Это будет способствовать решению задач в области физкультурного образования. Физкультурное образование следует рассматривать как составную часть всего образования, направленную на физическое и духовное развитие личности, что благоприятно скажется не только на духовном обогащении личности, но и поможет повысить функциональное состояние обучающихся студентов.

Если рассматривать функциональное состояние с точки зрения теории функциональных систем, то его можно представить, как совокупность динамически изменяющихся реакций в процессе деятельности, что является результатом взаимодействия разнообразных функциональных систем организма, направленных на выполнение какой-либо определенной функции [1, 3, 4]. Однако к функциональному состоянию можно подойти и с другой стороны, рассматривая его как функциональный фон, составляющие которого определяют возможности человека при двигательной деятельности. При этом каждое функциональное состояние проявляется в виде своеобразного сочетания показателей и реакций, и оно оценивается по результатам трудовой и профессиональной деятельности. А снижение этих результатов свидетельствует об ухудшении функционального состояния.

Возможности для улучшения функционального состояния организма студента состоят в повышении значений занятий физической культурой и спортом в высшем учебном заведении. В этом случае ведущая роль отводится преподавателю данной дисциплины, от которого требуется не только методически грамотное составление занятий по физической культуре, но и его безукоризненное выполнение студентами под руководством преподавателя, а

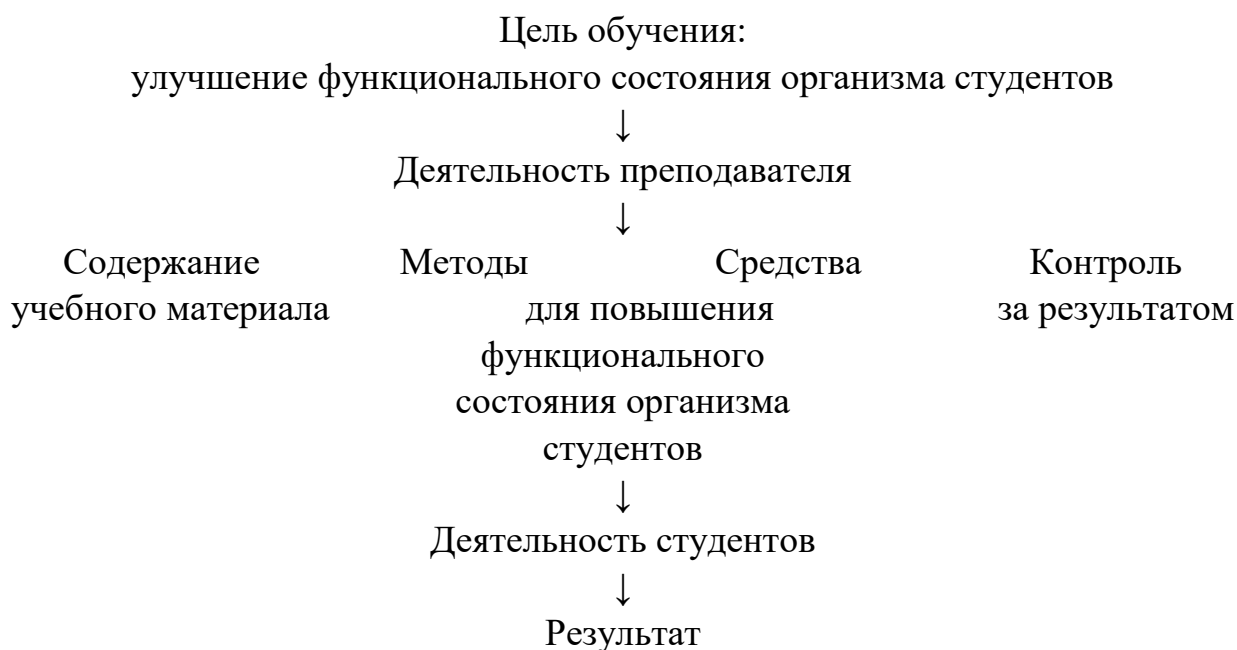
также педагогический контроль за выполнением самостоятельных занятий. Это возможно только при условии правильно подобранных тестовых заданий, которые должны определить начальный уровень функциональной подготовленности, а в дальнейшем с помощью их контролировать и определять рост показателей функционального состояния и таким образом влиять на ход самого процесса физического воспитания.

Целью нашего теоретического исследования явилось создание модели структуры учебного процесса по физической культуре для улучшения функционального состояния организма студентов.

При составлении модели учебного процесса по физической культуре мы опирались на следующие документы образовательного процесса: ФГОС 3++, РПД, ФОС. На основании этих документов, теоретического анализа опубликованных монографий, научных статей, учебных пособий по дисциплинам физической культуры мы предлагаем следующую схему модели учебного процесса, состоящую из цели обучения, деятельности преподавателя, содержания учебного материала, методов и средств обучения, контроля за деятельностью студентов, и все это должно привести к конечному положительному результату, который свидетельствовал бы об улучшении функционального состояния организма студента. Конечный результат будет слагаться из качественного решения вышеперечисленных задач в области дисциплин физической культуры в образовательном учреждении высшего профиля. Далее мы приводим схематическое отображение модели структуры учебного процесса для улучшения функционального состояния студентов.

В представленной ниже схеме важны все разделы структуры учебного процесса для улучшения функционального состояния организма студентов [2, 3, 5]. Безусловно, процесс обучения необходимо начинать с цели обучения, которая отображает смысл деятельности самого преподавателя и рассчитана на перспективу.

Схема модели структуры учебного процесса по физической культуре для улучшения функционального состояния студентов



Перед каждым учебным занятием ставятся конкретные задачи, связанные с выполнением задания очередного занятия. После этого преподаватель, как одно из ведущих звеньев структуры учебного процесса, ориентируясь на материальную базу для занятий по физической культуре, на подготовленность студентов, учитывая их возрастно-половые и индивидуальные особенности, а также способности, составляет программу занятий для улучшения функционального состояния студентов. При этом преподаватель включает в содержание учебного материала сам учебный материал, который он будет преподавать студентам, методы и средства для улучшения функционального состояния студентов и в конечном итоге необходим контроль за изменениями в функциональном состоянии организма студентов. Студенту, как субъекту структуры, необходимо все это выполнять для достижения поставленной цели. Тогда мы добьемся конечного результата, связанного с поставленной целью.

Таким образом, конкретная модель структуры учебного процесса по физической культуре предоставляет реальные возможности для улучшения функционального состояния организма студентов путем использования адекватных методов и средств, а также тестовых заданий по определению

изменений в физической подготовленности и функциональном состоянии организма студентов.

Литература

1. **Ванюшин М.Ю.** Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке. – Казань: Печать-Сервис-XXI век, 2011. – 138 с.
2. **Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р.** Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам. – Казань: Отечество, 2016. – 200 с.
3. **Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А., Хузина Г.К., Яруллин А.Г.** Критерии биологической надежности растущего организма и взрослых спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 2. – С. 150-156.
4. **Петров Р.Е., Мутаева И.Ш., Ионов А.А.** Определение и оценка аэробного порога и потенциальных возможностей сердечной системы лыжников-гонщиков (юношей) на основе использования ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 13. – №3. – 2018. – С. 187-199.
5. **Федоров Н.А.** Динамика показателей кардиореспираторной системы спортсменов при физических нагрузках // Современные тенденции развития науки и технологий. – № 6. – Часть III. – С. 101-102.

УДК 615.825

Ст. преподаватель **И.М. ВЕСЕЛОВА**
Ст. преподаватель **Е.Н. ОЛЕЙНИК**
Ст. преподаватель **Н.А. БЕРЕЗИНСКАЯ**
(ФГБРУ ВО РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В данной статье рассматриваются основные вопросы по применению различных видов физических нагрузок для студентов с проблемами зрительного аппарата.

Высокие технологии сегодня стали основным фактором, разрушающим функции зрительного аппарата, создавая напряженную работу для глаз. Одной

из главных проблем со здоровьем современного человека являются близорукость, дальнозоркость и другие зрительные патологии, которые снижают качество жизни, ограничивая способность воспринимать окружающий мир во всей его красочности и многообразии. Хорошее зрение – это главное звено в здоровье человека по восприятию окружающего мира, которое помогает получить около 80% информации. Нарушения работы зрительного аппарата провоцируют головную боль, усталость и прочие заболевания. Заботиться о здоровье глаз с помощью профилактических действий и спортивных занятий нужно как можно раньше. Правильно подобранные упражнения после консультации с врачом не смогут нанести вред зрительному аппарату, а помогут повысить работоспособность и улучшить общее состояние организма. Важно отметить, что человек, у которого имеются проблемы со зрением, чаще находится в состоянии психологической нестабильности. Спорт помогает людям адаптироваться к негативным факторам внешней среды и приобрести устойчивость к различным заболеваниям, в том числе к инфекционным, что является важным аспектом в наше время.

Офтальмологические проблемы накладывают на двигательную активность ряд ограничений. Особенно это касается тяжелых проявлений заболеваний, таких как сильная близорукость (более «-7» диоптрий) или дальнозоркость (более «+6» диоптрий), прогрессирующие формы. Как правило, не рекомендуется заниматься с отягощениями, особенно с большими весами. Противопоказано заниматься единоборствами, допускающими падения и удары по голове. Предпочтение следует отдать аэробике, пилатесу, растяжке, плаванию, пешим, конным и лыжным прогулкам.

За счет активизации кровообращения при нагрузке преимущественно аэробной направленности повышается важный показатель – тонус глазодвигательной мускулатуры, которая имеет следующие функции:

- фокусировка взгляда, когда глазные мышцы фокусируют взгляд на цели;
- вергенция – сохранение объемности «картинки», достигаемое движением обоих глаз в противоположных направлениях;

- периферическое зрение – возможность видеть объекты, которые находятся не в центре взгляда;
- саккада – возможность быстрого переключения взгляда с одного объекта на другой.

Умеренные физические нагрузки должны быть подобраны с учетом особенностей нарушений функционирования зрительного аппарата. В таком случае активизация кровообращения способствует обогащению организма кислородом, дает возможность нормализовать циркуляцию внутриглазной жидкости и стабилизации внутриглазного давления. Важно не вводить организм в состояние шока, начиная тренировки с тяжелых упражнений, потому что только постепенное увеличение нагрузок приводит к повышению работоспособности и является полезным для функционирования организма.

Для поддержания тонуса глазодвигательной мускулатуры следует обратить особое внимание на йогу и пилатес, а также на отдельные тренировочные фитнес программы LesMills под названием «Mobility». В них комплексы упражнений направлены на улучшение мобильности суставов, вытяжений позвоночника, укрепление мышечного корсета и улучшение общего физического состояния. Можно выполнять на любом уровне функциональной подготовленности и класс «Body Balance», составленный на основе упражнений йоги, пилатеса и тай-чи [1]. Комплексы упражнений разделены на три части. Первая часть состоит из упражнений стоя: скручивание позвоночника – укрепляя косые мышцы с помощью «позы треугольника» и статических наклонов. Мышцы бедер и ягодиц прорабатываются позами йоги – например, «Воин». Все элементы подобраны здесь путем перетекания из одного движения в другое. Занимаясь в таком формате, напряжение мышцами переносится легко. Вторую часть можно приравнять к урокам пилатеса, где прорабатываются пресс и спина в положении лежа на полу. Используются упражнения как «плечевой мост», «плавание», «сотня», «растяжка кобры» Растяжка, элементы медитации включаются в третью, заключающую часть. Несмотря на достаточно спокойную тренировку, упражнения подбираются так, чтобы расход калорий был

максимальным. Согласно данным разработчика, на одном занятии Боди Балансом сжигается около 450 ккал.

Другой формой благоприятного влияния на состояние здоровья для людей с офтальмологическими проблемами могут стать виды спорта или элементы этих видов спорта, в которых использование зрительного аппарата является основным для достижения результата. К ним относятся стрельба и дартс. Для занятия этими видами спортивной деятельности единственной необходимостью является возможность корректировки зрения.

Тренировка зрительного анализатора. Фокусировка на различных секторах мишени, ритмичное в процессе тренировки чередование взгляда «близь – даль» благотворно влияют на зрение.

Следует заметить, что социальная адаптация для молодых людей с тяжелыми офтальмологическими проблемами необходима не меньше, чем физическая. В этом плане, занятия доступным видом спорта, позволяющим студенту участвовать в соревновательной деятельности, несут следующие положительные моменты:

1. Тренировка психологической устойчивости. Как правило, у людей с ослабленным здоровьем страдают в той или иной степени все системы организма. Психика человека страдает прежде всего. Любое заболевание провоцирует обострение депрессивных состояний. Занятие доступным видом спортивной деятельности может существенно снизить разрушительное влияние заболевания на психологическое состояние человека, повысить самооценку, переключить внимание на развитие адаптивных возможностей организма [2].
2. Организация самостоятельных занятий. Повышать спортивное мастерство в дартс и стрельбе можно самостоятельно. Самостоятельные занятия требуют от человека проявления внутренней дисциплины и волевых усилий. Включение в режим дня систематических занятий позволяет людям улучшить свои спортивные результаты, а следовательно, повысить уверенность в собственных силах.

3. Коммуникативная роль выбранного вида спортивной деятельности. Молодые люди, у которых есть ограничения по состоянию здоровья, стараются быть в коллективе не хуже других. Им очень важно (даже если они в этом не признаются сами себе) одобрение сокурсников и общение в неформальной обстановке, к чему располагают разные формы занятий физической культурой. А для того чтобы не отставать от сверстников они больше работают над собой как в физическом, так и в морально-волевом плане. Дартс и стрельба являются такими видами спорта, которые позволяют человеку с проблемами в состоянии здоровья тренироваться, выступать на соревнованиях и показывать отличные спортивные результаты наравне со здоровыми людьми.

Литература

1. **Веселова И.М., Шуранова С.Р.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России. – 2020. – С. 10-14.
2. **Березинская Н.А.** Особенности использования вида спорта дартс для медико-биологической и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта. – 2019. – С. 237-240.
3. **Макарова Э.В., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н., Федяев Н.А.** Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 276-283.
4. **Тарутта Е.П.** Возможности профилактики прогрессирующей и осложненной миопии в свете современных знаний о ее патогенезе // Вестник офтальмологии. – 2006. – Т.122, №1. – С. 43-46.
5. **Либман Е.С.** Инвалидность вследствие нарушения зрения в России. – С. 162 – 163.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАБОТЫ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗОВ МИНСЕЛЬХОЗА РФ

Развитие физической культуры и спорта неразрывно связано с социально-экономическими сдвигами, происходящими в современной России. Физическая культура и спорт – та социальная сфера, от функционирования которой напрямую зависит физическое и духовное благополучие как отдельной личности, так и общества в целом. Главной целью и итоговым результатом деятельности данной сферы является создание и воспитание всесторонне развитой личности, приносящей пользу современному обществу. Из этого следует, что развитие и совершенствование физической культуры и спорта – одно из важнейших социальных направлений государственной политики России, которое реализуется как представителями органов управления физической культурой и спортом, так и рядовыми специалистами, сотрудниками физкультурно-спортивных организаций.

Значительную роль в становлении физической культуры человека играют учебные дисциплины по физической культуре и спорту, освоение которых представлено во ФГОС вузовского образования. Стоит отметить, что в студенческие годы, в рамках изучения образовательной программы по физической культуре требуется сформировать осознанное отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, нарабатываются компетенции, позволяющие использовать в полном объеме средства физической культуры для возрастания двигательных навыков и физических способностей, спортивной реализации, реабилитации, рекреации и т.п. Решение такой задачи требует усиленного поиска актуальных и современных подходов, творческой и научной деятельности педагогических

кадров кафедр физической культуры, нацеленных на оптимизацию качественной работы со студентами.

В целях развития социальной активности и создания условий для ее проявления, стимулирования творческой деятельности педагогов физической культуры, а также выявления лучших кафедр физической культуры по организации спортивно-массовой и оздоровительной работы, пропаганде физической культуры Министерством сельского хозяйства Российской Федерации (далее – Минсельхоз РФ) организуется и проводится смотр-конкурс. Данное мероприятие направлено на изучение опыта работы кафедр физической культуры вузов, сравнение результатов, анализ причин и предпосылок, обеспечивающих возможность достижения высоких результатов в данной деятельности и выявление слабых сторон по различным направлениям.

Смотр-конкурс на лучшую профессиональную организацию физкультурно-спортивной деятельности позволяет дать оценку эффективности работы кафедр, определить первоочередные средства по повышению качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, преобразованию материально-технического обеспечения. Помимо этого смотр содействует развитию и поддерживает укрепление спортивных связей физкультурно-спортивных подразделений вузов и повышает мотивацию заведующих кафедрами и возглавляемых ими коллективов к активизации деятельности по основным направлениям работы.

Однако анализ качества работы кафедр физической культуры призывает к системному подходу в выборе критериев и способов их доказательства. Несформированность обозначенных показателей затрудняет в полной мере отображение данных и сокращает возможность сравнения, а также проверки предоставленной информации, это требует дополнительной проверки достоверности этих данных. Вышеуказанные условия вызывают обязательную необходимость пересмотра действующего Положения о смотре-конкурсе с целью его наибольшей оптимизации. На основе произведенного анализа нами

проработаны критерии оценки, которые в первую очередь должны соответствовать следующим принципам:

- полнота отображения основных направлений функционирования кафедр физической культуры;
- объективность представленных данных;
- простота, однозначность и доступность подтверждающей информации;
- исключение дублирующей информации.

Первостепенным требованием является полный и свободный доступ к предоставляемым данным, т. е. их публикация на официальной странице кафедры вуза и представленные документы должны в полном объеме подтверждать каждую номинацию. Оцениваемые показатели должны отображать деятельность за отчетный период времени. Информация, касающаяся студентов, ППС и сотрудников должна быть подтверждена соответствующими структурами вуза. Вуз, не соблюдающий вышеуказанные требования, не допускается к конкурсу.

На наш взгляд целесообразно выделить следующие наиболее важные номинации и критерии их оценки, характеризующие деятельность кафедр физической культуры вузов.

I. Общие сведения для проведения расчетов:

№	Критерии (не оцениваемые)
1	Контингент студентов образовательного учреждения, обучающейся на очной форме обучения (по состоянию на 01.10.20... (всего, чел.)
2	Численность ППС и сотрудников вуза (по состоянию на 1.10.20...) (всего чел.)
3	Численность штатных преподавателей кафедры физической культуры (по состоянию на 1.10.20.. г.) (всего, чел.)
4	Численность тренеров-преподавателей спортивного клуба или кафедры (всего, чел.)

II. Спортивная материально-техническая база (характеризует количество объектов и их площадь, а также денежные средства, расходуемые вузом на ведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы):

№	Критерии
1	Площадь собственных крытых спортивных сооружений на 1 студента

2	Площадь открытых спортивных сооружений на 1 студента
3	Площадь зеркала бассейна на 1 студента
4	Наличие летних спортивно-оздоровительных лагерей, лыжной базы и др.
5	Средства, израсходованные на физическое воспитание и спорт в расчете на 1 студента очной формы обучения (в т.ч. на строительство, капитальный и текущий ремонты спортсооружений, приобретение спортивного инвентаря и спортивной формы, командировки на соревнования)

III. Кадровый потенциал кафедр (характеризует количество и квалификацию ППС и тренеров-преподавателей).

№	Критерии
1	Ученая степень доктора наук
2	Ученая степень кандидата наук
3	Ученое звание профессор
4	Ученое звание доцент
5	Должность профессора
6	Должность доцента
7	Руководство общественными спортивными организациями
8	Членство в общественных спортивных организациях
9	Государственные награды
10	Отраслевые награды
11	Заслуженный тренер России (СССР)
12	Тренер высшей категории (Республика)
13	Тренер первой категории
14	Заслуженный мастер спорта России (СССР)
15	Мастер спорта России международного класса (СССР)
16	Мастер спорта России (СССР)
17	Судья по спорту Международной категории
18	Спортивный судья Всероссийской (Всесоюзной) категории
19	Спортивный судья первой категории

IV. Научная и учебно-методическая работа

№	Критерии
1	Монографии
2	Статьи, опубликованные в реферированных центральных журналах ВАК

3	Статьи, опубликованные в <i>Web of Science</i> или <i>Scopus</i>
4	Индекс Хирша в <i>Web of Science</i> или <i>Scopus</i>
5	Индекс Хирша в РИНЦ (<u>средний</u> по кафедре физической культуры среди ППС)
6	Рецензирование монографий, учебников
7	Рецензирование учебных пособий
8	Подготовка докторов наук
9	Подготовка кандидатов наук
10	Оппонирование диссертационных работ
11	Проведение конференций с участием вузов Минсельхоза
12	Проведение конференций Международного и Всероссийского уровня
13	Проведение конференций регионального уровня (округ, республика, край, область)
14	Издание учебника или глав в учебнике
15	Издание учебного или учебно-методического пособия
16	Издание методических рекомендаций

V. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов

№	Критерии
1	Наличие спортивного клуба или структуры, заменяющей его, зарегистрированных в установленном порядке или находящихся в структуре образовательного учреждения
2	Количество тренеров и преподавателей, работающих в спортивном клубе или структуре, заменяющей его
3	Количество спортивных секций, в которых на регулярной основе ведется тренировочный процесс студенческих сборных команд вуза по различным видам спорта. Женские и мужские секции в командных игровых видах спорта учитываются отдельно
4	Количество физкультурно-оздоровительных секций, в которых на регулярной безвозмездной основе ведется физкультурно-оздоровительная работа для всех желающих студентов вуза по различным видам спорта. Секции в командных игровых видах спорта для мужчин и женщин учитываются совместно
5	Процентное соотношение студентов очной формы обучения, занимающихся в студенческих сборных командах и спортивных секциях образовательного учреждения по различным видам спорта секциях, от общего контингента студентов, обучающихся на очной форме обучения

6	Проведение внутривузовских спартакиад (до 5 видов спорта включительно, до 10 видов спорта включительно, более 10 видов спорта)
7	Количество видов спорта, включенных в программу студенческих соревнований
8	Наличие студенческого спортивного клуба
Студенческие соревнования, проведенные на базе вуза	
9	Всероссийская Универсиада и Всероссийская Универсиада Минсельхоза России
10	Всероссийский Фестиваль студенческого спорта
11	Всероссийские чемпионаты РССС по видам
12	Региональные чемпионаты РССС по видам
13	Областные студенческие соревнования
14	Муниципальные студенческие соревнования
Результаты выступления студентов вуза	
15	Областные (Чемпионаты и Первенства области)
16	Региональные (Чемпионаты и Первенства округов)
17	Чемпионаты и Первенства России, Универсиады Минсельхоза РФ
18	Соревнования международного уровня
Присвоение спортивных разрядов и званий студентам	
19	Заслуженный мастер спорта России
20	Мастер спорта России международного класса
21	Мастер спорта России
22	Кандидат в мастера спорта России
23	1 спортивный разряд
24	Золотой (серебряный, бронзовый) знак ВФСК ГТО

VI. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди ППС и сотрудников вуза.

№	Критерии
1	Количество спортивных секций, в которых на регулярной основе ведется тренировочный процесс для штатных сотрудников вуза по различным видам спорта. Секции в командных игровых видах спорта для мужчин и женщин учитываются отдельно
2	Количество видов спорта, включенных в программу соревнований ППС и сотрудников вуза
Результаты выступления ППС и сотрудников вуза	
3	Соревнования регионального уровня (округ, республика, край, область)
4.	Соревнования всероссийского уровня

5.	Соревнования международного уровня
6.	Золотой (серебряный, бронзовый) знак ВФСК ГТО

Подведение итогов конкурса возлагается на экспертную комиссию, которая проверяет предоставленную информацию, выявляет победителей и призеров смотра и оглашает результаты.

Анализируя вышесказанное, можно прийти к выводу, что качество работы кафедр физической культуры вузов должно отражаться в интегральной характеристике многовекторной деятельности кафедр, связанной с научной, образовательной деятельностью, достижением высоких физических кондиций и высоких спортивных результатов, формированием потребностей студентов и сотрудников вузов в здоровом стиле жизни.

Кафедры физической культуры вузов, выдвигая результаты физкультурно-спортивной деятельности для участия в конкурсах, стремятся к дальнейшему развитию и расширению направлений деятельности, увеличению культивируемых видов спорта, привлечению большего числа студентов и сотрудников в систематическую физическую активность и вовлечение в соревновательную деятельность. Межвузовская конкуренция позволяет обнаружить слабые звенья в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности кафедр и своевременно предпринять меры по активизации данных направлений работы.

Литература

1. **Сериков С.Г.** Об основных критериях оценки качества работы кафедр в вузе физической культуры // Вестник ЮУрГУ. – 2007. – №26. – С.36-41.
2. **Качалов В.А.** Проблемы управления качеством в вузах // Стандарты и качество. – 2000. – №9. – Ч.4. – С. 84-88.
3. **Багаутдинова Н.Г., Новиков Д.С.** Управление качеством образования // Стандарты и качество. – 2002. – №9. – С. 68-73.
4. **Положение_смотр-конкурс_Минсельхоз.pdf.** [Электронный ресурс]
URL: <http://www.agroob.ru/images/docs/>.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В настоящее время физическая культура выступает в роли средства реабилитации здоровья студентов высших учебных заведений. Во многом это связано с распространённой в наше время проблемой – гиподинамией. Гиподинамия представляет собой нарушения функций организма (в частности опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Данное явление стало распространённым среди людей всех возрастов – ему подвержены и дети, и студенты, и взрослые, и пожилые. Причинами гиподинамии принято считать урбанизацию, автоматизацию и механизацию труда, широкое распространение современных электронных гаджетов.

Согласно наблюдениям за студентами на занятиях и проведённому среди студентов Донского ГАУ социологическому опросу, многие из них сталкивались с симптомами гиподинамии не единожды, а некоторые из них (15%) испытывают эти симптомы довольно часто, почти всегда. К основным симптомам относят слабость, учащённость сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быструю утомляемость, эмоциональная нестабильность, нервозность [1].

Кроме того, среди студентов распространены такие заболевания, как сколиоз, миопия (близорукость), вегетососудистая дистония, иногда отмечаются иные нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Нередко встречаются нервозность, эмоциональная нестабильность в не критичной степени, апатия, депрессивные состояния, т. е. у студентов страдает не только физическое здоровье, но и психоэмоциональное состояние.

Вышеперечисленные заболевания могут быть следствием малоподвижного образа жизни, вызванного большим объёмом учебных заданий, сокращением числа проведённых на свежем воздухе часов, и сведения студентских интересов к пребыванию за компьютером или иными гаджетами по той или иной причине (дополнительные онлайн-курсы, видеоигры, электронные книги, выполнение домашнего задания в электронном виде, просмотр фильмов и сериалов и т. д.).

Исключить гаджеты из жизни современной молодёжи, а следовательно, устранить причину возникновения многих нарушений организма невозможно, но можно снизить негативный эффект гиподинамии регулярными посещениями занятий по физической культуре и выполнению упражнений, направленных на предупреждение и лечение патологических состояний. Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях должна иметь в каком-то смысле реабилитационный характер и учитывать индивидуальные нарушения каждого студента [5].

Рассмотрим особенности физической культуры при реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата, вегетососудистой дистонии и миопии, а также уделим внимание тому, как физическая культура влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Ещё сравнительно недавно существовали рекомендации об ограничении физической активности людей, страдающих миопией, однако на данный момент это признано в корне неправильным. Физическая культура способна предупредить появление и прогрессирование близорукости, так как упражнения способствуют как общему укреплению организма, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза [2]. Особенность реабилитационной физической культуры в таком случае состоит в том, чтобы на занятиях, помимо общеразвивающих упражнений, были ещё и упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц. Для студентов с близорукостью слабой степени, входящих в основную группу здоровья, допустимы и полезны различные спортивные игры,

так как во время игры, например, в футбол или баскетбол происходит постоянное переключение зрения, что способствует профилактике дальнейшего развития миопии. Если степень близорукости средняя, то в занятия вносятся ограничения – исключаются прыжки с высоты более 1,5 м, а также упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения, общая нагрузка также снижается. Также противопоказано участвовать в соревнованиях по футболу, баскетболу, регби и хоккею из-за возможности получения травмы головы и, соответственно, ухудшения зрения [2].

В число рекомендуемых видов спорта и физической активности при близорукости входят: гимнастика, подвижные игры (с учётом степени развития миопии), лёгкая атлетика, туристические походы без переноса внушительных тяжестей, плавание, катание на велосипеде, ходьба в среднем и быстром темпе, бег трусцой и др.

Зачастую с близорукостью связано ещё одно рассматриваемое заболевание – сколиоз, возникающий из-за привычки людей с миопией наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии. В этом случае необходимо уделять внимание упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы, а также дыхательным упражнениям [2]. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата также происходят под влиянием избыточной или недостаточной массы тела, вредных привычек, нарушений санитарно-гигиенических требований к условиям учебного труда и быта, наследственности.

В качестве физической активности для исправления осанки рекомендована ходьба обычная или на носках с небольшим грузом на голове, специальные комплексы упражнений, укрепляющие мышцы спины и туловища в целом, что позволяет добиться корригирующего воздействия на деформацию.

Вегетососудистая дистония (далее – ВСД) – это функциональное расстройство вегетативной нервной системы, при котором проявляется определённый комплекс симптомов (головные боли, головокружение, слабость, потливость, обмороки, сонливость, резкие эмоциональные перепады,

панические атаки, тахикардия и пр.) [3]. При ВСД занятия спортом и физической культурой допустимы и даже необходимы для повышения эффективности терапии, однако существует ряд особенностей и ограничений, которые необходимо учитывать.

При ВСД желательны занятия в бассейне, бег, ходьба на лыжах, аэробика, танцы, катание на велосипеде, упражнения на тренажёрах, водная гимнастика, дозированная ходьба, дыхательные упражнения, комплексы специальных упражнений, расслабляющих мышцы и сосуды и устраняющих зажимы. Полностью исключаются шахматы (запрет связан с тем, что шахматисты долгое время находятся в одной позе), прыжки, различные виды борьбы, тяжёлой атлетики, виды спортивных игр, при которых возможны столкновения играющих, травмы головы. Необходимо учитывать, что студентам при обострении ВСД нельзя активно заниматься спортом, а перегрузки для больных ВСД категорически запрещены – физическая нагрузка должна соответствовать физической подготовке организма [4].

Физическая культура с учётом всех ограничений нормализует работу сердечно-сосудистой системы, способствуя снижению тонуса сосудов. Дозированные физические упражнения нормализуют показатели липидного обмена, коагулирующую активность крови, повышают адаптацию организма студента к условиям окружающей среды и различным внешним раздражителям [3].

Физическая активность улучшает состояние нервной системы, помогает привести мысли в порядок, по-новому взглянуть на ту или иную ситуацию, снизить уровень стресса. Это связано с тем, что физические упражнения увеличивают приток крови и кислорода к мозгу. Влияние физических упражнений на нервную систему также заключается в нормализации процессов торможения и возбуждения нейронов головного мозга и периферических нервных узлов, что приводит к увеличению работоспособности, улучшению качества сна, повышению настроения. Происходит более качественная координация работы внутренних органов за счет снятия напряжения в различных

участках автономной нервной системы. Всё это положительно сказывается на здоровье студентов и повышает эффективность дальнейших тренировок, учебного процесса. Поэтому физические упражнения необходимы в том числе и тем студентам, которые имеют ослабленное здоровье, хронические заболевания или предрасположенности к различным болезням.

Всех проблем со здоровьем физическая культура решить, естественно, не сможет (например, решить вопрос пагубного влияния экологической обстановки на организм человека она не в силах), однако большую часть из перечисленных проблем можно устранить, если регулярно, в меру выполнять физические упражнения и заниматься иной физической активностью. Исключения составляют лишь тяжёлые случаи, когда требуется медицинское, а то и хирургическое вмешательство.

Литература

1. **Радковец А.И.** Проблема гиподинамии студенческой молодёжи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи /отв. ред. И. В. Пантюк. – Минск: БГУ, 2018. – С. 234-237.
2. **Рыжкина Л.А., Чекулаева Л.В.** Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры: учебное пособие / сост. Л.А. Рыжкина, Л.В. Чекулаева. – Ульяновск: УлГТУ, 2017. – 140 с.
3. **Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н.** Лечебная физкультура при вегетососудистой дистонии: программа и методические указания для самостоятельных занятий/ сост. Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова. – СПб: Санкт-Петербургский Горный университет, 2019. – 23 с.
4. **Габиров А.Б., Кравцова Е.В.** Формирование и развитие студенческого спорта // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 28 апреля 2021 г. – Персиановский: Донской ГАУ, 2021. – 481 с.
5. **Габиров А.Б., Кравцова Е.В.** Влияние спорта на социализацию личности // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 28 апреля 2021 г. – Персиановский: Донской ГАУ, 2021. – 481 с.

ПРОГРАММА ЦИКЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕННИСА ДЛЯ МУЖЧИН 40-49 ЛЕТ

Применение индивидуальных игровых видов спорта в рекреационных целях широко представлено в научной литературе, где показан значительный спектр положительных влияний на здоровье, функциональное состояние различных органов и систем занимающихся занятиями теннисом. Несмотря на то, что теннис большинство специалистов относят к виду спорта с наименьшим риском получения травм занимающихся, все-таки существует большой риск получить травмы локтя, колена, плеча и спины. Чтобы избежать травматизма, применяя во время оздоровительных занятий игру в теннис, необходим регулярный контроль функционального состояния для получения информации о том, как организм реагирует на предлагаемую нагрузку, каким образом протекают процессы восстановления после занятий, какие происходят изменения в сердечно-сосудистой и вегетативной-нервной системах вследствие длительных регулярных воздействий занятий оздоровительной направленности. А также необходим контроль физической подготовленности занимающихся. Следуя этим принципам, нами была разработана программа цикла оздоровительных занятий с элементами тенниса для мужчин зрелого возраста, особенность которой заключалась в том, что мужчины параллельно развивали физические качества, повышая аэробные возможности и техническое мастерство игры в теннис. Применяли на занятиях элементы тенниса (имитация, отдельные упражнения, упражнения на стенке, одиночные и парные игры).

Продолжительность разработанной программы цикла оздоровительных занятий с элементами тенниса для мужчин составила один календарный год. Начало реализации программы 1 сентября, окончание – 31 августа. В соответствии с программой мужчины занимались 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляла 90 мин. В программу вошли

оздоровительные занятия с элементами тенниса, направленные на повышение аэробных возможностей организма, уровня общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства игры в теннис, функционального состояния, нормализации массы тела занимающихся. Также программа включала контроль физического состояния, состоящий из оценки общей и специальной физической подготовленности, функционального состояния.

В конце каждого месяца проводилось обследование функционального состояния на основе применения кардиоинтервалометрии. Определялся комплексный показатель функционального состояния, состоящий из комплексных показателей регуляции сердечного ритма, состояния миокарда, ритма сердца, психоэмоционального состояния. По показателям вариабельности сердечного ритма проводился анализ состояния вегетативной нервной системы, определялись вегетативный баланс, индекс напряжения, показатель активности регуляторных систем, проводился анализ нарушений ритма сердца, оценивалось психоэмоциональное состояние по показателям индекса эмоционального состояния, степени психического напряжения. Данная информация позволяла индивидуально корректировать занятия с учетом особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Четыре раза в год, через каждые три месяца оздоровительных занятий проводилась оценка физической подготовленности, которая включала в себя проведение тестирования общей и специальной физической подготовленности и оценку полученных результатов тестирования с применением разработанных оценочных шкал с учетом возраста занимающихся мужчин. Применялись отдельные критерии оценки для мужчин в возрасте 40-44 лет и 45-49 лет. Во время педагогического тестирования применялись семь тестов для контроля общей физической подготовленности: бег 60 м; прыжок в длину с места, м; ловля падающей линейки, см; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см; подъем прямых ног до угла 90° из исходного положения лежа на спине, количество раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, количество раз; подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз.

Для контроля специальной физической подготовленности применяли восемь тестов: форхэнд (4 удара, с); бекхэнд (4 удара, с); броски набивного мяча 4 кг двумя руками справа (4 броска, с); броски набивного мяча 4 кг двумя руками слева (4 броска, с); форхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов); бекхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов); подбивание мяча справа с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов); подбивание мяча слева с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов). По результатам мониторинга функционального состояния и оценки физической подготовленности тренер-инструктор вносил коррективы в тренировочный процесс, чтобы физическая нагрузка, предлагаемая во время оздоровительных занятий, являлась адекватной, способствовала повышению уровня функционального состояния, не причиняла вред здоровью занимающихся и в свою очередь положительно отражалась на проявлении физических качеств и способностей, на общей и специальной физической подготовленности.

В программе цикла оздоровительных занятий с элементами тенниса для мужчин 40-49 лет делался акцент в большей степени на повышение функционального состояния занимающихся. Во время занятий применяли элементы тенниса (имитация, отдельные упражнения, упражнения на стенке, одиночные и парные игры) и сочетали их с другими физическими упражнениями (аэробной и анаэробной направленности, нацеленных на развитие силы, ловкости, быстроты, координации, общей выносливости). Основные средства, которые применялись во время занятий в течении года:

Средства оздоровительных занятий	Объем нагрузки за год
Разминка (бег, общеразвивающие упражнения, упражнения для увеличения подвижности суставов, эластичности мышц, специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения), час	48
Упражнения для развития общей физической подготовленности:	

1) упражнения для брюшного пресса (подъем ног из положения лежа, подъем туловища из положения лежа); 2) упражнения для мышц ног (выпады на месте, выпады в движении с низким положением общего центра массы тел, выпады с применением спортбара, полуприседы с упором спиной о стену на время, перекаты с ноги на ногу в движении); 3) упражнения для мышц рук и плечевого пояса (подъемы на бицепс с отягощениями 4 кг, сгибание-разгибание рук в упоре на колени, сгибание-разгибание рук в упоре на скамейку и лежа; подтягивание из виса на высокой перекладине; 4) упражнения для мышц спины (подъем туловища из положения лежа на животе); 5) упражнения, носящие комплексное воздействие на различные мышцы (упражнения со спортбаром 6 кг: толчок, рывок; планка, планка с разведением рук), упражнения для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, час	43
Специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения (семенящий бег, бег со складыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, бег на прямых ногах, бег с ускорением), км	11,5
Упражнения с теннисным мячом и ракеткой для развития координации, час	3,3
Имитация ударов форхэнд и бекхэнд, час	3,5
Обучение ударам с лета справа и слева с накидывания, час	3
Обучение и совершенствование плоской подачи, час	9
Обучение и совершенствование подачи с различными вращениями, час	8
Форхэнд и бекхэнд на теннисной стенке с разного расстояния, час	4
Форхэнд и бекхэнд с подброса от руки со стойки и в движении, количество ударов	1260
Форхэнд и бекхэнд с накидывания с противоположной задней линии корта, количество ударов	3510
Броски набивных мячей (3 кг) справа с имитацией форхэнда, слева с имитацией бекхэнд, количество бросков	1080
Форхэнд и бекхэнд в паре стоя на задней линии, час	10
Упражнения на координационной лестнице, час	4,5
Игра на halfcourt в парах, час	17
Игра с лета в парах через сетку, час	10,2
Игра на счет (одиночные, парные игры), час	47,5
Участия в соревнованиях, количество соревнований	5

Все средства можно условно разделить на несколько групп: общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, которые применялись в подготовительной части занятия; упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности; упражнения для развития специальной физической подготовленности. На каждом занятии в течение 20 мин мужчины развивали физическую подготовленность. Исключение составили те дни, когда они принимали участие в соревнованиях (по одному разу в июне и июле, трижды в августе). Всего за год мужчины зрелого возраста тренировались на протяжении 215 часов. Соотношение часов, отведенных на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку, составило 29% и 71% соответственно.

Таким образом, был разработан цикл программ оздоровительной направленности с элементами тенниса для мужчин зрелого возраста (40-49 лет), который охватывает один календарный год. Особенностью программы явилось параллельное развитие физических качеств с повышением функциональных возможностей занимающихся с применением элементов тенниса, а также регулярного (не реже одного раза в месяц) контроля функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

Литература

1. **Гаврильев С.И., Черкашин И.А.** Влияние занятий оздоровительной направленности с элементами тенниса на функциональное состояние мужчин второго зрелого возраста. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №7. – С. 60-65.
2. **Гаврильев С.И., Черкашин И.А.** Изменение физической подготовленности мужчин второго зрелого возраста, посещающих занятия оздоровительной направленности с элементами тенниса. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №7. – С. 65-70.

Канд. пед. наук, доцент **Д.Р. ГАРЕЕВ**
(ФГБОУ ВО Уральский ГАУ)
(Уральский институт ГПС МЧС России)
Канд. пед. наук, доцент **Б.М. САПАРОВ**
(ФГБОУ ВО Уральский ГАУ)
Э.Ю. БАШМАКОВ
Е.В. КОКШАРОВ
(Уральский институт ГПС МЧС России)

ОТДЫХ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Последние несколько лет активно пропагандируется здоровый образ жизни и занятия спортом. Многие некогда любители мечтают стать профессионалами, но мало кто из потенциальных спортсменов заботится о правильном отдыхе после тренировок. Отсутствие должного отдыха чревато истощением организма, ухудшением показателей, заболеваниями всех систем организма. Такой подход к спорту вряд ли даст положительные результаты, он лишь усугубит имеющиеся проблемы и точно не поможет достигнуть высот в спортивной карьере. Однако если человек правильно планирует свое время, уделяет большое внимание отдыху и правильно восстанавливается – тренировки становятся результативнее, а цель достигается быстрее.

Актуальность статьи заключается в том, что лишь небольшой процент населения уделяет внимание отдыху от спортивных тренировок и важно об этом говорить. Ведь в погоне за красивым телом, за мышцами и похудением спортсмены совсем забывают об отдыхе, потому что уверены, что больше – значит лучше, и изнуряют себя тренировками. Чем больше внимания будет уделяться важности отдыха, тем больше мы будем отмечать спортивные успехи в обществе и замечать здоровых представителей нации.

Цель нашей статьи заключается в подтверждении значимости отдыха спортсмена для достижения высоких результатов и сохранения здоровья.

Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

Процесс восстановления состоит из четырёх этапов:

- 1) быстрое;
- 2) замедленное;
- 3) суперкомпенсация;
- 4) отсроченное.

Быстрое восстановление

Во время тренировки организм расходует запас энергии и полезных веществ, истощается, процесс пополнения этих запасов и называется быстрым восстановлением, он заканчивается через час после физической нагрузки. Этот процесс можно назвать достаточно интенсивным, потому что организму нужно прийти в нормальное состояние, в том числе восстановить водно-солевой баланс, который также изменился за время нагрузки [2, с. 176].

Замедленное восстановление

Организм восстановил привычный баланс энергии и питательных веществ и жидкости. Теперь он должен восстановить поврежденные клетки и ткани, которые также были травмированы в процессе нагрузки, даже при правильной тренировке появляются микротравмы мышечных волокон. Здесь важно вспомнить про правильность питания после тренировки, организму нужно восстановить запас белков и аминокислот, которые он обычно берет из пищи. На этот этап уходит больше времени – несколько дней после нагрузки.

Суперкомпенсация

Еще более продолжительный, чем предыдущий этап, этот начнется только на третий день после тренировки. Самая сильная суперкомпенсация происходит после тренировки, когда вы работаете с максимальным весом. На этом этапе лучше снова потренироваться, потому что организм начинает потреблять белки, углеводы и строить мышцы. После этого этапа тело начинает отходить к исходному состоянию. Можно увеличить нагрузку, так как организм становится сильнее и выносливее, поэтому может выдержать более серьезную нагрузку, однако не стоит перебарщивать и увеличивать нагрузку в несколько раз.

Отсроченное восстановление

На этом этапе организм возвращается в исходное состояние, в котором он был до тренировки и без нагрузки, наступает через месяц без тренировок. Это отсроченное восстановление. После этого этапа организму уже сложнее повторять нагрузку.

Проанализировав процесс восстановления, можно сделать вывод, что тренировки должны быть регулярными. Только тогда можно увидеть результат. Кроме того, мы поняли, что частые тренировки тоже могут навредить. Рассмотрим правила поведения на этапах восстановления, чтобы понять, какой должна быть интенсивность занятий.

В процессе восстановления важно уделить достаточно времени сну, которому обычно уделяется мало времени и внимания, а ведь у этого процесса есть свои особенности:

- сон должен быть дозированным и составлять не более 9 часов [1, с. 204];
- после тренировки организму нужно дать «остыть». Спать сразу после физической нагрузки нельзя;
- непрерывность сна также является важным элементом.

В процессе сна важно заботиться о своем комфорте, вам должно быть удобно, температурный режим в комнате должен быть в пределах нормы. Для более комфортного сна можно приобрести ортопедическую подушку, матрас или одеяло с утяжелением. Так процесс сна будет максимально правильным.

Еще один важный фактор, без которого правильное восстановление невозможно – питание. Принять пищу важно в течение часа после тренировки, о важности еды мы упоминали на этапе замедленного восстановления. В этот период организм очень быстро усваивает белки, жиры и углеводы, восстанавливает микроэлементы и аминокислоты. Кроме того, важно рассчитать норму КБЖУ, чтобы достичь поставленной цели. Даже если человек планирует похудеть, отказываться от большинства продуктов из привычного рациона не стоит.

Нельзя оставлять без внимания и установление водного баланса. Обязательно нужно пить воду во время тренировки и после, лучше небольшими глотками, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце.

Массаж, сауна и бассейн тоже положительно влияют на восстановительный процесс. Разогретые мышцы и суставы помогут облегчить тренировочный процесс и уменьшат вероятность травм. А размятые и расслабленные мышцы после тренировки быстрее восстановятся.

Для проведения исследования по данной теме были набраны 2 группы спортсменов легкоатлетов по 7 человек. Срок исследования: 3 месяца. Первая группа соблюдала режим, в который входил 8-часовой сон, грамотный рацион питания с учетом КБЖУ, употребление 40 мл воды на 1 кг веса, также спортсмены первой группы посещали раз в неделю сауну, бассейн и массаж. Вторая группа спортсменов не соблюдала режим, тем самым нарушался процесс восстановления организма после тренировок.

По окончании исследования можно отметить следующие результаты: у первой группы спортсменов наблюдался рост показателей, с каждой тренировкой они показывали лучшие результаты. Также были отмечены положительные изменения в самочувствии и улучшения в здоровье. У спортсменов не пропадала мотивация. У второй же группы показатели были хуже, спортивные результаты почти не отмечались, достижений было значительно меньше. Отмечалось плохое самочувствие: обезвоживание, головокружение, слабость и тошнота, а также боли и спазм в мышцах.

Таким образом, мы на практике проверили теоретические предположения, которые описывали выше. Спортсмены отметили желаемые результаты без изнурительных тренировок и ущерба для здоровья, и можно сделать вывод, что восстановление является одним из основных составляющих факторов для достижения желаемых результатов в спорте, при этом сохраняется физическое и моральное здоровье. Ведь только после восстановления и отдыха спортсмен сможет заниматься в полную силу, а правильно составленный рацион питания и нужное потребление воды помогут спортсмену хорошо себя чувствовать в

течение дня и на тренировке. Правильный отдых снижает риск получения травм, а, следовательно, сохраняет здоровье и положительный настрой спортсмена на тренировку.

Литература

1. **Губа В. П.** Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 204-206.
2. **Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2014. – 177-178 с.
3. **Качанов Л.Н., Шапекова Н., Марчибаева У.** Лечебная физическая культура и массаж: учебник. – М.: Фолиант, 2018. – 272 с.
4. **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
5. **Теория и методика обучения предмету "физическая культура".** Водные виды спорта: учебное пособие / под ред. Булгакова Н.Ж. – М.: Юрайт, 2019. – 304 с.
6. **Элективные курсы по физической культуре.** Практическая подготовка / ред. Зайцев А.А. – М.: Юрайт, 2020. – 228 с.
7. **Бишаева А.А., Малков А.А.** Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
8. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.

УДК 355.21:796

Ст. преподаватель **Л.В. ГЕРЕЙ**
Ст. преподаватель **Ю.П. САМОЙЛОВ**
Ст. преподаватель **М.А. КЛАВКИНА**
(ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ)

СЛУЖИТЬ ОТЕЧЕСТВУ - ГОТОВНОСТЬ №1

Среди выпускников Белгородского аграрного университета немало руководителей промышленного производства. Большой вклад в развитие научно-технического процесса в различных отраслях агропромышленного

комплекса вносят воспитанники университета, это следствие не только глубоких специальных знаний, но и подготовленности их к восприятию напряженного темпа работы, высоких физических и нервно-психических нагрузок в течение многих лет труда.

Формированию этих качеств способствует физическое воспитание студентов. Регулярные учебные занятия по дисциплинам «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. ОФП» на четырех курсах, активные тренировки в группах спортивного совершенствования, многочисленные массовые соревнования по спорту внутри факультетов, между группами, курсами, специальностями и межфакультетские спартакиады по 12 видам спорта – все это создает предпосылки для физического совершенствования будущих ученых агрономов, инженеров, ветеринарных врачей, зооинженеров и других специальностей университета. Тренировки и особенно соревнования воспитывают у студентов чувство ответственности.

Через 4-6 лет (бакалавриат, специалитет, магистратура), после окончания университета, студенты призываются в ряды Российской армии. Мы сравнили армейские рабочие программы и программы по физической культуре и спорту Белгородского ГАУ. Они весьма разнятся.

Одним из нормативов военно-спортивного комплекса является «выход силой на одну руку» на гимнастической перекладине (3 раза). Исследования, проведенные нами в 2019 году, показали: из 526 студентов инженерного факультета «выход силой» 1 раз выполнили 50% студентов, 3 раза – всего лишь 5%. Аналогичные показатели наблюдались и в двух других нормативах:

- «поднос прямых ног к перекладине» (7 раз) – 7%;
- «подъем переворотом» (5 раз) – 4% студентов справились с поставленной задачей.

Студентам агрономического факультета (108 человек) было предложено выполнить марш-бросок на 5 км. Определили контрольное время – 25 мин. 40

сек. – 1 балл. С поставленной задачей справились 40% студентов. На «отлично» (21 мин. 3 сек. - 5 баллов) справились 10% студентов.

Ежегодно в начале учебного года и в конце учебного года студенты сдают контрольные нормативы (см. таблицу) [2,3]:

- бег на 100 м,
- прыжок в длину с места,
- подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен.),
- кроссовый бег на 3000 м (муж.) и 2000 м (жен.)

Таблица. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы и нормативы физических данных

№ п/п	Наименование оценочного средства	Оценка в очках									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, сек	12,8	13,4	14,0	14,3	14,6	15,5	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин	-	-	-	-	-	9,50	10,30	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	11,30	12,00	13,00	13,50	14,00	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	44	32	28	20	10	17	12	10	6	4
6	Прыжок в длину с разбега(см)	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (кол-во раз)	15	12	10	7	5	18	12	10	8	5
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	48	37	33	30	20	60	50	40	30	20
9	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

Исходя из этого, коллектив кафедры принял решение дополнительно включить в рабочие программы приведенные ниже нормативы. Несомненно, они способствовали более качественному физическому развитию наших студентов, подготовки их к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Коллектив преподавателей кафедры физической культуры предложил провести следующие мероприятия для внедрения нормативов на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика и ОФП»:

1. Включить упражнения вузов Министерства обороны РФ и упражнения комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в рабочие программы:

- выход силой на одну руку (от 1 до 3 раз);
- поднос прямых ног к перекладине (от 1 до 7 раз);
- подъем переворотом на перекладине (от 1 до 5 раз);
- «планка» (от 20 сек до 2 мин. Дозировка от 1 до 3 серий);
- стоять на прямых руках, на предплечьях, с вытянутой рукой или ногой, боковая планка;
- бег «ёлочка»;
- «бёрпи» (в течение одной минуты, дозировка – серии от 1 до 3) – классический вариант, облегченный, самый легкий, усложненный вариант с добавлением подтягивания на перекладине и бегом на месте в течение двух минут, сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола волной.
- упражнения с гантелями;
- тройные прыжки на скакалке;
- упражнения по горизонтальной веревочной лестнице;
- метание набивного мяча (из различных исходных положений: одной и двумя руками, броски вперед – вверх; из-за головы – бросок вперед – вверх; мяч внизу – бросок вперед - вверх; одна рука впереди, в другой набивной мяч – бросок вперед – влево (вправо) и т. д.);
- упражнения из нормативов комплекса ГТО:
- бег на 30 м и 60 м;

- челночный бег (10x4);
- рывок гири (16 кг);
- стрельба из «электронного оружия»;
- кроссовый бег на 3 и 5 км (по пересеченной местности);
- скандинавская ходьба [1].

2. Внести изменения в Рабочие программы всех специальностей (22), согласовав с УМУ.

3. Для развития мотивации у студентов и улучшения качества преподавания проводить занятия под музыкальное сопровождение.

4. Для более эффективного проведения занятий дополнительно приобрести и установить шведские стенки, гимнастические перекладины и скамейки [2].

В период летней лабораторно-экзаменационной сессии в 2021 г. мы повторили проведенное в 2019 г. исследование, в котором также принимали участие студенты инженерного факультета (530 чел.) основной медицинской группы. Получены следующие результаты:

– «выход силой»: 1 раз – 68% студентов, 2 раза – 20% студентов, 3 раза – 10% студентов, 0 раз – 2% студентов;

– «поднос прямых ног к перекладине»: 7 раз – 20% студентов, 5 раз – 30% студентов, 3 раза – 48% студентов, 0 раз – 2% студентов;

– «подъем переворотом»: 5 раз – 15% студентов, 3 раза – 35% студентов, 1 раз – 47% студентов, 0 раз – 3% студентов.

Студенты агрономического факультета (115 человек) также показали свои результаты:

– «марш-бросок на 5 км»: за время 21 мин. 40 сек. с поставленной задачей справились 15% студентов; во время 25 мин. 40 сек. уложились чуть более 50% студентов; 35% студентов показали время хуже 25 мин. 40 сек.; 3 человека сошли с дистанции и не закончили выполнение норматива.

Выводы и рекомендации:

1. Приведенные выше нормативы, добавленные в рабочие программы, способствовали более качественной скоростно-силовой подготовке студентов.

2. Длительный «фортлек» способствовал улучшению спортивных результатов студентов агрономического факультета, а также брадикардии (снижению частоты сердцебиения) за счет лучшей тренированности сердечной мышцы (миокарда).

3. Учитывая профессиональные особенности, рекомендовать студентам основной группы агрономического факультета всех специальностей включать на занятиях по физической культуре марш броски от 4 до 6 км, «фортлек» от 3 до 4 км.

4. Рекомендовать студентам основной группы инженерного факультета совмещать развитие общей выносливости, силы и гибкости на одном учебно-тренировочном занятии. В этих условиях сердечная мышца будет хорошо развиваться, не будет «отрицательной» брадикардии.

Литература

- 1. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.**
- 2. Рабочие программы по дисциплинам:** «Физическая культура и спорт», «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика и ОФП» 2018 г.
- 3. Калинина В.В., Ткач Л.Ф.** Контроль и оценка физических качеств у студентов на занятиях по физической культуре: материалы Национальной научно-практической конференции Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. 17-18 сентября 2019 г. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. – С. 273-277.

УДК 796. 071.5

Ст. преподаватель **С.А. ГЕРЕЙХАНОВ**
Ст. преподаватель **Ш.М. АБДУЛКАДЫРОВ**
Ст. преподаватель **И.М. ИДРИСОВ**
Ст. преподаватель **А.М. ХАЛИМБЕКОВ**
(ФГБОУ ВО ДагГАУ)

О ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В процессе выполнения тренировочных упражнений организм юного спортсмена переводится на новый уровень функционирования, более высокий по

сравнению с уровнем покоя. Понятие «тренировочная нагрузка» подчеркивает, что выполнение тренировочных упражнений является надбавкой, загружающей функциональные системы организма, которая при достаточной величине вызывает утомление. Учеными при этом отмечается, что понятие «тренировочная нагрузка» не тождественно таким понятиям, как упражнение, работа, деятельность и т. д. Совпадая с ними в определенном отношении, оно не исчерпывает всего их содержания, а выражает преимущественно то, во что обходится тренировочная работа организму, степень ее тяжести, силы и продолжительности воздействия. Таким образом, понятие тренировочной нагрузки передает в первую очередь количественную меру тренировочных воздействий.

Современные представления о роли тренировочной нагрузки сводятся к тому, что вызывая расходование рабочих потенциалов организма, нагрузка тем самым стимулирует восстановительные процессы, что в свою очередь сопровождается не только восстановлением, но и в определенных условиях сверхвосстановлением работоспособности.

Учитывая все изложенное, при характеристике тренировочной нагрузки можно выделить ее «внешнюю» и «внутреннюю» стороны.

Внешняя сторона нагрузки выражается в той работе, которую выполняет юный спортсмен. Это может быть продолжительность упражнения во времени, число повторений упражнения, темп движений, скорость передвижения и т. д. В циклических видах спорта с этой же целью наиболее часто используют такую величину, как метраж или километраж дистанции, преодоленной во время упражнения. Рекомендуется учитывать также «интенсивный» километраж. К этой характеристике относят километраж дистанций, преодолеваемых со скоростью, превышающей некоторую величину, например среднетренировочную скорость. Используются также и суммарные величины этих показателей, характеризующие тренировочные нагрузки в отдельных занятиях и других, более крупных фрагментах тренировочного процесса – микроциклах, средних циклах и т. д.

Характеризуя внутреннюю сторону тренировочных нагрузок, используют отдельные функциональные показатели нагрузок, например, «пульсовую стоимость» упражнения, которая представляет собой разность между ЧСС во время выполнения упражнения и исходной ЧСС. Подобные характеристики дают определенные представления об уровне напряжения функций организма спортсмена во время упражнения. В какой-то степени комплексное представление о внутренней стороне тренировочных нагрузок дает такой показатель, как километраж дистанций, преодолеваемых при ЧСС (частота сердечных сокращений), превышающий определенный уровень.

Более полное представление о степени мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена в процессе выполнения тренировочной работы могут дать медико-биологические методы исследования.

Тренеры-педагоги нередко условно подразделяют тренировочные нагрузки на большие, средние и малые. Под большой нагрузкой понимают такой уровень нагрузки, после которого спортсмен восстановит работоспособность не ранее чем через 4–5 дней при условии снижения нагрузки в последующих занятиях. После средней нагрузки восстановление работоспособности наступает через 1–2 дня. После малой тренировочной нагрузки снижения работоспособности обычно не бывает, а на следующий день даже наблюдается ее увеличение.

Известно, что без применения больших тренировочных нагрузок высоких спортивных результатов достичь невозможно. В спорте такие нагрузки используются как в фазе полного восстановления, так и в фазе недовосстановления. Благодаря им происходят необходимые функциональные сдвиги в организме, а также направленное развитие того или иного двигательного качества спортсмена. Применяя средние тренировочные нагрузки, тренеры решают задачу сохранения или стабилизации определенного состояния спортсмена. Цель малых нагрузок – восстановление и повышение работоспособности, поэтому они обычно применяются после больших нагрузок или перед ними, а также перед соревнованиями. Нетрудно заметить,

что длительное применение серий средних и малых нагрузок не будет положительно сказываться на работоспособности юного спортсмена. В этом случае она обычно снижается, поэтому рекомендуют применение больших тренировочных нагрузок с интервалом не более 7–10 дней.

Согласно современным представлениям, общая величина тренировочной нагрузки является производной от величины ее объема и интенсивности. Отмечают, что одновременное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки возможно лишь до определенного уровня, после чего рост одного из этих компонентов неизбежно должен сопровождаться уменьшением или стабилизацией другого. Это должно происходить в связи с угрозой перенапряжения адаптационных механизмов организма спортсмена при резко возрастающем общем уровне тренировочных нагрузок. Поэтому возникает необходимость строгого учета объема и интенсивности нагрузки, их соотношения и динамики в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия. «Интенсивность» нагрузки отражает величину прилагаемых усилий, напряженность функций и силу воздействия нагрузки. Часто интенсивность связывают и со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени.

Представление о соотношениях объема и интенсивности тренировочной нагрузки исходит из зависимости «скорость – предельное время ее поддержания», которая относительно несложно может быть описана математически. Несколько упрощая зависимость между объемом и интенсивностью нагрузки, можно характеризовать тем, что чем выше интенсивность выполняемого упражнения, тем меньше становится возможная его продолжительность. При этом считают, что объем и интенсивность нагрузки в тренировочном занятии и других, более крупных фрагментах находятся в тех же соотношениях, как и в отдельном упражнении.

При этом полная аналогия здесь, скорее всего, недопустима, так как в общей массе тренировочных нагрузок множество упражнений сочетается с

различными соотношениями объема и интенсивности, а кроме того, в спортивной тренировке практически никогда не используется весь диапазон возможных вариантов сочетаний объема и интенсивности нагрузок. В спорте, как правило, весьма небольшое место занимают нагрузки с интенсивностью менее 50% максимальной. Основной же объем нагрузок в циклических видах спорта, как показывает обобщение практического опыта, сочетается с интенсивностью 70-90%.

Наблюдая стремительный рост спортивных результатов в последние годы, специалисты отмечают факт значительного увеличения напряжения тренировочной работы у ведущих спортсменов мира, а при научном истолковании его все чаще прибегают к концепции Селье-Прокопа об адаптационном синдроме. Согласно этому закону, организм постоянно стремится адаптироваться к предъявляемым требованиям. Полагают, что аналогичные явления происходят в организме спортсмена и в процессе тренировки. Характеристики тренировочных нагрузок, к которым адаптируется организм спортсмена, должны по возможности приближаться к тем величинам, которые будут иметь место при выполнении соревновательных упражнений. В противном случае, если спортсмен будет тренироваться с меньшей напряженностью функций, он никогда не покажет желательного результата, так как его организм не будет готов к демонстрации достижений такого уровня.

В связи с этим наиболее характерной чертой современной системы подготовки спортсменов остается стремительный рост тренировочных нагрузок. Причем надо учитывать, что он ограничен лимитом времени, которое рационально уделять физическим упражнениям. Ведущие спортсмены мира уже вышли на тот рубеж, который, по-видимому, является или достаточно близок в этом смысле к предельному: 30 – 35 часов в неделю. Дальнейший рост нагрузок, очевидно, возможен лишь за счет увеличения интенсивности тренировочных воздействий.

Повышение нагрузок возможно на каждом конкретном этапе лишь до определенного уровня, поскольку адаптационные возможности организма не

беспредельны. Достигнув такого уровня, тренировочные нагрузки должны какое-то время стабилизироваться. В этот период в организме спортсмена происходят адаптационные перестройки. При этом появляется субъективное ощущение, что тот уровень нагрузок, который ранее являлся для спортсмена предельным, может быть достигнут при менее значительных усилиях. Появление подобных ощущений может быть расценено как свидетельство того, что появилась возможность выхода на новый, более высокий уровень тренировочных нагрузок.

Что касается соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, то есть основание считать, что одним из рациональных решений проблемы дозирования нагрузок может быть следующее: при общей тенденции к повышению нагрузок на первом этапе повышение общего объема может сочетаться с относительной стабилизацией общего объема. Эти положения в определенной мере могут быть перенесены и на весь процесс подготовки юных спортсменов.

Литература

1. **Акопян А.О., Панков В.А.** Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. – М., 2003. – 48 с.
2. **Верхошанский Ю.А.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 331 с.
3. **Мотылянская Р.Е.** Выносливость у юных спортсменов. – М., Физкультура и спорт, 2011. – 141 с.
4. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Физическая подготовка // Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001. – 390 с.
5. **Шапошникова В.И., Портов Г.Г., Цветков В.Г.** Темпы прироста показателей физических качеств у детей и подростков. – Смоленск, 2014. – 170 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В современном мире происходит бесконечный поток проблем, суматохи и суеты, изо дня в день данные проблемы затрагивают все аспекты человеческой жизни. Политическая, экономическая, социальная ситуация меняется, неизменными остаются общечеловеческие ценности, смысл которых не подлежит критике: одной из таких ценностей является физическая культура, спорт [1].

Физическая культура оказывает большое влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может быть реализовано, если оно основано на естественнонаучной основе теории физического воспитания, тесно связанной с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. Обычно в университетах физическая культура представлена как важнейшая базовая составляющая формирования общей культуры студентов, средство формирования гармонично развитой личности [2, 3].

Физическая активность также играет важную роль в формировании личности человека. В связи с этим пословица «в здоровом теле – здоровый дух» всегда является актуальной. Однако на пути распространения физической культуры существовали препятствия, такие как нехватка финансирования, малоподвижный образ жизни, плохое освещение в средствах массовой информации. Все это препятствует реализации образовательных стратегий молодежи в плане физического совершенствования.

Данный вопрос является важным и актуальным для молодых студентов колледжей и институтов, поскольку основы здорового образа жизни формируются и закладываются в студенческие годы, а физкультура не всегда

является приоритетной. В то же время на студентов ложится огромная образовательная нагрузка, которая часто наносит вред их общему физическому и психическому состоянию, и это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении. В вузах физическая культура представлена как важнейшая базовая составляющая формирования общей культуры студентов, средство формирования гармонично развитой личности.

Таким образом, можно смело говорить о том, что здоровая молодежь сегодня — это здоровое будущее нашей страны, это благополучие всей внутривнутриполитической ситуации страны в целом [4]. И успеваемость студентов напрямую зависит как от их физического, так и от психического состояния. Более того, влияние на второй показатель – это наиболее распространенное явление в современных реалиях. Потому что скорость жизни, частота меняющихся событий, стрессовые ситуации во время обучения, решение текущих проблем, – все это негативно сказывается на молодом организме и, в частности, на его здоровье. В этом случае спорт является необходимым элементом, который помогает студентам снять стресс и улучшить свое психологическое состояние.

Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь физического здоровья, а также развить так называемую трудовую и социальную активность.

Физическое воспитание является важным элементом деятельности студентов, так как их будущая работа иногда предполагает постоянную внимательность и умственную активность, но в то же время снижает уровень физической активности. По этой причине заметно снижается физическое здоровье, возникают различного рода отклонения в центральной нервной системе человека, ухудшаются важнейшие функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная стабильность.

В результате очень важно правильно формировать все аспекты здорового образа жизни в процессе обучения студентов, а также прививать потребность в физическом воспитании. Но, к сожалению, стоит отметить, что современные

студенты не выполняют даже простых норм здорового образа жизни, ведут малоподвижный образ жизни и проявляют минимум физической активности, осложняя ситуацию вредными привычками.

Если обобщить все вышесказанное, то можно сделать вывод, что именно благодаря занятиям физической культурой происходит следующее [5]:

- 1) физкультура способствует повышению стрессоустойчивости;
- 2) происходит уменьшение стрессовых напряжений;
- 3) благодаря физической культуре можно достичь высоких спортивных результатов;
- 4) физическая культура разгружает человека и снимает тревожность;
- 5) спорт помогает отвлечься от тревожных мыслей;
- 6) благодаря занятиям спортом можно повысить уровень своей самооценки;
- 7) спорт улучшает здоровье и помогает повысить качество сна;
- 8) благоприятно влияет на осанку человека.

Чтобы достичь цели физического воспитания в вузе, сформировать физическую культуру личности студента, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи [4]:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоить научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

– приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, в период учебы в университете, где должна развиваться личность будущего специалиста, у студентов должна сформироваться убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала и ведения здорового образа жизни.

Литература

1. **Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н.** Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). – Ростов-н/Д.: Центры валеологии ВУЗов России, 2001. — 141 с.
2. **Готовцев П.И.** Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. - М.: Медицина, 2019. - 304 с.
3. **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2004. – 624 с.
4. **Каменева С.С., Матвеева И.С.** Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 714-719.
5. **Логвина А.И., Матвеева И.С.** Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 547-552.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Относительная простота в обучении и выполнении общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) часто приводит к формированию ошибочного мнения о том, что данные упражнения по своей вариативности могут решать только частную задачу, а именно готовить организм к дальнейшей работе в основной части занятия по физической культуре [1].

ОРУ определяют как движения различными частями тела в разных направлениях с различной скоростью выполнения, амплитудой и степенью напряжения, реализуемые как отдельно, так и комплексно. Упражнения могут выполняться и одновременно, и последовательно, как в одном, так и в различных векторных направлениях. В самом определении ОРУ подразумевается возможность включения неограниченного количества упражнений, которые объединены в комплексы различной направленности [2].

Анализ литературы показывает, что авторы классифицируют проведение ОРУ по принципу организации учебной группы и могут включать в себя как одиночные упражнения, так и упражнения, выполняемые в парах, в кругу и т. д. Такая классификация весьма условна. Воздействовать на конкретную группу мышц вне воспитания определённого физического качества бессмысленно так же, как и развивать какое-то качество, не относя его к конкретной мышечной группе. Принципиальным является классификация упражнений с предметами, на снарядах, со снарядами и т. д. [2].

Выполнение упражнений с предметами связывают с реализацией правильного хвата предмета, его положения в определённой плоскости. Основу этих упражнений составляют движения руками (удержания и различные перемещения предмета, а также броски, ловля, перекаты, вращения, выкруты). К

такого рода упражнениям можно отнести ОРУ с набивными и резиновыми мячами, с гимнастическими палками, со скамейками, и т. д. В соответствии с конкретными задачами, связанные между собой логически, они представляют комплекс, состоящий из 10–15 упражнений [3].

При составлении комплексов обязательно определять объем, содержание упражнений и их количество. Подбор упражнений должен отвечать следующим требованиям:

- ✓ соответствовать задачам образовательного процесса;
- ✓ отвечать назначению комплекса;
- ✓ всесторонне воздействовать на организм занимающихся;
- ✓ воспитывать основные двигательные качества и охватывать все группы мышц;
- ✓ соответствовать гендерным особенностям организма, двигательной подготовленности занимающихся;
- ✓ обеспечивать реализацию принципа возрастной адекватности и постепенное увеличение нагрузки.

Упражнения следует подбирать исходя из принципа систематичности и последовательности, включающего:

- ✓ упражнения на точность положений частей тела, ощущение правильной осанки;
- ✓ выполнение упражнений, оказывающих общее воздействие и активирующих положительную динамику в работе всех систем организма;
- ✓ последовательная и поочередная работа на различные группы мышц по принципу «сверху вниз»:
 - упражнения для рук, головы и плечевого пояса;
 - упражнения для туловища и плечевого пояса;
 - упражнения для ног (увеличение нагрузки за счёт чередования работы различных мышц; повышение эффективности биомеханической работы и создание условий для активного отдыха);
- ✓ упражнения в партере различной направленности;

- ✓ включение в комплекс более сложных упражнений, сходных по структуре, содержанию и характеру мышечной активности, с двигательными действиями основной части занятия;
- ✓ маховые и прыжковые упражнения рекомендуется выполнять в конце комплекса, после чего проводят упражнения на восстановление дыхания и/или ходьбу на месте.

При реализации комплексов ОРУ нагрузка часто зависит от исходных положений, количества повторений, ритма движений, темпа, амплитуды, использования предметов, а также эмоционального фактора. Упражнения рекомендуется выполнять на 4, 8 или 16 счетов (это связано с возможностью выполнять упражнения под музыку). Интерес и психо-эмоциональный уровень занимающихся можно повысить разнообразием упражнений, внесением элементов новизны, изменением исходных и конечных положений, включением в подготовительную часть музыкального сопровождения, использования предметов и снарядов [2].

Целью такого рода упражнений является постепенная активизация функций мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность занимающихся. Проведение общей разминки должно вызывать у занимающихся положительную динамику функциональных показателей, способствующих эффективной реализации их физических возможностей, а также создавать благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий в основной части занятия с более высокой интенсивностью, координационной сложностью и т. д.

К используемым средствам не существует определённых требований, следовательно, в процессе могут быть использованы разнообразные виды упражнений и способы их выполнения. Тем не менее, подбор средств и дозировка обязаны отвечать общепедагогическим и специфическим принципам, предъявляемым общей теорией и методикой физического воспитания. Этим и обусловлены методические особенности реализации комплексов ОРУ.

Об эффективности реализации ОРУ судят по показателям оперативной готовности обучающихся, которая отражается в обеспечении специфически профилированного, оптимального срабатывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельности.

Между упражнениями в комплексе не должно быть неоправданных пауз. Зачастую эти паузы могут быть вызваны плохим знанием упражнений или всего комплекса. При его реализации суммарная потеря времени отрицательно влияет на общую и моторную плотность процесса [3].

Использование ОРУ рассматривают и в различных формах организации занятий физической культурой. К ней относятся: учебный процесс в учебных заведениях, секционное занятие каким-либо видом спорта, группы общей физической подготовки, спортивный час. Неурочная форма занятий характеризуется нечетко выраженной структурой или отсутствием структуры процесса (утренняя гимнастика, физкультпаузы, организованные перерывы, соревнования, показательные выступления) [3].

Следует учесть, недостаточная либо чрезмерная нагрузка может явиться причиной травматизма, поскольку в одном случае это связывают со слабой функциональной подготовленностью, а во втором – с утомлением.

Литература

1. **Гимнастическая терминология.** — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 152 с.
2. **Гусак А.П.** Общеразвивающие упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. **Палыга В.Д.** Гимнастика: учебное пособие для студентов педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1982. — С. 60 -167.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Решение задач, связанных с приобщением студентов к физкультурно-спортивной деятельности, требует четкого представления о её основных структурных особенностях и важнейших функциональных компонентах. Учитывая специфику данной проблемы, психолого-педагогический анализ был направлен на определение структурных компонентов физкультурно-спортивной деятельности и на раскрытие тех личностных факторов и внутренних механизмов, без которых человек не может её осуществлять.

Как считают психологи, всякая деятельность человека реализуется во множестве конкретных действий и складывается из отдельных функциональных компонентов – восприятия, научения, воспроизведения знаний, моторной активности, а они обладают собственными накоплениями в ходе жизни, запасом возможностей (умений, навыков, знаний). [1, 2]

Учитывая данные положения, при определении важнейших функциональных компонентов в физкультурно-спортивной деятельности следует исходить из того, что её основой являются физические упражнения, то есть специфические двигательные действия. В процессе освоения двигательных действий у занимающихся формируются двигательные умения и навыки, которые позволяют обеспечить участие в физкультурно-спортивной практике, удовлетворение своих потребностей в сфере физической культуры и спорта, развитие жизненно важных физических способностей, оптимизацию состояния здоровья и работоспособности.

Изучая проблемы физкультурно-спортивной активности студентов, мы пришли к выводу, что наряду с организационно-методическими умениями и

специальными знаниями для участия в физкультурно-спортивной практике не меньшее значение имеет двигательный опыт [3].

В нашем исследовании мы исходили из того, что двигательные умения и навыки не входят непосредственно в мотивационные механизмы, но опосредованно через мотивационно-ценностную и эмоционально-волевую сферы могут способствовать формированию внутренней готовности и предрасположенности студентов к физкультурно-спортивной деятельности, а также стимулировать волевые усилия для её реализации.

С другой стороны, мы учитывали, что способность человека самостоятельно рассчитать вероятность удовлетворения своих потребностей при неблагоприятном прогнозе (который реально возможен в случае отсутствия необходимых умений или низкого их уровня) может привести к возникновению отрицательных эмоций – страха перед возможной неудачей, неуверенности в себе и т.п., что, естественно, не может способствовать активизации человека в соответствующем виде деятельности.

Приведенные выше теоретические положения послужили основанием для того, чтобы связать включенность студентов в физкультурно-спортивную практику с наличием у них специальных двигательных умений и навыков, то есть определенного уровня технической подготовленности в том или ином виде спорта.

В данном исследовании нас интересовала в основном субъективная оценка студентами своей технической подготовленности, отражающая степень их уверенности в своих двигательных возможностях. Самооценка (оценка себя, своей деятельности и т.п.) является важнейшей характеристикой личности, от которой во многом зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию. Поэтому уровень владения техникой в различных видах спорта, в том числе включенных в учебные программы по физическому воспитанию, определялся на основе вербальной самооценки студентов.

Студентам было предложено в процессе опроса оценить свою техническую подготовленность, выбрав один из трех уровней: низкий – «техникой владею

плохо, неуверенно или совсем не владею»; средний – «владею в целом, но не совсем уверенно, не стабильно»; высокий – «владею уверенно либо с незначительными ошибками».

Судя по полученным данным, студенты лучше освоили следующие виды физических упражнений: бег, ходьба на лыжах, отчасти плавание, из спортивных игр – волейбол, баскетбол. Так, вполне или в основном уверенно владеют техникой бега 46,8% студентов, ходьбой на лыжах – 36%, плаванием – 27%, игрой в волейбол – 31,6%. Однако уровня спортивного разряда смогли достичь лишь единицы – 3-6%. С другой стороны, еще имеются студенты (10,2%), которые совсем не владеют техникой передвижения на лыжах или владеют плохо, неуверенно (21,2%). Особую озабоченность вызывает тот факт, что 16,8% студентов совсем не знакомы с техникой плавания, а 23,9% неуверенно держатся на воде.

Но ещё хуже студентами освоена техника таких видов спорта как настольный теннис, ручной мяч и некоторые спортивные игры. Безусловно, данные о технической подготовленности студентов, полученные на основе самооценки, носят субъективный характер. Тем не менее, мы пришли к выводу, что они достаточно объективно отражают реальную картину, поскольку на примере отдельных видов спорта (плавание, волейбол, лыжный спорт) и ограниченных контингентах студентов (20-25 человек) была получена информация, свидетельствующая о том, что показатели самооценки студентов не имеют существенных различий с оценками экспертов, преподавателей кафедр физического воспитания и статистикой спортивных клубов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о невысоком уровне технической подготовленности студентов в большинстве видов спорта, в том числе включенных в учебные программы средних школ и высших учебных заведений. По всей видимости, это закономерный результат того упрощенного подхода, которой долгие годы преобладал в системе вузовского физического воспитания, когда главной задачей являлась подготовка к сдаче контрольных нормативов. В

то же время образовательной стороне занятий уделялось значительно меньше внимания.

Между тем, в ходе исследования было установлено, что большинство студентов предпочитают заниматься в основном теми видами спорта, техникой которых они владеют наиболее уверенно.

Из таблицы видно, что только 9% студентов занимаются теми видами спорта, техникой которых они владеют плохо, неуверенно. Скорее всего, это студенты, только начинающие осваивать технику данного вида спорта, так как многие из них лишь в вузе приобщаются к систематическим спортивным занятиям.

Основная масса студентов (66,9%) занимается в свободное время лишь теми видами спорта, техникой которых они владеют вполне уверенно или с незначительными ошибками. Причем эта тенденция в равной степени характерна как для юношей (69,1%), так и для девушек (64,6%).

Таблица. Показатели самооценки технической подготовленности в тех видах спорта, которыми студенты занимаются в свободное время (в % к числу опрошенных)

Пол студентов	Уровни владения техникой		
	неуверенно или совсем не владею	не совсем уверенно, не стабильно	вполне уверенно или с незначительными ошибками
Юноши (N= 498)	10,6	20,3	69,1
Девушки (N=294)	7,6	27,8	64,6
Общие данные (N=792)	9,0	24,1	66,9

В процессе исследования мы пытались выяснить, как уровень технической подготовленности сказывается на физкультурно-спортивной активности студентов, в том числе на систематичности занятий.

С этой целью все опрошенные студенты были распределены на три группы в зависимости от уровня владения спортивной техникой.

В первую группу (с относительно высоким уровнем) были включены студенты, владеющие техникой, по крайней мере, одного вида спорта вполне уверенно или с незначительными ошибками.

Группу со средним уровнем составили студенты, владеющие техникой не совсем уверенно, нестабильно.

В третью группу были включены юноши и девушки, не освоившие на должном уровне ни один вид спорта, то есть владеющие техникой плохо, неуверенно.

Регулярно занимающихся студентов (не менее 2-3 раз в неделю) больше всего оказалось в группе с высоким уровнем технической подготовленности - 66,0%, а меньше всего в группе с низким уровнем спортивной техники – 37,7%. Во второй группе физкультурники составили 46,7%.

Полученные данные дают все основания сделать вывод о том, что уверенное владение спортивной техникой является весьма существенным фактором, влияющим на участие студентов в физкультурно-спортивной практике.

Отсюда же логично вытекает еще один вывод о том, что неуверенное владение основными элементами физкультурно-спортивной деятельности является серьезным препятствием в процессе приобщения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной практике. Причем, если низкий уровень двигательных умений существенно затрудняет или снижает процесс мотивации, то их отсутствие делает просто невозможным полноценное участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. **Асеев В.Г.** Актуальные вопросы теории мотивации: мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – С. 6-38.
2. **Хекхаузен Х.** Мотивация и деятельность – М.: Педагогика, 1986. – С. 31.
3. **Дзюбалов А.В.** Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореферат. – М., 1991. – 26 с.

ФОРМИРОВАНИЕ И ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ГТО

Здравоохранение - это процесс, включающий в себя комплекс специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий, которые предполагают необходимость целенаправленной стимуляции жизненно важных функций организма человека для полноценной здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития. Деятельностной основой здоровьесбережения в рамках физического воспитания в институте следует считать физкультурно-оздоровительную деятельность студентов. Внедрение в образовательный процесс университета здоровьесберегающего процесса, способствующего повышению эффективности обучения студентов, улучшению их физического состояния, будет успешным при соблюдении следующих условий:

- формирование отношения к здоровью как основополагающей ценности;
- рефлексивная активность и осознание студентом личной ответственности за собственное здоровье.

Целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья. Основной задачей комплекса ГТО является развитие физических качеств, которое может повлиять на улучшение показателей здоровья. Это свидетельствует о том, что возрождение и внедрение ГТО в систему физического воспитания студентов позволит решить проблемы сохранения здоровья [3, 5].

Цена здоровья определяется тем, что оно занимает самое высокое положение в иерархии человеческих потребностей. Культура здоровья - это степень совершенства, достигнутая в овладении теорией и практикой оптимизации жизни человека, направленная на адекватную реализацию его

генетического потенциала, а также на укрепление и развитие резервных возможностей организма и улучшение его биосоциальной среды.

Сохранение и укрепление здоровья полностью зависят от уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, их мотивации вести здоровый образ жизни, осознания того, что только от них зависит личное благополучие и благополучие общества в целом [1, 4].

Молодые люди, ведущие здоровый образ жизни, обладают более крепким здоровьем, более высокой физической и умственной работоспособностью, отличной дисциплиной и волей, более устойчивой психикой, более серьезно относятся к учебе и работе и более активно участвуют в жизни коллектива.

Таким образом, во время занятий по физическому воспитанию, отведенных программой базовому курсу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», невозможно полностью выполнить задачу формирования культуры здоровья. Поэтому одним из главных направлений государственной политики РФ является развитие физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Тем самым, это повлияло на возрождение системы ГТО и было объявлено в Указе Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО - это программа физической подготовки населения, основанная на системе патриотического воспитания и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год.

Изучив все аспекты сдачи нормативов по ГТО, можно смело сказать, что сдать нормативы на знаки отличия смогут только студенты, систематически занимающиеся физической подготовкой в свободное от учебы время. Поэтому подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту. Комплекс ГТО станет хорошим подспорьем для студентов в поддержании хорошей физической формы и укреплении здоровья, а также развитии важных волевых качеств личности [2, 5].

Благодаря участию в физкультурно-спортивном комплексе по ГТО человек может проявить себя, воспитать в себе такие важные качества, как терпение, выносливость, ловкость, стремление к цели. У всех лиц, добровольно решивших сдать тест комплекса ГТО, есть одна общая черта характера - целеустремленность. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в конкурентных условиях современного рынка труда.

Но современная модель все еще недостаточно продумана, так как основными препятствиями на пути внедрения ГТО являются слабая материально-техническая база, отсутствие соответствующего персонала и совершенно непродуманная система стимулирования. Важно помнить, что у нас очень большое количество студентов с различными хроническими заболеваниями, поэтому возникает вопрос о создании более широкой нормативной базы, поскольку слишком высокие требования могут только ухудшить ситуацию.

Литература

1. **Бариев М.М.** Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – Казань, 2015. С. 17-18.
2. **Быкова Ю.В.** Роль физического воспитания в личности студента. плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Персиановский, 2021. – С. 396-400.
3. **Логвина А.И.** Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Персиановский, 2021. – С. 449-453.
4. **Мельников А.И., Плишкина К.Р.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов юридического факультета // Наука. Исследования. Практика. – СПб., 2021. – С. 39-41.

5. Матвеева О.М., Матвеева И.С., Матвеева Л.А., Романов Д.А. Современные модели межпредметных связей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 203-207.

УДК 796.41:378.663

Доцент **О.Ю. ДРУЖИНИНА**
Ст. преподаватель **Н.Б. ВЕРШИНИНА**
(ФГБОУ ВО ИжГСХА)

ПИЛАТЕС – СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ ГСХА

Пилатес – универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении [4]. За счет плавности движений, постепенности усложнения упражнений, соединения упражнений с правильным дыханием подходит студентам различных групп здоровья и с различной подготовленностью; в этом оптимальность предложенной системы. Ее основатель Д. Пилатес отмечал: «Хорошая физическая форма – первая составляющая счастья. Если в возрасте 30 лет вы неповоротливы и в плохой физической форме – вы стары. Если в 60 лет вы гибки и сильны – вы молоды».

В последние годы все чаще на занятиях физической культурой встречаются студенты с ослабленным здоровьем, с низкой физической подготовленностью и с отсутствием интереса к занятиям физической культурой. По мнению некоторых авторов [1, 2], студенты занимаются физической культурой с одной целью – ради зачета. На наш взгляд, можно изменить эту ситуацию с помощью нетрадиционных средств, применяемых на занятиях, таких как пилатес. Не раз в наших докладах упоминалась данная методика, была представлена история, содержание и принципы данной методики [2], но стоит более подробно обратить внимание на 2 положительных момента системы

Пилатес: 1) пилатес улучшает состояние здоровья студентов, 2) пилатес повышает интерес к занятиям физической культурой.

Данные медосмотра студентов 1-го курса показывают, что количество студентов с отклонением в состоянии здоровья составляет около 40-50% от всех поступающих в ИжГСХА. В связи с этим, дабы улучшить ситуацию, занятия физической культурой должны стать обязательными в режиме дня каждого студента. Система Пилатеса должна стать ключом к здоровью занимающихся физической культурой.

«Сегодня философия фитнеса очень быстро трансформируется. Люди больше думают о своем здоровье и внешней привлекательности» [4].

Изучив систему Пилатеса, мы выявили оздоровительное воздействие упражнений. Одно из положений гласит о формировании здорового образа жизни с помощью занятий пилатес. Также упражнения помогают улучшить состояние ряда систем организма: сердечно-сосудистой системы, дыхательной, ЦНС и др. Пилатес – отличное средство для укрепления осанки, коррекции правильной осанки, профилактики болей в области спины [1]. Обязательное условие для всех занимающихся – самоконтроль за осанкой и выработка навыка активной осанки в процессе занятий и в повседневной жизни. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшения гибкости и подвижности в суставах [4].

Кроме оздоровительной задачи, важно еще решить мотивационную задачу - привлечь студентов к занятиям, улучшить посещаемость занятий. Эту задачу также решили с помощью занятий пилатесом.

Если мотивация – важнейший побудитель деятельности человека, наличие интереса является показателем общего развития студента, проявлением его активности [1].

С целью определить эффективность занятий нами была предложена методика занятий по программе «Пилатес» в рамках «Элективных курсов по физической культуре и спорту». Методика состояла из регулярных занятий

физической культурой по системе Пилатеса в течение учебного года. До начала эксперимента и после его окончания студенты-девушки 1-3 курсов (150 человек) были анкетированы по вопросам мотивации к занятиям и состояния здоровья. Анкетирование включало в себя вопросы, представленные в таблице.

Таблица – Результаты анкетирования студентов

Вопросы анкеты	Результаты до эксперимента	Результаты после эксперимента
1. Заботитесь ли вы о своем здоровье?	60% - владеют знаниями о своем организме, 40% - знаний недостаточно	85% - владеют знаниями о своем организме, 25% - знаний недостаточно
2. Знаете ли вы о каких-либо заболеваниях своего организма?	40% - ответили да, 30% - недостаточно, 30% - ничего не знают	90% - ответили да, 10% - недостаточно
3. Какие упражнения помогают вам укреплять здоровье?	60%- упражнения общей физической подготовки, 30% - упражнения по заболеваниям, 10% - упражнения Пилатеса,	80% - упражнения Пилатеса, 20% - упражнения по заболеваниям
4. Какие виды фитнеса помогают вам укреплять здоровье?	70% - фитнес-аэробика, 10% - силовая аэробика, 10% - степ-аэробика, 5% - стрейчинг, 5% - пилатес	80% - пилатес, 10% - фитнес-аэробика, 10% - степ-аэробика
5. Какие виды фитнеса помогают вам воспитывать силу и гибкость?	80% - силовая аэробика, 10% - стрейчинг, 10% - пилатес	85% - пилатес, 15% - силовая аэробика
6. Выберите виды фитнеса, которые помогают поддерживать спортивную форму и фигуру?	70% - танцевальная аэробика, 10% - силовая аэробика, 10% - степ-аэробика, 5% - стрейчинг, 5% - пилатес	80% - пилатес, 10% - фитнес-аэробика, 10% - степ-аэробика
7. Чем Вас привлекают занятия по системе Пилатес?	50% возможность улучшить свое здоровье, 30% - общение с друзьями, 10% - повышение своего авторитета в глазах окружающих, 5% - улучшение своего физического состояния, 5% - улучшение осанки	70%- возможность улучшить свое здоровье, 15% - улучшение своего физического состояния, 10% - улучшение осанки, 3% - общение с друзьями, 2% - повышение своего авторитета в глазах окружающих
8. Получаете ли вы удовольствие на занятиях пилатесом?	-	80% - да, 10% - скорее да, 10% - возможно
9. Как занятия пилатес отразились на Вашем самочувствии?	-	90% - очень хорошо, 10% - хорошо

*вопросы анкеты взяты из исследований Е.В. Каеровой, Л.В. Матвеевой (2017) [3].

Как видно из таблицы, после проведенных нами занятий по системе пилатес в конце года анкетирование показало повышение мотивации и заинтересованность студентов в состоянии своего здоровья.

Таким образом, нами показана эффективность занятий пилатес. Она проявилась в улучшении состояния здоровья и повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Литература

1. **Демидович Н.Г.** Пилатес как средство физического воспитания студентов: методические рекомендации. – Минск, 2014. – 97 с.
2. **Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Воротова М.С.** Особенности проведения ППФП студентов на занятиях по аэробике в ИжГСХА. // Теория и практика физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в условиях модернизации образования. – Ижевск, 2019. – С 22-26.
3. **Каерова Е.В., Матвеева Л.В.** Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья. // Территория новых возможностей. Вестник ВГУЭС.- 2017. – Т.9. - №1. – С. 177-179.
4. **Сырова И.Н.** Применение физкультурно-оздоровительной системы Пилатес на занятиях со студентами специальной медицинской группы. // Казань, ун-т, 2015. – С. 7 – 8, 16.

УДК 378.172

Канд. биол. наук **Ю.А. ДЬЯЧЕНКО**
(ФГБОУ ВО Дальневосточный ГАУ)

О ПРОФИЛИРОВАННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ГАУ

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности [3].

Для поиска путей совершенствования профессиональной подготовки обучающихся по экономическим специальностям Дальневосточного ГАУ нами было проведено исследование с девушками-студентками 1-2 курса основной медицинской группы. Работа была направлена на поиск путей повышения качества преподавания физкультурных дисциплин с профессионально-прикладной направленностью. Теоретической базой нашего исследования стало изучение специализированной литературы по определению физических качеств, необходимых для успешного освоения профессии экономиста АПК. Практической составляющей исследования стала разработка прикладных модулей с комплексами упражнений по выбранному студентами элективному курсу, сведенных в программу рекомендательного характера. Для контроля за применением выбранной методики использовались тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Уровень физической подготовленности в 4 семестре при углубленном изучении элективного модуля «ОФП с элементами легкой атлетики и спортивных игр» превысил уровни предыдущих семестров в разных соотношениях (таблица).

Таблица. Динамика показателей физической подготовленности студентов-экономистов

Показатели	1 семестр (M ± m)	2 семестр (M ± m)	4 семестр (M ± m)	Отношение показателей 1/2 семестров (%)	Отношение показателей 2/4 семестров (%)
Тест Купера, м	1987,5±61,74	2072,86±43,17	2120,6±33,02	104,3***	102,3*
Прыжок в длину с места, см	175,64±3,47	178,42±3,03	180,2±4,23	101,6***	100,88*
Бег 30метров ¹ , сек.	5,75±0,15	5,14±0,17	5,0±2,08	111,9**	102,8**

Примечание: ¹- обратная зависимость между величиной показателя и его оценкой: чем больше величина, тем ниже его оценка; P ≤ 0,05*; P ≤ 0,01**; P ≤ 0,001***

Полученные результаты свидетельствуют о достоверном улучшении показателей во 2 семестре (начало изучения элективных дисциплин) в сравнении с 1 семестром (показатели были взяты как исходные). Мы склонны

предположить, что предложенных нами начальных элективных знаний и методических приемов студентам хватило для повышения своего физического потенциала. Вероятно, этому способствовало включение в занятия по физической культуре и спорту упражнений общефизической подготовки с элементами профессионально-прикладной направленности. Процентное сравнение значений физической подготовленности между элективными семестровыми периодами достоверно свидетельствовало о небольшом, но все же улучшении значений физической подготовки. Мы предполагаем, что на незначительное повышение показателей физической подготовленности студентов оказали влияние факторы усталости от повышенной учебной нагрузки и не до конца проработанная нами, методическая составляющая прикладной программы.

Преподавателями кафедры физической культуры и спорта Дальневосточного ГАУ ведется постоянная работа по оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки с использованием различных модификаций методического инструментария для совершенствования физических качеств и улучшения функционального состояния организма будущих экономистов. В зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности и мотивационной составляющей поступающих в университет данная работа идет с различной долей успеха.

Как один из вариантов повышения качества и разнообразия профильного образовательного процесса по физкультурным дисциплинам мы рассматриваем применение эффективного метода интерменирующих температур [1]. Интерпретации этого метода хорошо себя зарекомендовали при проведении кратковременного очного периода практических занятий во время пандемических ограничений. Для занятий мы использовали инфраструктуру нашего Университета (лесной массив с пересеченной местностью с хвойными насаждениями). Положительный эффект подтвержден показателями физической подготовки и степенью легкости при их сдаче.

Использование «попутной тренировки» нами рассматривается как возможная разновидность студенческих самостоятельных занятий с прикладной профессиональной направленностью [3].

Для развития быстроты и скорости движений у будущих экономистов хорошие результаты достигаются занятиями спортивными играми, легкой атлетикой и другими видами спорта. Совершенствование силовой выносливости может быть организовано в форме «круговой тренировки» с применением разнообразных атлетических упражнений [2].

Резюмируя все сказанное, мы констатируем необходимость проведения регулярных мониторингов и комплексных исследований вариативности профессионально-прикладных программ по физической культуре. Для выработки оптимального решения вопроса качества профилированного физического воспитания в вузе мы предлагаем точнее прорабатывать комплексы методических и практических приемов с целью улучшения не только физической подготовленности обучающихся, но и повышения мотивационной составляющей. Мы надеемся, что умение дифференцированно применять оздоровительный и профессионально-прикладной характер практических знаний по дисциплинам физической культуры и спорта обучающимися сельскохозяйственных вузов будет эффективным не только в период обучения, но и в будущей работе по выбранной специальности.

Литература

1. **Кириченко С.И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: дис. ... канд. пед. наук: Майкоп, 1998. – 123 с.
2. **Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К.** Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу Физическая культура для студентов непрофильных специальностей. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2012. – 319 с.
3. **Матухно Е.В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО КнАГТУ, 2013. – 97 с.

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

На сегодняшний день актуальным остается вопрос о формировании мотивации студентов не физкультурных вузов к занятиям физической культурой. Ежегодно различные исследования отмечают снижение их уровня двигательной активности [2]. Известно, что недостаток двигательной активности (гипокинезия) негативно сказывается на состоянии здоровья человека. Прежде всего, это отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной системах и опорно-двигательном аппарате. Последнее может приводить к дегенеративно-дистрофическим изменениям позвоночника, которые влияют на психологическое благополучие человека и затрудняют эффективность его деятельности в целом. Именно поэтому основной задачей физического воспитания для всех возрастных групп населения выступает «...оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности» [4].

Чтобы повысить уровень двигательной активности и мотивацию студентов к физической культуре, на занятиях в основном используются средства различных видов спорта, оставляя без внимания средства фитнеса, которые на сегодняшний день доказали свое эффективное воздействие на показатели физического состояния занимающихся. Благодаря разнообразию таких средств предоставляется широкий выбор из упражнений аэробного, силового и статического характера. Их применение позволяет реализовывать главные принципы процесса физического воспитания – индивидуализации, дифференциации, гуманизации. Это означает подбирать для студентов упражнения в соответствии с их предпочтениями и индивидуальными

возможностями, способствующие развитию не только физических качеств и функционального состояния, но и положительно влияющих на их эмоциональный фон.

Учет последнего обусловлен теорией влияния эмоций на жизнь человека, так как именно они побуждают его сделать тот или иной выбор, определяя все самые важные начинания. При этом, «человек стремится выбрать то, что поможет ему максимизировать опыт позитивных эмоций и минимизировать опыт негативных, так как последние им сложно принимаются и проживаются» [5]. Это означает, что физические упражнения, вызывающие отрицательные чувства и эмоции, провоцируют отторжение, игнорирование, саботаж и отказ от занятий. Именно поэтому основным компонентом, способствующим формированию мотивации к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса, является эмоциональный компонент.

Согласно так называемой «периферической теории эмоций, наши телесные реакции на стимулы лежат в основе возникновения эмоций, а ощущение этих реакций служит основой их переживания и идентификации» [1]. В этой связи следующим компонентом, влияющим на мотивацию, становится кинестетический, предполагающий саморефлексию студентов в отношении ощущений своего тела на занятиях. Она помогает отследить реакцию организма на нагрузку, которая бывает физиологическая, пограничная и патологическая. При физиологической реакции организма во время занятий наблюдается ощущение возможности усиления интенсивности нагрузки, а по завершению в теле появляется «мышечная радость». После занятий ощущение общей усталости сохраняется не более двух часов. Появление дискомфортных ощущений в теле свидетельствует о пограничной или патологической реакции организма на нагрузку. При этом в теле возникает сильное непроходящее напряжение или мышечные боли. В перерывах между занятиями ощущается подавленность и сильная усталость. Такие занятия вызывают «плохой» стресс в организме и активируют деятельность симпатического отдела вегетативной нервной системы, основной функцией которого является запуск древнейшего

механизма под названием «бей или беги», позволяющий защитить и сохранить целостность организма от ситуаций, носящих угрожающий характер. Это может послужить очередной причиной, по которой студент не захочет посещать предмет. Поэтому, чтобы сохранить ощущение комфорта и хорошее самочувствие на занятиях, необходимо систематически спрашивать об ощущениях, возникающих в теле после упражнений, и в случае появления чрезмерного напряжения применить нервно-мышечную релаксацию.

С учетом того, что мотивация формируется исходя из понимания причинно-следственных связей, завязанных в осмыслении биологической потребности каждой личности в систематических занятиях физическими упражнениями, следующим компонентом предстает когнитивный. Его задача состоит в формировании знаний в сфере фитнеса. Здесь целесообразно рассмотрение вопросов о воздействии физических упражнений на состояние здоровья человека (на физический, психический, духовный, социальный аспекты), о взаимосвязи тела и психики, о влиянии упражнений на эмоциональный фон, об особенностях организации самостоятельных занятий с помощью средств фитнеса (объем, интенсивность, кратность).

Понимание того, что систематические занятия физической культурой на основе средств фитнеса способствуют гармонично развитой личности и напрямую влияют на умственную и будущую трудовую деятельность студентов, позволит повысить их уровень осознанности к предмету. При этом целесообразно проводить не только практические, но и семинарские занятия с использованием различных методов обучения.

Следует отметить, что вышеизложенные компоненты направлены на формирование мотива деятельности личности, где благодаря организации внешней деятельности организуется деятельность внутренняя.



Рисунок – Модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса

Такая интериоризация обеспечивает «присвоение психикой структур внешней деятельности, ее овладения в ходе совместно распределенной работы с другими (где другой составляет не внешний момент, а важнейшую структурную составляющую данного процесса), при развивающейся активности личности, ее самодвижении, саморазвитии. Именно это саморазвитие внутренних структур деятельности образует тот реальный психологический фон, на котором строится воспитание и формирование личности» [3]. При этом важно, чтобы мотив деятельности к систематическим занятиям физической культурой на основе средств фитнеса приобрел личностный смысл. Это позволит его перевести в основную смыслообразующую функцию, где основным мотивом (мотив-цель) становится сохранение и укрепление здоровья, а движущей силой (мотив-действие) выступают систематические занятия.

Исходя из вышеизложенного была сконструирована модель формирования мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой на основе средств фитнеса, имеющая последовательную логическую структуру и включающая в себя цель, задачи, средства, принципы, компоненты, способствующие ее реализации и системный эффект (рисунок).

Предполагается, что применение в образовательном процессе разработанной модели будет способствовать повышению мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья.

Литература

1. **Балуева О.В., Кравченко Ю.Е., Карташов С.И.** Значение телесных ощущений для понимания собственных эмоций // Культурно-историческая психология. – 2015. – Т.11. – №2. – С. 28-37.
2. **Зорина С.Д. Мартыненко С.Э.** Оптимальная двигательная активность студентов // Вестник ВИЭПП. – 2020. – №2. – С. 24-28.
3. **Фельдштейн Д.И.** Психология становления личности: монография. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 192 с.

4. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
5. **Экман П.** Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2017. – 240 с.

УДК 378.172

Ст. преподаватель **И.П. ЕФРЕМОВ**
(ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Физическое воспитание имеет огромные возможности для всестороннего и гармоничного развития личности. Это происходит вследствие комплексного подхода к формированию личности, когда все средства, методы, формы и условия используются для развития интеллектуальных задатков и способностей, эстетических вкусов, трудовых привычек и воспитания моральных и волевых качеств. В процессе занятий физической культурой и спортом у студентов формируются социально-психологические качества, определяющие их жизненные позиции, их отношение к действительности, формируются моральные качества личности человека, общительность, инициативность, самокритичность, взаимопомощь. Это находит отражение в повышении у занимающихся физической культурой и спортом социальной и трудовой активности.

Систематические занятия физической культурой и спортом заметно расширяют функциональные возможности человека: улучшаются обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, бартерные функции кожи, крови. Совершенствуется при этом и ряд вегетативных функций. В итоге значительно повышаются жизнеспособность и резистентность организма в условиях пребывания в неблагоприятной внешней среде. Под влиянием активной мышечной деятельности и закаливания всего организма повышаются устойчивость и

выносливость организма к высокой и низкой температуре, резким её колебаниям. Обеспечивается резистентность организма к недостатку кислорода во вдыхаемом воздухе, перенапряжению вестибулярного аппарата, действию радиации и многих промышленных ядов, оказывается влияние на формирование важнейших физических и психических качеств.

Велико значение нравственного примера поведения преподавателя, лучших спортсменов, тренера, воздействия коллектива на ученика, убеждения и разъяснения, как нравственного просвещения, одобрения и поощрения, осуждения и наказания. Больших результатов в воспитании можно достичь, используя методы практического приучения к появлению определенного качества и создания условий, обстановки для воспитания необходимого качества. В процессе жизненного опыта под воздействием воспитания появляется способность личности к самовоспитанию высшей стадии воспитания. Практика показывает, что систематические занятия физическими упражнениями являются надежным способом повышения уровня профессиональной работоспособности. В процессе выполнения физических упражнений достигается высокий уровень функционирования физиологических систем, обеспечивающих способность успешно трудиться, повышаются возможности их функционирования.

Выполнение физических упражнений ведет к значительному увеличению положительных сдвигов в организме: совершенствуется взаимодействие процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшается состав и функция крови, движение крови по сосудам (гемодинамика), кровоснабжение головного мозга, что очень важно при напряженной умственной работе, улучшается биомеханика внешнего дыхания, обмен газов в легких, энергетическое обеспечение мышечной деятельности. У занимающихся физической культурой и спортом наверняка будут наблюдаться более высокие показатели профессиональной работоспособности, чем у незанимающихся.

Физическая тренировка способствует повышению надежности сердечно-сосудистой системы, которая подвержена наибольшей нагрузке в процессе деятельности. Сердце тренирующегося лучше снабжается кровью, получает больше питательных веществ. Постепенно увеличивающаяся физическая нагрузка делает его сильнее, выносливее. Такое сердце способно лучше и надежнее работать, обладает большей устойчивостью к стресс-факторам. Однако напряженная умственная работа и другие виды деятельности вызывают у студентов значительную перегрузку организма, к тому же большую часть свободного времени они проводят за компьютером, в телефоне, планшете или возле телевизора. Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Поэтому физическая культура как предмет должна способствовать физическому развитию, укреплению здоровья, а также выступать средством организации здорового образа жизни; физическая культура должна предоставлять занимающимся возможность активно включаться в разнообразные физкультурно-спортивные мероприятия; данный предмет должен способствовать формированию знаний, умений и навыков, которые позволят использовать физические упражнения для развития двигательной активности, а также для формирования правильной осанки и гармоничного телосложения. Методы самовоздействия, направленные на самосовершенствование личности, называют методами самоуправления. К ним относятся: самоприказ, самовнушение, самокритика, самоконтроль, самоотчет.

Одним из разделов самоконтроля и самоучета является дневник. Систематическое заполнение дневника самоконтроля позволяет составить самоотчет о проделанном за день. Контролируя свои действия и поступки,

студент глубоко осознает, какие качества ему необходимо сформировать, совершенствовать, от каких недостатков необходимо избавиться, чтобы улучшить свое физическое состояние, какие вносить изменения в личный план работы над собой. Существуют два вида самоотчета: текущий и итоговый. Текущий самоотчет проводится за короткий промежуток времени – день, неделю, месяц. Итоговый самоотчет – за достаточно длительный период времени – несколько месяцев, год. Его основой служат самоанализ фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях, обстоятельствах, и результаты, отражающиеся на его морфофункциональном, психическом, психофизическом состояниях.

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой дает возможность подкреплять его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы реализации физического самосовершенствования. Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Никто не станет оспаривать тот факт, что физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях, не пропускают занятий из-за вирусных заболеваний. Сопоставляя материалы многолетних наблюдений, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом являются важным средством первичной и вторичной профилактики таких типичных заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца.

Накоплено много факторов, указывающих на то, что занятия физической культурой и спортом, всесторонне влияя на личность занимающегося, достаточно эффективно формируют и отдельные профессионально важные физические и психические качества. Систематическая тренировка заметно расширяет функциональные возможности человека, совершенствуя при этом и ряд вегетативных функций. В итоге значительно повышается жизнеспособность и устойчивость организма в условиях пребывания в неблагоприятной внешней среде. Под влиянием активной мышечной деятельности повышается устойчивость и выносливость организма к высокой и низкой температуре, резким её колебаниям.

Физическая тренировка обеспечивает резистентность организма к недостатку кислорода во вдыхаемом воздухе, действию многих промышленных ядов, проникающей радиации, а также при перенапряжении вестибулярного аппарата. Физическая тренировка является эффективным средством повышения устойчивости памяти. В специальном эксперименте изучалась способность запомнить и по памяти выполнить физические упражнения. Было установлено, что хорошо физически подготовленные лица молодого (20-21 год) и старшего возраста выполняли соответственно 86,6 и 85,5% показанных упражнений. У нетренированных память была значительно хуже: молодые запомнили 74,4, а лица старшего возраста 47,4% показанных упражнений.

В процессе физического воспитания могут успешно совершенствоваться волевые качества. Предпосылкой для этого являются следующие особенности занятий физической культурой и спортом: возможность накопления в ходе занятий опыта волевого поведения, так как выполняющим физические упражнения приходится преодолевать самые разнообразные трудности: постоянная тренировка физиологических свойств личности, на которых базируется волевое поведение, а также упражнения психических процессов, тесно связанных с волевым качеством.

Помимо всего прочего, физическая культура учит межличностному общению, уважению к окружающим, способствует самовыражению. Отсюда

остается неоспоримым тот факт, что роль физической культуры в формировании личности студентов, их интересов и творческих способностей, в сохранении здоровья и физической формы очень и очень важна. Однако не следует забывать, что физическая культура не должна восприниматься студентами только как предмет, она должна стать примером правильного и здорового образа жизни. Для этого необходимо использовать новые формы работы, стать для занимающихся наставником, примером для подражания. Поскольку любое физическое упражнение требует демонстрации, то, как преподнесет его преподаватель, насколько понятно и наглядно объяснит, и будет решающим фактором в формировании положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями и к занятиям физической культурой.

Чтобы такой интерес проявили студенты и к предмету, и к личности преподавателя, необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов, помогающих оживить учебное занятие, сделать его ярким и запоминающимся. Так как эмоциональный фон обучающихся может в течение занятия проявляться по-разному, необходимо для достижения положительного результата завершать занятия на высокой эмоциональной ноте, и здесь преподаватель должен показать свое актерское мастерство. Занятия по физической культуре всегда приносят удовлетворение и радость, если занимающиеся двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят преподавателя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Использование фронтальной, групповой организации занятий, включение различных новых физических упражнений позволяют разнообразить занятия. Смена обстановки, условий проведения занятий (например, переход из спортивного зала на воздух), использование игровых и соревновательных методов, командных спортивных игр повышают двигательную активность, и тогда можно говорить о достижении положительного результата при занятиях физической культурой. Физическая культура способствует формированию таких личностных качеств, как трудолюбие, активность, желание находиться наравне с другими, а где-то даже

и быть впереди. При этом поведение, знания и умения, личный пример преподавателя физической культуры являются для студентов главным ориентиром. И если преподаватель физической культуры поможет сформировать у занимающихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие значимые понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, свобода и счастье.

Литература

1. **Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.** Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №3. – С. 2-8.
2. **Берест Ю.К.** Пути развития физического самовоспитания в физкультурно-спортивной деятельности студентов // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сборник научных трудов. – М. – Харьков, 1990. – 37-41.
3. **Мансурова С.Е.** Социокультурные аспекты проблемы здоровья // Биология в школе. – 2002. - №2. – С. 5-11.

УДК 796.011.3

Доктор пед. наук **Н.М. ЖАРИНОВ**
(ФГБОУ ВО СПбГУВМ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

На протяжении всей истории человечества люди всегда желали сохранить свое здоровье и выполнять социальное и биологическое предназначение. В условиях современности в связи с появлением устройств, снижающих трудовую деятельность (техническое оборудование, компьютеризация), резко снизилась активность людей, если сравнивать с прошлыми десятилетиями. В результате это привело к спаду функциональных способностей человека и к развитию многих заболеваний. Стоит отметить, что недостаток энергозатрат, необходимых человеку, зачастую приводит к отклонению работы некоторых систем (сердечно – сосудистой, мышечной,

дыхательной, костной) и организма в целом, снижению обмена веществ и ухудшению иммунитета. Но при этом отрицательно влияют и перегрузки. Поэтому при физическом и умственном труде требуется не забывать про оздоровительную физическую культуру и укрепление собственного организма. Чтобы не было в жизни монотонии, предлагаем сочетать интеллектуальную и двигательную рекреацию (акмеологическую), способствующую переключению с одного вида деятельности на другой, получению удовольствия от каждого из них и разных способов их сочетания, от воодушевления и освежения организма.

Целью исследований является определение влияния физической культуры на оздоровление организма.

Методы для достижения цели в работе: синтез, анализ, дедукция, индукция и специальные методы познания.

Исследования здоровья человека выявили следующие результаты по влиянию факторов на его состояние. На человеческое здоровье на 50% оказывает влияние образ жизни человека, на 25% - уровень развития медицины и наследственности и оставшиеся 25% - экологические факторы. Правильный образ жизни – эта работа над собой, она присуща определенным политическим, социально-экономическим, экологическим условиям и направлена на укрепление, улучшение и сохранение здоровья.

Сегодня сложно найти человека, который не согласился бы с важностью спорта и физической культуры в нынешнем обществе. В спортивных клубах вне зависимости от возраста занимаются физическим спортом миллионы людей. Достижения в мире спорта для большого количества людей уже не являются самоцелью. Физические нагрузки теперь являются стимулом жизненной активности, инструментом прорыва в область долголетия, повышения физических и интеллектуальных потенциалов человека. Технический прогресс, делая ручной труд менее изнурительным, не освободил людей полностью от необходимости профессиональной деятельности и физической подготовки, но повлиял на задачи этой подготовки.

Профилактический и оздоровительный эффект массового увлечения физической культурой и спортом имеет связь с усилением обмена веществ организма, активизацией функций опорно-двигательного аппарата, возрастанием физической активности, более продолжительной жизни. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах выявило связь работы вегетативных органов, скелетных мышц и двигательного аппарата [1].

Из-за недостатка двигательной активности в человеческом организме претерпевают отрицательные изменения нервно-рефлекторные связи, сформированные природой и зафиксированные в процессе тяжелого физического труда, в результате чего возникает нарушение регуляции деятельности сердечно-сосудистой и остальных немаловажных систем, беспорядок в обмене веществ и формирование дегенеративных заболеваний (атеросклероз и т.д.). Для сбалансированной работы организма человека и сохранения здоровья требуется выделять время для определённой двигательной активности. В связи с этим формируется вопрос о так называемой обыденной двигательной активности, т. е. деятельности, осуществляемой в быту и в процессе повседневного профессионального труда.

За последние 100 лет в развитых странах удельный вес физических нагрузок снизился в 200 раз, в связи с чем снизились энергозатраты на мышечную работу в среднем до 3,5 МДж, что ниже нормативного значения на 2,0-3,0 МДж (500-700 ккал) в сутки. Интенсивность нагрузок в нынешних условиях производства не выше 2-3 ккал/мин, что в 3 раза меньше порогового значения (7,5 ккал/мин) для обеспечения профилактического и оздоровительного эффекта. Поэтому для восстановления недостатка энергозатрат в процессе труда современному человеку требуется выполнять физические нагрузки с минимальным расходом энергии в сутки 350-500 ккал (в неделю 2000-3000 ккал). По данным Беккера, лишь 20% современного населения занимаются физическими тренировками, в то время как у

оставшихся 80% суточный расход энергии ниже требуемого уровня для поддержания здоровья [2].

Различают специфический и общий эффект физических нагрузок. Второй вид нагрузок определяется в расходе энергии, прямо пропорциональном интенсивности и длительности мышечной работы, что позволяет возместить недостаток энергозатрат. Немаловажное значение имеет в том числе рост устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды: низких и высоких температур, травм, стрессовых ситуаций, гипоксии, радиации. Но применение слишком высоких физических нагрузок, требуемых в большом спорте, может привести к обратному эффекту – снижению иммунитета и росту восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Желаемый эффект оздоровительной тренировки состоит в росте функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он состоит в повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности и экономизации работы сердца в состоянии покоя [3].

Анализируя информацию, делаем вывод: оздоровительный эффект физических нагрузок связан в первую очередь с возрастанием физической работоспособности, уровня общей выносливости и аэробных возможностей организма. Рост физической работоспособности сопровождается защитным эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением жировой массы и веса тела, содержания триглицеридов и холестерина в крови, увеличением ЛВП и уменьшением ЛНП, снижением частоты сердечных сокращений и артериального давления. В том числе регулярная физическая нагрузка позволяет в большей степени затормозить дегенеративные изменения различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза) и развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также не стоит забывать и о костно-мышечной системе. Выполнение регулярных физических нагрузок позитивно влияет на весь двигательный аппарат, приостанавливая развитие

дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией и возрастом. Возрастает минерализация костной ткани и содержание в организме кальция, что приостанавливает развитие остеопороза. Возрастает приток лимфы к межпозвоноквым дискам и суставным хрящам, что является лучшим средством профилактики остеохондроза и артроза.

В любом возрасте с помощью нормированных физических нагрузок можно улучшить уровень выносливости и аэробные возможности – показатели жизнеспособности организма и его биологического возраста. Например, у профессиональных легкоатлетов средних лет максимально вероятная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как бег, ходьба (по три часа в неделю) через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-154 [4].

Вся эта информация показывает большой положительный эффект от занятий оздоровительной физической культурой на организм человека от.

Защита личного здоровья – это прямая обязанность каждого из нас. Ведь зачастую случается и так, что человек вредными привычками, переизбытком и неправильным образом жизни уже к 20-30 годам приводит свой организм в критическое состояние и лишь тогда задумывается о здоровье.

Какой бы идеальной ни была медицина, она не способна освободить нас от любой болезни. Необходимо с ранних лет вести здоровый и активный образ жизни, заниматься спортом и физкультурой, закаляться для поддержания гармонии здоровья. А гармония психофизических сил организма повышает запасы здоровья, формирует условия для творческого развития в разнообразных сферах жизни. Здоровый и активный человек сохраняет молодость на длительное время, продолжая творческую работу и в зрелом возрасте.

Здоровый образ жизни состоит из следующих элементов: рациональный режим отдыха и труда, плодотворный труд, личная гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональный двигательный режим, рациональное питание и т.д.

Здоровье – это главная потребность человека, определяющая его способность к труду и формирующее гармоничное развитие личности. В связи с этим значение физических нагрузок в жизни любого из нас велико.

Литература

1. **Бачурин Н.Н.** Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта // Экономика образования. – 2011. – С. 200-204.
2. **Власова Ж.Н.** Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. – 2009. – С. 58-61.
3. **Курочкина Н.Е., Мокшина И.А.** Влияние физической культуры на современную жизнь и способы улучшения здоровья человека // Символ науки. – 2016. – С. 228-233.
4. **Малкина И.Г.** Исследование влияния ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №4. – С. 122-127.

УДК 796.011.3

Канд. псих. наук **Е.Н. ЖАРИНОВА**
(ФГБОУ ВО СПбГУВМ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В настоящее время в Российской Федерации проживает порядка 450 тыс. детей-инвалидов возрастом до 17 лет. Росстат утверждает, что около 40% таких детей не получает никакого образования. В системе специального образования обучается около 70 тыс., 40 тыс. обучается на дому. При этом из всех молодых людей с ограниченными возможностями три четверти намерены обучаться в вузах. Аналогичный уровень желания поступить в вуз наблюдается и у школьников, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Сразу поступать в институт после окончания школы планируют 54% школьников с ограниченными возможностями, 21% планируют перед этим

закончить среднее специальное образование. Только 2% подростков-инвалидов не планируют ни учиться, ни работать после школы [3].

С 2008 года в Российской Федерации начала действовать правительственная программа, получившая название «Доступная среда». Целью этой программы было обеспечение людям с ограниченными возможностями доступа ко всем необходимым учреждениям. Предполагалось, что через 4 года школьники и студенты с ограниченными возможностями смогут посещать учебные заведения и учиться наравне со здоровыми людьми.

Во многих западных странах люди с ограниченными возможностями уже не имеют проблем при обучении в университетах наравне со здоровыми студентами. На территории Российской Федерации расположено порядка 3000 высших учебных заведений, из которых лишь около 200 обучают в своих стенах людей с ограниченными возможностями, а в 50 из указанных обучается более 100 студентов с ограниченными возможностями здоровья [1]. Однако одним из важнейших аспектов профессиональной реабилитации людей с ОВЗ является именно профессиональное образование.

Физические упражнения способствуют укреплению здоровья, а также формированию у людей с ОВЗ определенных двигательных компенсаций (особенно это важно для людей с ограниченными возможностями в области опорно-двигательного аппарата возможностями здоровья) и установлению навыков самообслуживания. Таким образом, очевидно, что физические упражнения являются жизненно необходимыми для данной категории лиц в рамках профессионального образования, так как физические упражнения способны естественным образом решать многочисленные задачи физической, медицинской и социальной реабилитации.

Целью исследования является изучение возможности и методов проведения в современных условиях занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями. Для достижения данной цели была определена задача: изучить и проанализировать имеющуюся научную литературу по теме данного

исследования. Данная работа проводилась в рамках учебного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт», а также в качестве самостоятельной работы. Материалом для данного исследования послужило изучение научных статей и результатов исследований различных авторов. Независимо от направления подготовки в учебной программе студентов обязательно должна присутствовать дисциплина «Физическая культура и спорт», которая должна быть адаптирована под людей с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из данных с официальных сайтов различных высших учебных заведений Российской Федерации, порядка 80% (то есть более 30) вузов утверждают, что «для инвалидов и лиц с ОВЗ в вузе устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (где «лицо с ОВЗ» – это лицо с ограниченными возможностями здоровья) [3]. Но расшифровки такого понятия как «особый порядок освоения дисциплины» на сайтах не даётся. Адаптивная физическая культура предлагается к практическому освоению лишь в немногих вузах РФ и предполагает занятия на специально оборудованных площадках и в залах ЛФК (где ЛФК – это лечебная физическая культура), как это и предписано в постановлении Правительства РФ. «...преподавателями дисциплины «Физическая культура», имеющими соответствующее образование, должны разрабатываться на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры комплексы специальных упражнений, занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание студентов с ОВЗ» [2] на основании рекомендаций медико-социальной экспертизы. Кроме того, необходимо разрабатывать реабилитационные программы и модернизировать спортивные площадки. Однако во многих вузах осваивание студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит через написание реферативных работ, что не даёт необходимой физической нагрузки и двигательной активности. Помимо

общей физической подготовки, студентам с ОВЗ необходима специальная физическая подготовка, зависящая от основного заболевания [3].

На основе анализа изученной литературы и, в частности, исследований В.З. Кантора, были составлены следующие рекомендации, призванные повысить эффективность занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Составление программы занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» исходя из возможностей вуза относительно технического оснащения, а также принимая в расчёт количество студентов с ОВЗ и специфику их основных заболеваний.

2. Привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом, как в активной, так и в пассивной форме.

3. Включение студентов с ОВЗ в совместную с остальными студентами физкультурно-рекреационную деятельность.

4. Если такового не имеется, создание на базе высшего учебного заведения спортивного клуба Университета и открытие в нем отделений для студентов с ограниченными возможностями здоровья по ряду спортивных дисциплин, таких как настольный теннис, шахматы и другие дисциплины, исходя из основных заболеваний обучающихся.

Поддержание тела в хорошей физической форме является крайне важным в современном мире не только для студентов с ОВЗ, но и для остальных. Многие вузы являются местом, где студенты проводят основную часть своего времени, а потому вузам необходимо беспокоиться о здоровье своих учащихся.

Литература

1. **Кантор В.З., Филиппова С.О., Митин А.Е.** Организационно-педагогические аспекты занятий студентов-инвалидов адаптивной физической культурой // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры социально-реабилитационный контекст. [Электронный ресурс].

URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2087.html> (дата обращения 28.09.2021).

2. **Образование обучающихся с ОВЗ и инвалидов/** [Электронный ресурс]

URL: <http://www.miu-sochi.ru/obrazovanie-obuchayushih-sya-s-ovz-iinvalidov> (дата обращения 28.09.2021).

3. **Пугачев М.В.** Организация учебного процесса в вузах РФ для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая адаптивную физическую культуру // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2016. – С. 198-202.

УДК 796.01:378.663.016

Р.А. ЖУЙКОВ
О.В. КОСЕНОВИЧ
Л.В. РУБЦОВА
(ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА)

ВЫБОР СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ «ЭЛЕКТИВНЫМИ КУРСАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

На современном этапе развития общества особую актуальность представляет сохранение, укрепление и формирование здоровья студентов, так как, по мнению специалистов, образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации подрастающего поколения и играют значительную роль в формировании мотивации, сохранении здоровья всех участников образовательного процесса [1]. Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения физического и духовного интереса в учебе, быте, отдыхе, представлении его будущности [3]. Учебная дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях представляет собой завершающий этап физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях страны. На этом этапе еще есть возможность повлиять на уровень физической подготовленности студентов, их показатели здоровья, мотивацию к дальнейшему физическому самосовершенствованию. Именно поэтому к данному этапу физического воспитания молодых людей у специалистов повышенное внимание. Также перед дисциплиной стоит задача – подготовить высококвалифицированного и востребованного на рынке труда специалиста [2, 4].

В 2019 г. введен новый ФГОС третьего поколения ++, который способствует увеличению уровня взаимодействия между образовательными организациями и рынком труда и преодолению локального разрыва «работодатель – вуз», позволяя актуализировать содержание подготовки будущих бакалавров и обеспечить такой уровень их подготовки, который бы позволил снизить время адаптации на рабочем месте. Дисциплине соответствует Универсальная компетенция 7 (УК-7) - «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Таким образом, в Ижевской ГСХА было принято решение для реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - срок освоения с 1 по 5 семестр в объеме 328 ч., дисциплину «Физическая культура и спорт» с объемом 72 часа, 2 з. е. в рамках Блока 1 вынести на 6 семестр обучения. При выборе «Элективных курсов по физической культуре и спорту» был сделан ориентир на популярность того или иного вида спорта среди студентов Ижевской ГСХА, наличие материально-технической базы и профессорско-преподавательского состава.

Популярность того или иного вида спорта определялась по специально разработанной анкете. На первом лекционном занятии по «Элективным курсам по физической культуре и спорту» студентам 1 курса предлагается пройти анкетный опрос, который позволяет получить такие данные, как отношение первокурсников к физической культуре и спорту до поступления в академию, по какой спортивной специализации они имеют желание заниматься на учебных занятиях (учитывая преподавателей-специалистов по видам спорта работающих на потоке), а так же по таким показателям, как занятия в спортивной секции, наличие спортивного разряда, спортивные достижения, интерес к тому или иному виду спорта, желание продолжить занятия спортом во время учебы в академии и т. п.

Представим результаты анкетного опроса студентов первокурсников 2021-2022 уч. г. (рис. 1, рис. 2).

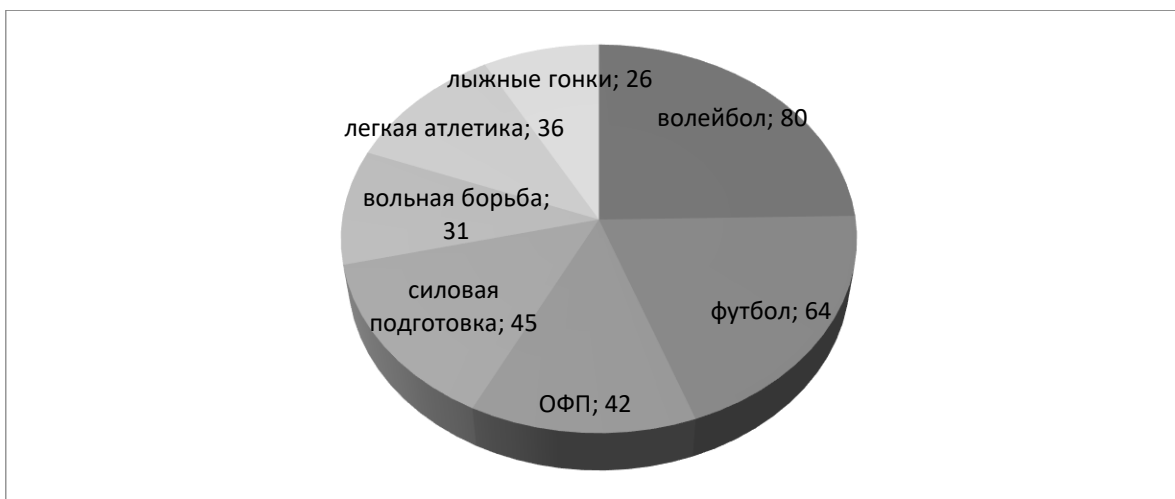


Рис.1. Результаты спортивных интересов 2021 - 2022 уч. года (юноши, кол-во человек)

Из диаграммы видно, что наиболее популярными среди юношей являются спортивные игры – волейбол и футбол, также достаточно большим интересом у студентов пользуются специализации ОФП и силовая подготовка. Менее всего привлекают занятия вольной борьбой, легкой атлетикой и лыжными гонками.

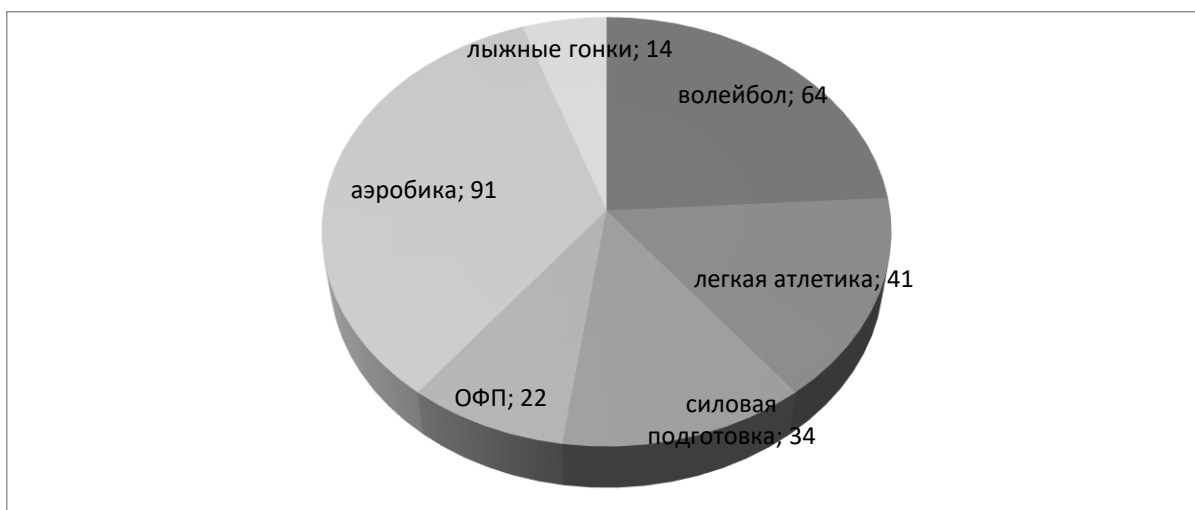


Рис.2. Результаты спортивных интересов 2021 - 2022 уч. года (девушки, кол-во человек)

У девушек наибольшей популярностью пользуется спортивная специализация по аэробике, волейболу. Немного меньший интерес проявляется к занятиям легкой атлетикой и силовой подготовкой. Заниматься ОФП и лыжными гонками во время учебных занятий желают лишь единицы девушек студенток.

Помимо групп спортивной специализации на каждом потоке формируются группы студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как по

результатам медицинского осмотра ежегодно таких обучающихся поступает не менее 15-20%. С такими студентами преподаватель занимается по специально разработанной внутривузовской программе. Основными задачами в этих группах являются: поддержание и укрепление здоровья; активный, здоровый отдых; переключение на другой вид деятельности; восстановление работоспособности; организация эмоционально насыщенного досуга; оздоровление студентов, относящихся по состоянию своего здоровья к специальной медицинской группе.

На сегодняшний день материально-техническая база Ижевской ГСХА позволяет предоставить достаточно большой выбор видов спорта обучающимся. В распоряжении кафедры физической культуры:

- спортивный комплекс с большим игровым залом, тренажерным залом, малым залом и шахматно-шашечным клубом;
- спортивный зал, также с игровым залом, тренажерным и малым залами;
- зал спортивных единоборств для занятий вольной и греко-римской борьбой, гиревым спортом; лыжная база;
- футбольное поле;
- по соседству с академией находится парк КО им. Кирова для занятий легкой атлетикой, скандинавской ходьбой и лыжными гонками.

В штате кафедры физической культуры на сегодняшний день работают 11 преподавателей, среди них специалисты по волейболу, футболу, баскетболу, аэробике, легкой атлетике, лыжным гонкам, вольной и греко-римской борьбе, пауэрлифтингу. Такой коллектив специалистов кафедры предоставляет большой выбор спортивных специализаций студентам Ижевской ГСХА.

Формирование устойчивой потребности в постоянных и систематических занятиях физической культурой является важнейшей задачей учебных дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях. «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагают индивидуальный выбор вида спортивной деятельности самими студентами. На первый план при организации

учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выходит так называемый мотивационно-ценностный компонент, который должен формировать у молодых людей положительное эмоциональное отношение к занятиям и устойчивое желание прикладывать при этом вполне осознанные волевые усилия, нацеленные на физическое совершенствование личности.

На сегодняшний день материально-техническая база Ижевской ГСХА и преподавательский состав позволяют студентам сделать выбор спортивной специализации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и заниматься интересующим их вида спорта в рамках учебного процесса.

Литература

1. **Базовая физическая культура** / сост.: Л.В. Рубцова, Р.А. Жуйкова, Ю.В. Моисеев. – Ижевская ГСХА, 2020. – 15 с.
2. **Косенович О.В., Жуйков Р.А.** Физкультурно-спортивная активность интересы студентов 1 курса Ижевской ГСХА // Научные инновации в развитии отраслей АПК: в 3 т. – Ижевск, 2020. – С. 177-178.
3. **Косенович О.В., Жуйков Р.А., Соловьев Н.А.** Особенности физкультурно-спортивной активности студентов 1 курса Ижевской ГСХА // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК. – Ижевск, 2021. – С. 174-175.
4. **Сомкин А.А., Константинов С.А.** «Элективные курсы по физической культуре» как мотивационно-ценностный компонент при занятиях студентов в СПбГИКиТ // XX Юбилейные царскосельские чтения. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 140-143.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГЛАЗ

Зрение дает нам 95% информации, которую мы воспринимаем из внешнего мира. Но, к сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, работа с компьютером и гаджетами, многочасовое пребывание в помещении, сбой в питании, нервные перегрузки приводят к серьезным нагрузкам на глаза, всё это может привести к заболеваниям глаз и их осложнениям. Рассмотрим такое заболевание глаз, как миопия высокой степени [2, 3].

Среди глазных болезней очень распространена миопия (близорукость). Близорукость – это дефект зрения, при котором изображение формируется перед сетчаткой глаза. Миопия высокой степени основывается на нарушении фокусировки светового потока внутри глаза из-за удлинения глазного яблока.

Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения и как следствие – к частичной или полной утрате трудоспособности [3, 4].

Спровоцировать быстрое развитие этого заболевания может чрезмерная нагрузка на глаза (чтение при плохом освещении, долгая непрерывная работа за компьютером, длительный контакт со смартфоном). Также стоит помнить, что недостаток питательных веществ в организме сильно влияет на наше зрение. Необходимо правильно питаться и не исключать из своего рациона фрукты и овощи, богатые различными витаминами. Для глаз очень полезна черника. Она имеет свойство восстанавливать сетчатку глаза, стимулирует выработку вещества, которое отвечает за четкость восприятия предметов. Употреблять ягоды можно в любом виде, но полезнее всего – в свежем (100 гр. в день).

Чаще всего близорукость развивается в школьные годы, во время учебы. Это связано с длительной и большой нагрузкой на глаза в столь раннем возрасте.

Также близорукость развивается у студентов, так как время, проводимое за компьютером и домашней работой, увеличивается в разы [1, 5]. Но не стоит забывать о том, что миопия может передаваться по наследству (от одного из родителей).

Симптомами миопии могут стать неправильно подобранные линзы или очки. При носке стоит обратить внимание на головные боли и покраснение глаз. Если ношение корректирующей оптики доставляют дискомфорт, следует обратиться к офтальмологу.

При миопии тяжело понять, что за объект находится вдали. Будут сложности с визуализацией картинки вдаль. Также могут появиться боли в области лба, переносицы или висков. Врач назначает препараты, восстанавливающие кровоснабжение органов зрения. Витамины и минеральные комплексы с витаминами А, Е, С и кальцием [3, 4].

Лечебная физкультура при миопии необходима для поддержания в тонусе ослабленных мышц глаз. Упражнения врач подбирает для каждого индивидуально с учетом возраста, степени близорукости и других нарушений.

Можно выполнять достаточно легкие упражнения. Не стоит забывать о гимнастике для глаз, её необходимо выполнять ежедневно, по 3–5 раза в день в зависимости от нагрузок. При правильном выполнении упражнений она может замедлить или даже полностью остановить падение зрения [1, 2, 5].

Коррекция близорукости очками – это самый распространенный способ временного восстановления остроты зрения. При нежелании пациента носить очки выполняется операция лазерной коррекции зрения. Данная операция проводится строго с 18 лет.

Чтобы предотвратить прогрессирование миопии, необходимо соблюдать правила:

- правильно распределять нагрузку при чтении или работе за компьютером, желательно отвлекаться и делать перерыв на 10 минут, выполняя небольшой комплекс упражнений и массажные движения для восстановления мышц

глаз, снятия напряжения и снабжения питательными веществами и кислородом;

– каждые два часа закрывать глаза на 15–20 минут для полного расслабления глаз.

К занятиям по физической культуре студенты, имеющие такое заболевание, должны подойти с осторожностью, изучив все особенности. Они должны ограничить занятия физической культурой видами спорта с большим физическим напряжением и скорректировать нагрузки совместно с преподавателем и врачом [4, 5].

Снижение двигательной активности для лиц, страдающих близорукостью, как это считалось еще недавно, признано неправильным. В настоящее время показана важная роль занятия физической культурой в предупреждении миопии и в профилактике её прогрессирования. Специально подобранные упражнения способствуют общему укреплению организма, а также активизации его функций, повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеральную оболочку глаза.

Учеными было изучено и установлено, что обучающиеся, имеющие близорукость средней степени, по физической подготовленности значительно уступают своим сверстникам. У них также было отмечено существенное снижение кровотока в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности.

Упражнения циклического характера, такие как ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание и т. д., умеренной интенсивности в пульсовом диапазоне нагрузки 100–140 уд./мин., оказывают положительное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, увеличивая кровоток в глазу и через некоторое время после нагрузки повышение работоспособности цилиарной мышцы. Миопия несовместима с такими спортивными дисциплинами, как бокс, прыжки, теннис, футбол, лыжи, легкая или тяжелая атлетика, велоспорт и конный спорт, также циклические упражнения значительной интенсивности при пульсе 175 уд./мин. полностью

противопоказаны. Такие нагрузки вызывают выраженную ишемию глаз, сохраняющуюся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы [2, 3].

Ученными было исследовано, что снижение общей двигательной активности обучающихся при высоких зрительных нагрузках может способствовать развитию близорукости. Физическая подготовка общеразвивающего характера совместно со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Особенность физического воспитания студенческой программы, способствующая предупреждению близорукости и её прогрессированию, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, должны включать и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц [4, 5].

Для поддержания дыхательной системы существует дыхательная гимнастика, которую необходимо выполнять два раза в день. Для данных упражнений нам необходимо принять исходное положение: сидя, спина прямая, прижата к спинке стула. Выполнение:

- руки свободно вдоль туловища, медленный вдох носом поднимая плечи вверх и максимально растягивая диафрагму; затем выполнить быстрый выдох ртом, резко опустив плечи и в конце расслабив их;
- руки на колени, голову запрокинув назад (без резких движений), взгляд вверх – медленный вдох ртом. Затем, наклонив голову вперед, коснуться подбородком шейной ямки, взгляд опустить вниз – сделать медленный выдох через губы сомкнутые трубочкой.

Также существуют упражнения, необходимые для поддержания опорно-двигательной системы:

- стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить медленный вдох, руки поднять вверх, а на выдохе опустить их;

- стоя, руки прямые вперед, на выдохе развести в стороны, развернув ладонями вверх, на выдохе руки вытянуть вперед;
- стоя, руки по швам. Выполнить несколько круговых движений плечами вперед, затем столько же движений назад.

Для поддержания сердечно-сосудистой системы желательно выполнять упражнения на свежем воздухе, это прогулки в медленном и в среднем темпе. В день рекомендуется проходить 5–10 километров, в зависимости от самочувствия и погодных условий. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за пульсом [2, 4, 5].

При высокой степени близорукости показано значительное ограничение видов физической активности.

Литература

1. **Грачев О.К.** Физическая культура: уч. пособие / под ред. Е. В. Харламова. – Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 464 с.
2. **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура: учебник. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
3. **Кадочникова Ю. В.** К 136 Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург: Урал. ун-т, 2017. – 108 с.
4. **Лечебная физическая культура:** учебник / под ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2005. – 416 с.
5. **Физическая культура студента** / И.А. Васельцова, Д.О. Белов, Н.В. Логинов [и др.]. – Самара: Самарский ГУПС, 2018. – 228 с.

УДК 796.11.3

Е.И. ЖУКОВА
(ФГБОУ ВО СамГУПС)

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В настоящее время многие хотят усовершенствовать свое тело, скорректировать формы к определенному сроку или же просто поддерживать тело в тонусе. Для того, чтобы добиться этой цели, необходимо прибегнуть не только к спортивным упражнениям и физическим нагрузкам, но и к

формированию нового рациона питания, поддерживающего или полностью пересмотренного. Количество калорий, количество приемов пищи, виды продуктов – все это можно назвать критериями определенного питания, которые необходимо учитывать при построении для подходящего рациона [2, 3].

Критерии к питанию при занятиях спортом следующие:

- калорийность питания должна быть умеренной, полностью восполнять энергозатраты. Еда должна быть насыщена витаминами и минералами;
- пища должна способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени (его недостаток негативно сказывается на выносливости и приводит к быстрой утомляемости).

В рацион спортсмена может также входит и «спортивное питание».

Спортивное питание в классическом понимании – это биологически активная добавка. Чаще всего добавки представляют собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека. С допингом такое питание не имеет ничего общего [1, 4, 5].

Под «спортивным питанием» понимается употребление продуктов для решения основных задач того или иного вида спорта.

Спортпит разделяют на классы, наиболее популярные из которых:

- протеины;
- углеводно-белковые смеси;
- аминокислоты;
- жиросжигатели;
- креатин и т. д.

Спортивное питание следует отличать от просто здорового питания. Главное отличие – в точном расчете количества необходимых питательных веществ и повышенной калорийности питания. Спортивное питание позволяет получить максимум отдачи от тренировок.

Подбор типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных целей. При снижении массы тела принимают жиросжигатели. Если стоит задача

набрать мышечную массу, принимают специальные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров (добавки, которые применяются с целью стимуляции мышечного роста, увеличения силы). Разнообразный ассортимент спортивного питания может позволить подобрать добавки для восстановления силы и энергии, улучшить общий обмен веществ [1, 2].

Все продукты усваиваются организмом с разной скоростью, и она зачастую не зависит от их калорийности (существует таблица гликемического индекса, в которой представлено время усвоения того или иного продукта организмом, а если точнее их влияние на изменение сахара в крови). Перед занятиями физической культурой следует употреблять продукты с быстрой усваиваемостью; вечером, ближе ко сну – медленно усваиваемые продукты. Наиболее высокой скоростью переваривания обладают в основном быстрые углеводы, за ними следуют белки, а наибольшее время требуется липидам (жирам).

Максимальную скорость усвоения организмом имеет протеин из молочной сыворотки, протеин из казеина (творожный белок), напротив, переваривается медленно, т. е. относится к «медленным» протеинам [2, 3].

Рекомендуется потреблять пищу 4–5 раз в день, чтобы обеспечить равномерное поступление питательных веществ.

Учитывая сбалансированность спортивного питания, не следует забывать о калорийности. Так, гимнастам необходимо получить столько энергии, сколько они расходуют в течение суток. Легкоатлеты, биатлонисты, футболисты, лыжники, нуждаются, наоборот, в большем потреблении энергии, чем им необходимо.

Для спортсменов, у которых физическая активность минимальная (к примеру, шахматисты), пища должна быть легко усвояемой.

Спортсмену с кратковременными, но значительными нагрузками, как в тяжелой атлетике, прежде всего, нужны белки, а также значительное количество жира для обеспечения организма энергией. Для акробата и конника важно

поддержание массы тела, поэтому рацион должен быть спланирован так, чтобы предотвратить наращивание массы.

Спортсмену с большим объёмом и интенсивностью нагрузки, в таких видах как бег на 400–3000 м, борьба, плавание, спортивные игры, многоборье и т. д., важны как выносливость, так и силовые качества, нужны хорошие запасы гликогена и одновременно необходимо обеспечить организм материалом для роста мышц. Спортсменам, чья нагрузка связана с выносливостью (длительными нагрузками), потребность в углеводах значительно увеличивается.

В ациклических видах спорта, таких как акробатика и фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, имеется задача поддержания постоянной, сравнительно невысокой массы тела. Регуляция калорийности приема пищи не должна допустить увеличения массы тела или его истощения.

Особенности питания существуют и для спортсменов спортивных игр, силовых видов, единоборств, ациклических и циклических видов спорта [1, 4, 5].

В Университете Рединга учёные изучили, что снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта можно. Согласно исследованию, при употреблении белковых добавок, которые содержат сывороточный молочный протеин риск возникновения заболеваний, связанных с сердцем и сосудами, снижается примерно на 80%.

При этом необходимо строго соблюдать инструкцию по применению спортивных добавок, так как могут возникнуть побочные эффекты. При передозировке аминокислотами побочные эффекты проявляются в нарушении работы почек, начинаются сбои в нормальном функционировании нервной системы, также нарушается режим сна и бодрствования. Большое потребление белка может сказаться на почечной недостаточности, вызвать проблемы с почками, уменьшить плотность костей и в дальнейшем развить остеопороз.

Учеными исследовано, что при занятиях 3–4 раза в неделю потребность питательных веществ можно удовлетворить при помощи здорового меню, периодически добавляя в рацион спортивные добавки. Спортсменам высокой

квалификации спортивное питание необходимо на постоянной основе, под строгим контролем врача [2, 4, 5].

Литература

1. **Борисова О.О.** Б82 Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. **Ильютник А.В.** Биохимические основы питания спортсменов. – Минск: БГУФК, 2020. – 64 с.
3. **Жукова Е.И.** Физическая культура: учебно-методическое пособие. – Самара: Самарский ГУПС, 2016. – 51 с.
4. **Питание спортсменов:** рекомендации для практического применения (на примере футбола). – М.: Спорт, 2018.
5. **Физическая культура студента** / И.А. Васельцова, Д.О. Белов, Н.В. Логинов [и др.]. – Самара: Самарский ГУПС, 2018. – 228 с.

УДК 636.4.087.61

Ст. преподаватель **Т.А. ЗЮЗЬГИНА**
(ФГБОУ ВО СПбГАУ)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Игра – это вид деятельности, на пути которой поставлено достижение цели. Она не только воздействует на разностороннее физическое развитие, но и воспитывает чувство коллективизма, самостоятельности, способствует проявлению волевых качеств.

Еще с древних времен при воспитании детей подвижным играм уделялось особое внимание, так как в непринужденной обстановке при игре в ребенке развивались различные качества, раскрывался потенциал, происходило становление личности, также игра использовалась для подготовки к дальнейшей трудовой деятельности.

Первое высокоорганизованное физическое воспитание возникло в Древней Греции. Уже в V веке до н. э. греки специализированно обучали молодое

поколение по разработанным программам. В самых известных и влиятельных полисах – в Афинах и Спарте, например, была специальная военная подготовка. Знаменитые гоплиты тогда являлись грозной силой греческих городов. Физическая культура достигла высокой степени развития в Античности. В то время возникли и обрели популярность Олимпийские, Пифейские и Немейские игры [1].

Древние греки большое внимание уделяли игре как действенному средству воспитания и обучения. Платон (427-347 до н. э.) считал, что все люди призваны жить, «играя в прекраснейшие игры». В «Законах» наряду с сакральным характером игры он рассматривал ее образовательную и воспитательную функции: «Человек, желающий стать достойным в каком бы то ни было деле, должен с ранних лет упражняться, то забавляясь, то всерьез, во всем, что к этому относится». «Пусть он (воспитатель) пытается путем этих игр направить вкусы и склонности детей к тому знанию, в котором они впоследствии должны достичь совершенства» [2].

В России в конце XIX в. подвижным играм придавалось большое значение, они рассматривались как составляющая основа физического развития и воспитания подрастающего поколения. Ведущие педагоги подчеркивают в своих работах важность подвижных игр во всестороннем физическом развитии ребенка. В.Г. Марц, Е.А. Покровский, Л.П. Матвеев рассматривают использование подвижных игр на занятиях физической культурой как средство для решения оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. В историческом плане следует подчеркнуть, что важную роль в обосновании педагогического значения игр и методики их применения сыграли труды П.Ф. Лесгафта. Именно благодаря им подвижные игры прочно вошли в арсенал средств физического воспитания детей и молодежи. П.Ф. Лесгафт (1953) подчеркивал, что игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач [3].

Наличие определенного сюжета и истории в подвижных играх является отличительной особенностью, которая позволяет в большей степени вовлекать участников в процесс. В.Ф. Мишенькина и другие авторы пособия «Подвижные игры» выделяют следующие отличия подвижных игр от спортивных:

- используются лишь для общей физической подготовки без нацеленности на высокие спортивные достижения
- более гибкая система правил, которую можно варьировать в зависимости от ситуации в отличие от спортивных игр, в которых количество участников, размеры площадки и правила всегда строго регламентированы;
- от участвующих не требуется специальная подготовка;
- нет сложной тактики и техники игры; не проводятся классификационные соревнования с присвоением спортивного разряда [4].

В современном мире при малой подвижности жизни и большим процентом хронических заболеваний молодежи все больше повышается численность студентов с ослабленным здоровьем, которые имеют ограничения по физической нагрузке и мало заинтересованы в подвижном образе жизни, тем самым усугубляя свое состояние здоровья.

Для повышения интереса и привлечения к занятиям физической культурой студентам специальной медицинской группы в основной части занятия предлагались различные подвижные игры с элементами спортивной игры (баскетбол, волейбол, эстафеты), так как они привлекают своей яркостью, эмоциональностью, разнообразием. Занятия начинались с разминки, где выполнялись упражнения для подготовки организма к дальнейшей нагрузке, в нее входило: бег, ходьба, ходьба с различными заданиями, общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Далее проводилась основная часть занятия, где учащимся предлагались подвижные игры на выбор, студенты могли выбрать либо одну игру и группой в нее играть, либо игры по интересу и разбиться на малые группы для дальнейшей деятельности.

Эстафеты проводились с различными заданиями с использованием различного инвентаря: баскетбольные, волейбольные мячи, теннисные мячи и ракетки, гимнастические скамейки, скакалки, обручи, и без инвентаря.

Баскетбол и волейбол проводился с упрощенными правилами.

Баскетбол:

- игра велась по 5 минут с перерывами в 5 минут. В перерыве выполнялись различные дыхательные упражнения;
- игра велась на одно кольцо – стритбол так же по 5 минут с перерывами на 5 минут. В перерыве выполнялись различные дыхательные упражнения;
- игра велась ведением мяча по 5 ударов по мячу с дальнейшей передачей;
- игра в 33 очка.

Волейбол:

- игра проводилась в кругу, задача ставилась как можно дольше удерживать мяч в воздухе и набить определенное количество раз разными игроками не касаясь мяча повторно одним и тем же игроком;
- игра осуществлялась в паре по принципу первого варианта, но способы передачи менялись верхней, нижней передачей;
- игра проводилась через сетку с уменьшением итоговых очков до 15.

В заключительной части проводились дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление мышц и развитие гибкости.

При проведении занятий физической культурой со студентами, занимающимися в специальном учебном отделении, следует придерживаться следующих принципов:

- каждое занятие должно иметь оздоровительную и лечебно-профилактическую направленность;
- при проведении занятий использовать дифференцированный подход к выбору средств, форм и методов физической культуры, а также естественных факторов природы;
- учитывать диагноз заболевания, его тяжесть и течение;

– учитывать физическую подготовленность организма студентов; постепенность увеличения нагрузки, как во время каждого занятия, так и в годичном цикле [5].

В процессе занятий у студентов наблюдалась повышенная заинтересованность к занятиям, увеличилась численность посещаемости занятий, улучшалось настроение и эмоциональное состояние, студенты раскрывались в игре, развивалось чувство коллективизма, формировались дружеские отношения. Такие занятия наполнены эмоциональностью, яркостью, позитивным и благоприятным настроением учащихся.

Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании, оказывают воздействие на формирование личности и комплексное совершенствование двигательного навыка, поэтому могут успешно использоваться на занятиях физической культуры.

Литература

1. **Образование и педагогические науки в XXI веке:** актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. II Международной научно-практической конференции: В 2 ч. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 201-204.
2. **Чугунова Л.И.** Подвижные игры в активизации учебной деятельности студентов при изучении "теории и методики подвижных игр" // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: мат. VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курган, 20 апреля 2018. – Курган: Курганский государственный университет, 2018. – С. 80-81.
3. **Болдырева В.Б.** Подвижные игры в физическом воспитании молодежи // Вестник Тамбовского университета. – 2016. – Т. 21. – № 5-6(157-158). – С. 98-104.
4. **Загоровская Н.В.** История изучения подвижных игр в русской педагогической мысли // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 77-2. – С. 29-33.
5. **Косухин В.В.** Развитие координации у студентов специального учебного отделения с помощью подвижных игр и элементов спортивных игр // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях, Белгород, 19–20 апреля 2016 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 158-161.

Канд. пед. наук **А.Д. ИБРАГИМОВ**
Канд. ист. наук **Т.С. ГАДЖИАГАЕВ**
Ст. преподаватель **А.Р. КАЖЛАЕВ**
Ст. преподаватель **Д.С. МАМАЕВА**
(ФГБОУ ВО ДагГАУ)

К ВОПРОСУ О СРЕДСТВАХ УВЕЛИЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Одной из центральных проблем в спорте является поиск путей повышения спортивной работоспособности, выявление скрытых резервов организма. Если принять во внимание, что большинство из современных видов спорта относится к самым сложным спортивным специализациям и на организм человека влияют не только большие физические и нервно-психические нагрузки, но и ряд специфических факторов, связанных с использованием техники и специального снаряжения, то станет ясно, что проблема работоспособности в них отличается особой сложностью.

Современные виды спорта развивают у молодежи такие ценностные качества, как выносливость, смелость, решительность, целеустремленность, техническое мастерство, формируют морально-волевые качества и навыки, необходимые защитнику Родины.

Временное падение работоспособности является следствием утомления. Первые функциональные изменения при утомлении возникают не в работающих мышцах, а в нервных клетках коры головного мозга независимо от того, какая работа выполняется – физическая или умственная. При любой работе в деятельное стояние приходят рабочие органы: центральная нервная система, которой принадлежит головная роль, и скелетные мышцы, как исполнительный орган. Для обеспечения деятельности рабочих органов подключается вспомогательный вегетативный компонент в целях доставки этим органам энергетических веществ и кислорода, выведения из них продуктов обмена и

отведения избытков тепла. Таким образом, работоспособность в конечном итоге определяется состоянием рабочих органов(нервная система, мышцы) и вегетативных функций.

В соответствии с учением И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, при утомлении происходит ослабление основных нервных процессов, истощение внутреннего торможения, что приводит к нарушению нервной и мышечной координации, ухудшению дифференцировки и, как следствие, к падению работоспособности. Технические виды спорта оказывают разносторонне и многообразное воздействие на организм. В этом смысле их нельзя сравнить ни с легкой атлетикой, ни с футболом или с любым другим классическим видом спорта.

Многие виды спорта по характеру двигательной деятельности относятся к циклическим (исключением являются некоторые упражнения, включенные в многоборье, как, например, стрельба, гранатометание и т. п.). Им присущи большие физические нагрузки, по объему и интенсивности приближающиеся к нагрузкам в классических видах спорта. В многоборьях они особенно разнообразны и предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья, физическому развитию и выносливости.

Во многих видах спорта наблюдается общая тенденция присущая современному спорту: с одной стороны, непрерывный рост нагрузок, с другой - омоложение участников соревнований. Многие ведущие спортсмены тренируются два-три раза в день и выполняют огромный объем работы. Чем выше нагрузки, тем больше шансов улучшить спортивный результат. Но, чтобы начать очередную тренировку, нужно восстановить силы после предыдущей. Иначе неизбежны переутомление, срыв приспособительных механизмов. Таким образом, регуляция восстановительных процессов в организме становится одной из важнейших задач. На достигнутом уровне физических нагрузок дальнейшее их повышение возможно лишь при грамотном влиянии на течение процессов восстановления.

«Каждый молодой организм, – отмечал М.А. Васильченко, – несет в себе колоссальный запас сил и задатков. Только часть этих сил и задатков в действительности используется и утилизируется в дальнейшей жизни. Причем в большинстве случаев лишь в незначительной части. Задача состоит в том, как использовать возможно полнее тот богатый запас сил, что вложен в нашу организацию». Очевидно, что решение этой задачи нужно искать на путях целесообразного построения учебно-тренировочной работы, искусного варьирования нагрузками при обязательном контроле за их соответствием функциональным возможностям организма и управлении процессами восстановления.

В видах спорта с преобладанием нервно-эмоциональных нагрузок физические нагрузки отодвигаются на задний план. Доминирует напряжение нервной системы, зрительного, слухового, тактильного анализаторов. У спортсменов особенно ценными являются такие качества, как способность к длительной и устойчивой концентрации внимания, умение сосредоточиться и отключиться от окружающей обстановки, выносливость к длительной монотонной работе, помехоустойчивость. Условия соревнований в этих видах спорта предъявляют повышенные требования к морально-волевым качествам, а длительная монотонная работа требует хорошей общефизической подготовки.

Следовательно, один из путей повышения спортивной работоспособности – постоянное внимание к психологической и общефизической подготовке. Последняя создает организму устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям и болезням, является хорошим фоном и необходимой предпосылкой для успешного совершенствования специального технического мастерства. В процессе напряженных тренировок и соревнований особое внимание следует уделять состоянию нервной системы, восстановлению нервного потенциала (и устранению психотравмирующих факторов, полноценный сон-отдых, благоприятный психологический климат и др.).

В современных видах спорта значительные нервно-психические напряжения сочетаются с большими физическими нагрузками статического и

динамического характера. На тренировках и соревнованиях могут возникать экстремальные ситуации, для выхода из которых требуется предельная мобилизация физических и духовных сил спортсмена, виртуозное владение техникой, мужество и хладнокровие.

Абсолютное здоровье – совершенно необходимое, но не единственное требование к спортсмену. Пилоты, автомобилисты, мотоциклисты, водномоторники отличаются особой собранностью и быстротой реакции на зрительные и слуховые раздражения, эмоциональной устойчивостью, хорошей подвижностью нервных процессов. У них совершенный вестибулярный аппарат, отличное зрение, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, хорошо развитое кожно-мышечное и мышечно-суставное чувство.

Повышение достижений и спортивно-технических результатов в моторных видах спорта зависит не только от личностных качеств спортсмена, его мастерства и работоспособности. Многие определяются и состоянием техники, машины. Поиск путей повышения спортивной работоспособности в этих видах спорта является наиболее трудной задачей. Применение медико-биологических средств и методов воздействия на работоспособность и течение восстановительных процессов должно быть строго продуманным, тщательно взвешенным и осторожным, особенно при назначении фармакологических веществ, которые могут воздействовать на остроту восприятий, быстроту реакций, вызвать сонливость, снизить мышечный тонус и таким образом оказать влияние на безопасность. Применение лекарственных препаратов в спортивной практике тесно сопрягается с проблемой допинга. Как известно допинг - это фармакологическое средство, используемое в целях улучшения спортивного результата, которое в силу своей химической природы приносит вред здоровью. Его применение опасно и для жизни спортсмена. В качестве допинга чаще используют сильнодействующие средства из группы стимуляторов. Допинг – нечестное средство достижения высоких спортивных результатов. Список препаратов, отнесенных к допингу, ежегодно обновляется и пополняется.

Рекомендуемые в этой области лекарственные препараты и биологически активные вещества не имеют ничего общего с допингом. Их действие направлено прежде всего на ускорение и нормализацию восстановительных процессов после напряженной спортивной работы, на повышение общей устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Литература

1. **Васильченко М.А.** Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию. – Автореф.дисс.канд.пед.наук. – Краснодар, 2000. – 20 с.
2. **Минц. Е.И.** Физиолого-биомеханический анализ функционального состояния опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Автореф.дисс.канд.биол.наук, – Краснодар,2006. –23 с.
3. **Павлов С.Е., Павлова М.В., Кузнецова Т.Н.** Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты// Теория и практика физической культуры. – 2002. –№1. – С. 23-25.
4. **Сухарев В.М.** Методы развития выносливости. Теория и методика физического воспитания. –М., – 2002. –№8. – С. 242-245.

УДК 796:378.178

Преподаватель **А.И. ИВАННИКОВ**
Ст. преподаватель **Д.Ю. МИРОШНИК**
Канд. пед. наук, доцент **П.В. ТАРАСОВ**
Ст. преподаватель **М.А. КУЦЕНКО**
(ФГБОУ ВО СтГАУ)
Ст. преподаватель **А.В. ДЖАВАХОВ**
(ЧОУ ВО ИДНК)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Современные учёные всё чаще говорят о проблеме психического и физического здоровья человека. Для молодых людей проблема уравнивания физических и психических нагрузок особенно важна, так как период их созревания связан с повышенным риском для здоровья, поэтому из-за высокой

интенсивности учебного процесса у студентов повышаются требования к состоянию психоэмоционального состояния здоровья.

К большому сожалению, с совершенствованием технологий и улучшением условий жизни физическая нагрузка всё меньше и меньше продолжает быть в приоритете. Но для студента крайне необходимо повысить стрессоустойчивость организма, потому что современный организм характеризуется высокой умственной нагрузкой и духовной деятельностью в условиях сидячего образа жизни.

Включение оптимальной физической активности в учебный процесс создает благоприятные условия для нивелирования негативного влияния условий окружающей среды на психологическое состояние студента.

Целью данной работы является детальное рассмотрение влияния физической активности на психоэмоциональное состояние студента.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- исследовать психоэмоциональные проблемы студентов;
- исследовать влияние физической активности на эмоциональное состояние человека.

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на участников, они выражаются не только в формировании сильной воли, но и в формировании нравственных и духовных качеств, которые становятся постоянными чертами личности.

В повседневной жизни такие качества, как трудолюбие, чувство ответственности за результаты труда, дисциплинированность и целеустремленность позволяют студентам применять их в социальной, исследовательской, трудовой и другой деятельности.

ФКиС имеют не только физическое влияние на человека, но и эмоциональное. После тренировки человек чувствует прилив сил и энергии, что заставляет его ощущать себя счастливым, легким и здоровым.

Умственная усталость – это состояние, при котором человеческий мозг, обладающий высокой способностью к компенсации, длительное время перегружается, не подавая сигнала усталости.

При высокоинтенсивной работе и при сдвигах в центральной нервной системе у студента, состояние которого не соответствует уровню непосредственной подготовки организма, возникает хроническая усталость и острое переутомление.

Усталость, преследующая человека долгое время, а также переутомление способствуют развитию заболеваний нервной системы, обострению сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и язвы желудка.

У большинства исследуемых наблюдалось, что кровеносные сосуды наполнялись гораздо интенсивнее под влиянием стресса, а также реактивность биопотенциала мозга.

В процессе активизации учебного процесса, который сопровождается повышением психического и психологического напряжения, у студента неизбежно развивается жизненная и рекреационная деятельность и познавательная через физическую культуру.

Наиболее эффективными средствами для восстановления организма после переутомления являются оптимальные физические упражнения, правильное питание, смена вида деятельности и поддержание строгого гигиенического образа жизни.

Во время работы мышц происходит активация физиологических функций организма. Это говорит о том, что натренированный организм способен использовать резервы более полно, чем нетренированный организм.

Каждый орган и в целом вся система органов под влиянием физических функций значительно повышают заряд организма и работоспособность.

Человек развивается посредством физической деятельности. Шахматы развивают умственные способности игроков. Во время соревнований спортсмены переносят сильнейший стресс, вследствие которого увеличивается концентрация внимания и способность решать сложные математические задачи.

Сегодняшние студенты подвергаются огромному психическому и психологическому стрессу во время учебы и особенно в период обучения. Такое напряжение не может не сказаться на общем состоянии организма, что проявляется в усталости, переутомлении, сверхурочной работе, потере концентрации и внимания.

Занятия спортом и в целом физическая активность повышают скорость обменных процессов, нормализуют психоэмоциональное состояние человека, которое отвечает за метаболизм.

Считается, что наиболее эффективным способом снятия повышенной нервной активности являются физические упражнения. Вследствие этого студентам назначаются систематические занятия физкультурой.

Небольшая физическая нагрузка с использованием единых методов тренировки оказывает положительное влияние на студентов, так как слаженное формирование абсолютно всех групп мышц приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Кроме того, снижение враждебности студентов, психическое напряжение которых направлено внутрь, обусловлено качеством силы и выносливости.

Изучение психологического состояния студенческой молодежи, которая занимается физической активностью, показало, что ощущения задора и веселья глубже ощущаются от занятий спортом и другой активностью. В ходе занятий учащиеся обучаются правильно регулировать свои собственные чувства и кроме того, применять умения саморегуляции в разных областях существования.

Литература

1. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 6. – С. 23-27.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 12 (70).
3. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов

в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2.

4. **Трещева О.Л., Муллер А.И., Штучная Е.Б., Мироненко Е.Н.** Курс лекций по физической культуре: учебное пособие / под ред. О.Л. Трещевой. – Омск: Омский ГУПС, 2006. – 220 с.
5. **Мирошник Д.Ю.** Комплексно-комбинированные фитнес-программы как средство последовательного укрепления здоровья и повышения уровня физической работоспособности студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 59-61.

УДК 378.147.227

Канд. пед. наук **М.М. ИВАНОВА**
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)
Студент **О.А. КЛИМЕНКО**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Эффективность любой деятельности человека зависит не только от уровня развития необходимых качеств, умений и навыков, но и от его актуального психического состояния (В.П. Зинченко, О.А. Конопкина, А.А. Крылова, Б.Ф. Ломова, Д.А. Ошанина, В.А. Пономаренко, и др.). Состояние может препятствовать или способствовать раскрытию потенциальных возможностей человека и тем самым влиять на успешность выполнения любой деятельности. Кроме того, психическое состояние обуславливает не только продуктивность труда, познания и общения, но также определяет адекватность поведения в той или иной социальной ситуации. Благодаря возможности входить в разные состояния человек адаптируется к изменяющимся условиям внешней среды и различным ситуациям жизнедеятельности.

Понятие «состояние» в настоящее время является междисциплинарной категорией. Его используют и ученые в разных науках (физике, химии, философии, физиологии, психологии, медицине и т. д.), и в обыденной жизни. В

самом общем плане это понятие обозначает характеристику существования объектов и явлений, реализации бытия в данный и все последующие моменты времени (Н.В. Дубровинская, Н.Н. Данилова, И.П. Ильин, Д.А. Фарбер и др.) [1].

Одна и та же причина может вызвать различные состояния, а иногда и противоположные. Это обстоятельство зависит от психофизиологических особенностей человека, в частности от типологических особенностей проявления свойств нервной системы. При развитии одного и того же состояния формы его проявления у разных лиц тоже могут быть весьма разнообразными [2].

Основной функцией психических состояний является адаптация организма к изменившимся условиям существования. Одним из важнейших средств в регулировании психических состояний является саморегуляция. Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать). Саморегуляция, присущая любому живому существу, является универсальным и фундаментальным свойством, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом – успешность их взаимодействия. Своего наивысшего уровня сложности и совершенства саморегуляция достигает в человеческой личности (Л.Г. Дикая).

Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объекта могут выступать реакции, состояния, процессы, действия и жизнедеятельность. Существуют различные методы саморегуляции (И.П. Волков, Б.А. Вяткин, Г.Д. Горбунов, В.Л. Марищук и др. На основе анализа различных подходов, мы интегрировали основные, наиболее часто встречающиеся методы и приемы саморегуляции (табл. 1).

Таблица 1. Методы и приемы саморегуляции

Предназначены для самостоятельного выполнения	Предназначены для самостоятельного выполнения после подготовки со специалистом	Предназначены только для выполнения под контролем специалиста (психолога)
<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - управление вниманием; <ul style="list-style-type: none"> - самовнушение; - самомассаж; - элементы арттерапии; <ul style="list-style-type: none"> - цветотерапия; - ароматерапия; - библиотерапия; - комплексы упражнений для саморегуляции; <ul style="list-style-type: none"> - визуализация; - концентрация внимания 	<ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка; - нервно-мышечная релаксация; - медитация; - аутотренинг 	<ul style="list-style-type: none"> - занятия с элементами биологически обратной связи

В настоящее время особую значимость приобретают компетенции, связанные с саморегуляцией своего состояния. Владение способностью осуществлять саморегуляцию важно как студентам, так и специалистам различных профессиональных сфер.

Учебная деятельность в высшем учебном заведении является одним из напряженных видов деятельности, предполагает значительную интеллектуальную, физическую и психоэмоциональную нагрузку. Обучение в вузе является стрессом для большей части студентов. С самого начала обучения стресс в большей или меньшей степени постоянно сопровождает студента и становится причиной нарушений эмоциональной, поведенческой, мотивационной, когнитивной сфер деятельности молодых людей. Значимость учебной ситуации и ее компонентов является основной предпосылкой появления стресса у студентов [3].

Поступление в вуз – важный этап в жизни студента, особенно это касается первокурсников, именно на первом курсе студент приобретает новый статус,

происходит адаптация к новым жизненным условиям и взаимоотношениям с окружающими [4].

Учебная деятельность связана с эмоциональными переживаниями, особенно в период сдачи зачетов и экзаменов. Учебную деятельность могут усугублять психоэмоциональные реакции, которые вызывают элементы учебного стресса, а также это отрицательно сказывается на психическом и соматическом здоровье студента. К этим факторам относятся: недостаток сна, невозможность равномерно распределить свое личное и рабочее время, высокая учебная нагрузка, неудовлетворенность учебной успеваемостью, невыполненные или неправильно выполненные задания, пропуски занятий, не сданные в срок задания, курсовые работы и т.д, отсутствие интереса к учебным дисциплинам; напряженные отношения в коллективе, конфликты с одногруппниками, преподавателями, неблагоприятные физические условия, порой разочарование в выбранной специальности [5].

Все эти факторы с высокой вероятностью становятся причиной возникновения стресса.

С целью выявления осведомленности студентов о способах саморегуляции нами была разработана анкета, включающая 10 вопросов. Анкетирование было проведено среди студентов 1 курса, количество участников 75 человек. 100% респондентов знаком термин «саморегуляция», по мнению 93% опрошенных основной целью саморегуляции является приведение своего состояния в оптимальное. Среди основных методов саморегуляции студенты назвали: дыхательные упражнения, самомассаж, самовнушение. Около 30% респондентов используют саморегуляцию в повседневной жизни. На вопрос «Хотели бы Вы овладеть навыками саморегуляции?» 100% опрошенных ответили положительно.

Полученные данные обусловили необходимость проведения целенаправленной работы по обучению студентов первого курса основам саморегуляции. Как показывают многочисленные исследования (Л.И. Анцыферова, А.С. Демидова, М.И. Дьяченко, В.И. Пономоренко и др.),

современная молодежь не владеет экологичными приемами снятия регулирования своего психоэмоционального состояния. Зачастую молодые люди предпочитают бороться с неблагоприятными психическими состояниями таким деструктивными способами, как: алкоголь, курение, злоупотребление гаджетами и т.д.

В своем исследовании мы осуществляли поэтапное развитие умений и навыков саморегуляции студентов на занятиях физической культурой. Занятие физической культурой было выбрано нами, поскольку физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности в проектировании и реализации необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. В этой связи во время проведения занятий физической культурой возможно решение важнейших задач, связанных с развитием навыков коррекции психоэмоционального состояния студентов.

Нами были разработана программа, предназначенная для целостного поэтапного развития саморегуляции. Индикаторами продуктивности применения методов саморегуляции субъективно выступают: на физиологическом уровне саморегуляции: частота пульса и дыхания, мышечный тонус; на психологическом уровне саморегуляции: общее самочувствие, уверенность в себе, активность и работоспособность; на личностном уровне саморегуляции: мотивационный настрой, стабильность самооценки, смысловая саморегуляция по осмыслению и переосмыслению собственных потребностей и ценностей (А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова).

В течение одного семестра на каждом занятии физической культурой студентов знакомили с одним методом саморегуляции. На первом занятии – знакомство, на втором – совершенствование навыка выполнения конкретного метода. Среди используемых нами методов были следующие: аутогенная тренировка, нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация, идеомоторная

тренировка, самомассаж, дыхательная гимнастика, визуализация, самовнушение.

После реализации программы было повторно проведено анкетирование, в котором студентов спросили об использовании освоенных методов саморегуляции. Полученные ответы (100%) доказали востребованность данной темы. Студенты стали использовать освоенные методы в учебной деятельности, в профессиональной, а также в условиях межличностного взаимодействия.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют судить об успешной реализации программы по обучению студентов основам саморегуляции на занятиях физической культурой.

Литература

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. **Иванова М.М.** Опорные конспекты как средство повышения качества знаний студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» // Вестник АлтГПУ - № 4. – 2020 – С. 39-43.
3. **Выходцева В.Е.** Стресс в студенческом возрасте // Молодой ученый. – 2019. – № 16 (254). – С. 236-237.
4. **Попова Н.В., Барина Н.Г.** Использование саморегуляции в процессе творческого развития бакалавров // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №1-6(57). – С. 127-132.
5. **Клименко О.А., Желтов А.А., Клименко А.А.** Методы развития выносливости у обучающихся в нефизкультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 6-5 (76). – С. 399-401.

Ст. преподаватель **Н.Ф. ИШМУХАМЕТОВА**
Канд. с.-х. наук **Г.К. ХУЗИНА**
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)
Ст. преподаватель **С.Н. ИЛЬИН**
(ФГБОУ ВО КазГИК)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Государство активно поддерживает здоровый образ жизни человека, ведь здоровый человек – это полноценно развитый человек, который ведёт активный образ жизни, участвует в трудовой и общественной деятельности и в продлении рода. Здоровью молодых людей уделяется особое внимание со стороны государства, так как они – будущее любой страны. От того, какие меры по улучшению здоровья, внедрению пропаганды здорового образа жизни, какие уроки усвоены молодыми людьми – напрямую зависит то, каким будет государство. От здоровья молодёжи зависит не только экономика страны, но и ее обороноспособность. Несмотря на желание стран вырастить здоровых молодых людей, физическое развитие детей и подростков не улучшается. Наоборот, растёт заболеваемость молодёжи, сопротивляемость молодого организма ослабевает, что приводит к различным хроническим заболеваниям.

Ухудшение физического состояния здоровья молодежи как проблема вызвала интерес у педагогической науки, чтобы развить у студентов физическое воспитание. Именно поэтому занятия по физической культуре в высших учебных заведениях становятся особо значимыми и необходимыми [5].

Критическое состояние здоровья студентов, отсутствие у большинства физической подготовленности и нехватка научных разработок в данном направлении привели к актуальности совершенствования занятий по физической культуре.

Все учащиеся в любом высшем учебном заведении для проведения занятий по физической культуре распределены по учебным отделениям: основное,

специальное, спортивное. В начале учебного года происходит деление в зависимости от пола студента, физического состояния, медицинского заключения, подготовленности физической и спортивно-технической. Исходя из этих показателей, каждый учащийся распределяется в одну из трех групп для освоения дисциплины физической культуры [1].

У каждой группы есть свои цели и методы проведения занятий.

Существенное отличие занятий физической культурой со здоровыми детьми от занятий со специальными группами – это применение особых методов занятий. Врачебно-педагогический контроль – фундамент для правильного физического воспитания молодёжи, которые относятся к специальным медицинским группам. Каждый преподаватель обязан ознакомиться с диагнозами учащихся специальных медицинских групп, после чего может преступать к занятиям с ними. Врач в заключении указывает основной диагноз, оценивает функциональное состояние, пишет рекомендации и ограничения - это для преподавателя наиболее значимо. Личностно-ориентируемое обучение - это особое, доброжелательное, тактичное отношение преподавателя к молодёжи с ослабленным здоровьем.

Физическая культура – это обязательная дисциплина практически во всех учебных заведениях. Студенты, которые имеют специальную медицинскую группу, не могут осваивать стандартную для всех программу на занятиях по физической культуре. Именно поэтому преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают программу занятий с учащимися специальных медицинских групп, учитывая их индивидуальные особенности, ограничения, физическое состояние, характер заболевания. Студенты в свою очередь вне занятий по физической культуре могут не знать, недооценивать свои возможности, следовательно, им нужна поддержка, совет, грамотное разъяснение от преподавателя тогда, когда у них что-либо не получается. Молодые люди, имеющие специальную медицинскую группу, так или иначе ограничены в своих возможностях. Осознавая эту ограниченность, студенты приобретают дополнительные «преграды», которые мешают занятиям

физической культурой. Учебные занятия должны быть интересными, помимо соответствия учебному плану, методическим правилам. В том случае, когда занятие проходит увлекательно, эмоционально и с соразмерными упражнениями для учащихся, появляются большие результаты, в отличие от скучных, но организованных четко по правилам занятиях [4].

Специальная медицинская группа делится на две подгруппы. Подгруппу «А» имеют студенты с заболеваниями, которые после лечебных, оздоровительных мероприятий, при соблюдении рекомендаций, могут быть переведены в подготовительную группу, в которой находятся студенты после болезни или со слабой физической подготовкой и где нет сильных физических нагрузок. Подгруппу «В» имеют учащиеся с патологиями или необратимыми заболеваниями. В программу занятий со студентами специальной медицинской группы включают теоретические, практические занятия для устранения отклонений в физическом развитии.

Обязательные упражнения для студентов с ослабленным здоровьем – это те упражнения, которые направлены на тренировку дыхания и двигательных функций. Также рекомендуется ввести закаливание, плавание, психотерапию и правильное питание. Существуют и индивидуальные способы оздоровления, которые зависят от характера заболевания студента.

Из-за малой активности учащихся в самостоятельной работе по физической культуре, вследствие сильной загруженности, а также из-за отсутствия у студентов желания самосовершенствоваться возникают большие трудности при разработке способов преподавания физического воспитания [2].

Занятия по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп имеют следующие особенности:

- учащиеся, имеющие различные заболевания, одновременно находятся на спортивных занятиях;
- некоторые учащиеся могут стоять на медицинском учете по нескольким заболеваниям, имея различные патологии;

- студенты, состоящие в специальных медицинских группах, были освобождены в школе от занятий по физическому воспитанию, в результате чего они не могут выполнять многие упражнения из-за отсутствия необходимых навыков;
- группы на занятиях по физическому воспитанию чаще всего смешанные, то есть парни и девушки занимаются вместе;
- индивидуальный подход, доверие, положительные эмоции, хвала за маленькие успехи - это все то, что приведет студента к большим результатам;
- 20-30% комплексов упражнений необходимо усложнить, а 70-80% из арсенала общих физических упражнений должны быть прежними.

Физическое воспитание студентов, которые состоят в специальных медицинских группах, имеет ряд определенных задач:

- 1) рост физического развития, устранение различных отклонений вследствие заболеваний, и по возможности ликвидация этих нарушений;
- 2) привлечение к здоровому образу жизни, помощь в правильном физическом развитии, повышение иммунитета;
- 3) привыкание организма учащегося к физическим нагрузкам;
- 4) вовлечение в самостоятельную работу с физическими упражнениями, пробуждение интереса к самосовершенствованию физической подготовки;
- 5) освоение способности выполнять специальные упражнения, которые воздействуют на организм, учитывая особенности имеющихся заболеваний.

Занятия со студентами, имеющими отклонения в здоровье, должны проводиться систематически на протяжении всего процесса обучения для достижения результатов [3].

Грамотно разработанные программы занятий по физической культуре с учащимися с ослабленным здоровьем облегчают процесс восстановления физического состояния студента, повышают иммунитет и общий интерес к жизни.

Литература

1. **Богданова Л.П.** Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы. – Самара, 2010. – 63 с.
2. **Каинов А.Н.** Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование программы. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
3. **Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю.** Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. // Двигательная активность. Спорт. Личность. – 2019. – С. 67-71.
4. **Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф.** Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. – 2019. – С. 67-72.
5. **Якимова Е.Н.** Культура в эпоху глобализации // Социально-экономическое пространство современного мира: технологии прорывов и сохранение традиций / под научн. ред. И.В. Кучерук. – ОАНО ВО Институт мировой экономики и финансов, 2019. – С. 64-69.

УДК 371

Канд. пед. наук **И.Ф. КАЛИНИНА**
(АНОО ВО ЦС РФ Российский университет кооперации, РУК, г. Мытищи
Ст. преподаватель **В.С. ВИНОГРАДОВ**
(АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации», РУК), г. Мытищи
Канд. биол. наук **А.Б. МАКАРЕВСКИЙ**
(ФГБОУ ВО Тверская ГСХА, г. Тверь)

ЗАРУБЕЖНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В современной научной литературе термины «физическая культура» и «спорт» интерпретируются несколькими способами. Иногда они понимаются как синонимы и тождественны друг другу. В других случаях они представлены как понятия, значительно отличающиеся по содержанию. Встречаются определения, когда понятие «спорт» представлено как часть более широкого понятия «физическая культура».

Можно утверждать, что термин «физическая культура» связан, прежде всего (ссылаясь на определение слова «культура») с человеческим телом, то есть

с культивированием и заботой о физической основе человеческого организма в контексте социальной и природной среды. Это относится к действиям человека, которые носят атлетический характер и сосредоточены в основном на культурном определении общей физической пригодности непрофессионального характера с учетом социально-биологических факторов.

Спорт можно рассматривать как культурное явление, использующее выдающиеся качества человека для достижения целей прагматического характера, которые вдохновлены и укоренены в контексте социальных ожиданий. Это относится к прогнозированным задачам и стремлениям, то есть к процессу, направленному на достижение результатов, которые достигаются в результате спортивной деятельности. Спорт, согласно этой интерпретации, в отличие от других форм физической культуры, связан в большей степени с профессиональной деятельностью.

Термин «физическая культура» использовался уже в конце XIX века в основном в США. Предполагается, что этот термин ввел Б. Макфадден, который был экспертом в принципах здорового питания и сторонником естественных методов исцеления. Это подтверждается в «Энциклопедии физической культуры» Б. Макфаддена, которая является популярным изданием в США. В энциклопедии освящаются вопросы, связанные с анатомией, поддержанием здоровья, причинами болезней, питанием, диетой, индивидуальными и командными тренировками [4].

Б. Макфадден, как автор и редактор этого энциклопедического издания, посвященного физической культуре, понимает это явление как деятельность, направленную на создание целей, достижение которых позволяет развить определенные качества организма человека. В основном он сосредоточил свое внимание на создании медицинского, физиологического, биологического и, более широкого, естественно-научного обоснования, связанного с физической активностью организма человека, а также на инновационных соображениях в области теории спорта [4].

Вопросы, взгляды, гипотезы и теории, которые были отнесены к понятию физической культуры, отражали научный характер ученых того времени – второй половины XIX и начала XX века. Естественные науки, как единственное проявление научной рациональности и ценности познания, предполагали почти неограниченные возможности, в то время как значимость гуманитарных и социальных наук было снижено. Гуманитарные науки и социальные науки рассматривались как метафизические, и было мнение, что они могут иметь некоторое значение для научных знаний, если они становятся похожими на естественные науки [5].

По общему признанию Б. Макфадден и его последователей, физическую культуру относили к естественным наукам, биологии и медицине, другими словами, к научному и логическому эмпиризму. Они избегали гуманного, социального и культурного фона. По общему мнению, термин «физическая культура» включает в себя культурный элемент, несмотря на то, что понятие включало в себя лечебные элементы. Были попытки сделать обоснование относительно того, что этот термин похож на естественнонаучное понятие.

В научной интерпретации не хватало общей методологической точки зрения в отношении классификации типов наук. Следовательно, не было осведомленности о качествах дисциплин, составляющих физические науки, их содержании и формальных границах. Это привело к хаосу в области интересов научных исследований и путанице между различными типами наук, имеющих с точки зрения общей методологии и специализированных методологий разные основы дисциплин, которые в содержании и методологическом смысле включены в современные науки о физической культуре.

Тот факт, что был принят термин «физическая культура», в том числе в мире культуры, имел многочисленные последствия, когда мода на ученость и позитивизм и, особенно научный эмпиризм, прошла. Переориентация, то есть отступление от концепции физической культуры по Б. Макфаддену, состоялось на основании науки о самой физической культуре. Был поворот на пути к многомерности исследований, в основу которых легли когнитивные ценности

запросов из области гуманитарных, социальных наук и культурных исследований.

Понятие «физическая культура» стало популярным в западноевропейских странах после ноябрьской революции 1918 г. в Германии. Термин «физическая культура» также был принят Советским Союзом. Это подтверждается первым руководством в области физической культуры, опубликованным в СССР в 1925 г. После Второй мировой войны термин был принят странами Центральной и Восточной Европы, и он был насыщен идеологическими чертами, направленными на консолидацию социалистической системы. Однако после политических преобразований термин «физическая культура», кроме многих других элементов, включал также профессиональный спорт, в то время как в советской интерпретации вышеупомянутое понятие спорта было помещено за пределы физической культуры, потому что спорт – это специальное явление, которое было сделано отличным от других форм физической активности путем его захватывающего характера. Спорт рассматривался как особое явление, которое отличается от других форм физической активности по своей популярности, благодаря средствам массовой информации.

В странах Центральной и Восточной Европы идеологические признаки понятия «физическая культура» были менее выражены, чем в Советском Союзе, где также такие понятия как культура, театр, кино, религия, общество, политика, использовались средствами массовой информации в пропагандистских целях. Термин «физическая культура» являлся общим и включал в себя такие понятия, как массовый спорт, любительский спорт, школьный спорт, спорт для инвалидов, активный отдых, профессиональный спорт и туризм.

Массовый спорт понимается как синонимом понятия спорта для всех. Термин относится к физической активности различных слоев общества или социальных классов. Любительский спорт – это занятие любимым видом спорта в свободное время от основной профессиональной деятельности. Предполагается, что любительский спорт носит ярко выраженный социальный характер, что он оказывает положительное влияние на людей, формирует и

развивает человеческое тело, что влияет на социальные отношения и социализацию человека. Профессиональный спорт – это форма деятельности, которая требует высокого уровня профессионализации, которое направлено на успех в соперничестве.

Во времена Советского Союза правительства и власти стран восточного блока стремились сделать занятия физической культурой массовым явлением. Это была очень позитивная цель с точки зрения сохранения и укрепления здоровья. Но поскольку не всегда хватало материальных, финансовых средств и других ресурсов, реализация поставленных задач осуществлялась не в полном объеме.

Идея популяризации физической культуры рекреационного характера была главной причиной, по которой развитие массового спорта продвигалось как в теоретическом, так и в практическом направлении. Термин «массовый спорт» иногда вызывал негативные ассоциации с политическим контекстом, однако вышеупомянутый термин с подключенными понятиями и теоретическими конструкциями строго познавательного характера может рассматриваться независимо от текущих, более или менее негативных настроений и ассоциаций, связанных с временным политическим контекстом. Термин, категория или понятие, связанное с массовым характером физической культуры и спорта, не должны иметь никаких эмоциональных допущений и контекстов оправдания. В противном случае мы будем иметь дело с идеологией, морализацией и содействием определенных политических допущений на основании научных исследований.

Синонимы «массовая физическая культура» и «спорт для всех», означают универсальные понятия: гигиена жизни, школа характера, здоровый образ жизни, двигательная активность, потому что арсенал их средства выходит за рамки спорта. Термин «массовый спорт» обычно используется как противоположность элитного спорта, и этот массовый спорт связан с двигательной активностью – бег, походы, боевые искусства, фитнес, т. е. активный отдых, который известен как «спорт для всех».

Термин «общий спорт» можно рассматривать, как синоним понятия «спорт для всех» [1]. Государство и связанные с ним учреждения и организации должны стремиться к такой популяризации спорта, чтобы сделать его доступным для всех, независимо от возраста, уровня физической подготовленности и умственной пригодности, социальных фонов и финансовых ресурсов. Термины «спорт для всех» или «общий спорт» касается развития различных видов спорта в городской и сельской среде, среди взрослых, старшего поколения, детей и молодежи с помощью учебных заведений, в учреждениях, клубах, общественных культурных центрах и др.

Понятие «культура тела» в физической культуре и спорте может быть по-разному определено в автономных, взаимно перекрывающихся и совпадающих исследованиях [2]. Это понятие вызывает постоянный интерес теоретиков и практических специалистов по физической культуре и спорту, поскольку это явление есть нескончаемое определение диапазонов условий, категорий или понятий, что характерно для гуманитарных наук и культурных исследований.

Представление о физической культуре в европейских странах составляет и подчеркивает самые точные способы культурных качеств различных форм спорта, форм физической активности, близких к ним и связанных с познавательной деятельностью.

Спорт – это культурное явление, следовательно, это понятие, в котором открыто подчеркивается культурный характер обсуждаемой области исследований, а именно понятие науки о физической культуре. Понятие «спорт» относится к научно-исследовательской деятельности в области спортивных наук, а «физическая культура» связана с образованием, т. е. с учебными исследованиями. Они включают значительные элементы того, что называется спортивными науками. Спортивные исследования основаны на учебной программе, относящейся к руководствам, которые представляют собой обобщенные, многолетние и разнообразные работы.

Физическая культура принципиально связана с движением, будь то особые физические упражнения или другие физические практики. Движение в конечном

итоге способствует качественным изменениям объективной реальности. Следовательно, движение уместно и разумно всегда должно сопровождаться прогрессом.

Литература

1. **Breivig K.** Can Sport Became Ecologically Sound? // S. Loland, K. Bo, K. Fasting, J. Halen, Y. Ommundsen, G. Roberts, E. Tsolakidis (Eds.). Sport Sciences: Nature, Nurture and Culture. – Oslo: Gamlebyen Grafiske AS, 2009. – P. 34-42.
2. **Eichberg H.** (2009). Body Culture. // S.W. Pope & J. Nauright (Eds.). The Routledge Companion to Sport History. – London: Routledge, 2009. – P. 134
3. **Godlewski P.** "Kultura fizyczna" - termin i system na usługach marksistowskiej ideologii /„Physical Culture" - a Term and a System Serving Marxist Ideology/ // Dziubinski Z. (Ed.). Sport jako kulturowa rzeczywistosc /Sport as a Cultural Reality/ – Warszawa: Wydawnictwo Poligrafia Inspektoratu Towarzystwa Salezjanskiego, 2005. – P. 520-527.
4. **Macfadden's.** Encyclopedia of Physical Culture: a Work of Reference, providing Complete Instructions for the Cure of All Diseases Through Physcultopathy, with General Information on Natural Methods of Health-Building and a Description of the Anatomy and Phy. Creative Media Partners, LLC, 10 Oct. 2018. – P. 638.
5. **MacFadden, Bernard.** Health post. – New York: MacFadden, 1923. – P. 76-77.

УДК 796.03

А.А. КАРАЧИНА
В.А. БЕЛОВА
А.И. МЕЛЬНИКОВ
(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Реализация дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в университетах страны требует отдельного внимания. Студенты в вузах должны воспринимать занятия физкультурой не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни.

Физическая культура включает в себя теоретические знания и практические занятия.

Лекции по дисциплине помогают осмыслить свои действия, то есть осуществление осознанного подхода к овладению двигательными действиями и навыками. Осознание студентом, зачем он это делает, на какие группы мышц и системы организма влияют те или иные упражнения, приводит к возникновению устойчивого интереса и служит предпосылкой к самостоятельным занятиям [2].

При проведении практических занятий учитываются физические особенности студента. Учащиеся с ограниченными физическими возможностями распределяются в специальную группу, где преподаватель подбирает под них определенный комплекс нагрузок. Индивидуальный подход к каждому студенту – главный принцип работы в специальных подгруппах.

Основная часть студентов вправе выбирать секции и подразделения. Эта система гарантирует максимальный результат в занятиях физической культурой. Персональный подход к каждому обучающемуся поможет выявить сильные качества в определенных видах спорта. Рассмотрим основные виды спорта, которым уделяется больше внимания в олимпиадах, соревнованиях, кружках и секциях: это баскетбол, футбол, волейбол, плавание, скалолазание и другие.

Баскетбол - вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей, а в процессе игры развиваются двигательные (физические) способности:

- скоростные;
- скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.);

- выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).

А также всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

Футбол. Также развивает большое количество физических способностей, умение владеть своим телом. Работа в команде и выработка социальных качеств.

Плавание. Как вид спорта давно себя зарекомендовало себя среди профессионалов и любителей, но и значение его для укрепления здоровья и развития человека в целом, трудно переоценить: укрепляет внутренние органы и их работу: сердечную, сосудистую и нервную системы (устраняет нервозность), дыхание;

- способствует росту подростков, так как во время скольжения по воде позвоночник разгружается и вытягивается;
- закаляет организм, происходит совершенствование процессов терморегуляции, тем самым растет сопротивление систем организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- предотвращает застой в венах и артериях, способствуя возврату венозной крови в сердце;
- способствует похудению за счет активных физических нагрузок;
- развивает легкие, стимулируя в них воздухообмен;
- выравнивает осанку, за счет освобождения межпозвонковых дисков от нагрузки.

В последнее время кафедры физической культуры разных университетов начали вводить набравшее популярность направление – скалолазание (отдельно и в рамках спортивного ориентирования). [3]

Скалолазание – вид спорта и активного отдыха; заключается в лазании по естественному (скала) или искусственному (скалодром) рельефу. Команда профессиональных скалолазов под руководством Федерации скалолазания Краснодарского края регулярно принимает участие в спортивных соревнованиях и завоевывает первые места: «Наша команда Краснодарского края успешно выступила на первенстве Южного федерального округа! Три дня соревновались наши спортсмены в двух дисциплинах: трудность и скорость. Выступления для каждого участника команды сложились по-разному, но общая тенденция очевидна - очень много медалей во обеих дисциплинах».

В Кубанском государственном аграрном университете так же внедрена спортивная дисциплина скалолазание.

Такой подход позволяет дать студентам возможность самостоятельно выбрать интересующее его направление, в результате этого обучающиеся с большим удовольствием будет посещать эклектичные курсы по физической культуре и спорту. Систематические занятия позволят развить определенные способности и выйти на уровень соревновательных мероприятий, спортивных олимпиад и т. д. [4].

Литература

1. **Земцов П. С.** Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 38 (224). — С. 183-187.
2. **Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях:** актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф. – Краснодар: КубГАУ, 2020.
3. **Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.** – 2021. – №7 (197).
4. Наука. Исследования. Практика: сб. ст. по мат. Международной научной конференции. – Санкт-Петербург, 2021.

ИГРА БОЧКА КАК МЕТОД И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦМЕДГРУППАХ

Физическое воспитание в российских высших учебных заведениях предусматривает создание возможностей и условий для систематических занятий по физической культуре, оздоровительной и коррекционной направленности студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья. По статистике в МГАВМиБ группы специального отделения, организованные по медицинским показаниям, состоят из студентов имеющих II (16,4%), III (53,6%), IV (27,9%), V (2,1%) группы здоровья. Среди них 30% составляют лица с IV и V группами здоровья. Замечено, что такие студенты предпочитают либо брать полное освобождение от занятий по физической культуре у лечащего врача, либо слабо посещают их. Это связано как с особенностями их здоровья и возможностями, так и с отсутствием интереса к физическим упражнениям, которые могут быть для них либо противопоказанными, либо непосильными даже в спецмедгруппе. Такая категория студентов требует особого внимания и индивидуального подхода в доступных средствах физической культуры. Для них целесообразно создавать отдельные группы или подгруппы с целью решения задач физической культуры адаптивными методами и средствами, такими как игровые методы, т. е. использование игр малой подвижности, методы регламентированного упражнения преимущественно специальных и общеразвивающих, к которым относится ходьба.

Игровой метод повышает интерес к занятиям физической культурой. Игры малой подвижности, как оптимальные и целостные средства, наиболее подходят для рассматриваемой категории студентов. Известно, что такие игры способствуют снятию утомления, развитию координации движений,

внимательности, сообразительности, быстроты реакции, укрепляют сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, закрепляют двигательные умения, улучшают настроение. К таким играм относится игра Бочча.

Цель работы – изучить характер данной игры и разработать программу ее включения в учебный процесс занятий физической культурой со студентами в спецмедгруппе.

Игра Бочча является игрой слабой и умеренной подвижности. Она доступна для инвалидов с разными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Благодаря ее характеру и особенностям воздействия она зарекомендовала себя как универсальное средство физической культуры. Ее используют во многих учебных коррекционных учреждениях, в школах. Вместе с тем, в последнее время она находит своё применение в вузах на занятиях по физической культуре в специальном отделении. Эта игра отвечает многим требованиям, обеспечивающим формирование компетенции по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», способствует решению основных задач физической культуры для лиц с ОВЗ, таких как формирование позитивного мышления, повышение двигательных способностей и подготовка к участию в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Бочча, как одна из разновидностей игр с мячом для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, включена в программу Паралимпийских игр с 1984 года. Как любой вид спорта, игра Бочча требует физической, технической, тактической и психической подготовки. Помимо вышесказанного, при игре Бочча развивается ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие. Основу технической подготовки составляет обучение технике выполнения бросков, метаний. Упражнения в метании, как тип скоростно-силового характера, развивают все группы мышц плечевого пояса [1]. Игровой процесс в Бочча характеризуется возникновением разнообразных, мало предсказуемых комбинаций мячей вокруг мяча-мишени (поллино). Это дает стимул к поиску

новых тактических решений. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре требует укрепления уверенности в своих решениях, мужества, решительности и упорства.

Бочча – это средство социальной реабилитации, коммуникации. Являясь командной игрой, Бочча развивает коллективность, а также является средством активного участия лиц с ОВЗ в спортивной жизни.

Рассмотренные нами подробно характеристики игры и ее влияние на организм, позволяют сделать вывод о целесообразности внедрения и развития данного вида спорта в учебный процесс среди студентов, имеющих ограниченные возможности состояния здоровья с целью повышения интереса и формирования правильного отношения к средствам физической культуры.

Для работы со студентами, занимающимися в спецмедгруппе, нами была разработана программа внедрения этой игры в учебный процесс. Первый этап заключается в разработке обучающей программы и включении игры Бочча в программу адаптивной физической культуры для ознакомления с правилами игры [2], формирования знаний и умений технических и тактических приёмов игры. Кроме того, в программу включены коррегирующие упражнения, способствующие устранению отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, а также профилактику нарушения осанки.

По результатам её внедрения, ответной реакции и динамике изменения показателей уровня физической подготовленности, технико-тактической подготовленности последует второй этап – включение игры в некоторые спортивно-массовые мероприятия, а также внутривузовские соревнования в рамках спартакиады. Это позволит проводить работу по подготовке игроков к соревнованиям, вовлекать лица с ОВЗ в активную соревновательную деятельность среди студентов вуза.

Систематические занятия, участие в соревнованиях по игре Бочча будут оказывать всестороннее влияние на студента, совершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечивать нормальное физическое развитие, формировать спортивный коллектив и воспитывать командный дух.

В ходе обсуждения доступности, достоинств и преимуществ игры Бочча сделаны следующие выводы:

1. Игра Бочча является подходящим средством физической культуры для категории студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, способным повысить интерес и мотивацию к занятиям физической культурой.
2. С целью вовлечения студентов IV – V групп здоровья в активную студенческую жизнь кафедрой физического воспитания МГАВМиБ определена целесообразность внедрения игры Бочча в учебный процесс и разработана программа, состоящая из двух последовательных этапов.

Л и т е р а т у р а

1. Казакова Т.Е., Махов А.С. Формирование техники бросков мяча в игре Бочча у спортсменов классов ВС1 и ВС2. – Шуя, Шуйский филиал ИвГУ. 2017 – 112 с.
2. Правила по квалификации в Бочча: 3-е изд., январь, 2017 г. / пер. и ред. Сладкова Н.А. [электронный ресурс]. – URL: <https://paralymb.ru> (20.05.2017).

УДК 378

Канд. пед. наук **А.А. КЛИМЕНКО**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)
Канд. пед. наук **Н.В. ПОПОВА**
(ФГБОУ ВО АлтГПУ)

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

В условиях современного мира, интенсивного научно-технического прогресса, тенденций динамичного течения изменений ситуаций и смены обстоятельств наибольшую популярность внедрения проведения занятий физической культурой и профессиональным спортом приобретает оздоровительная гимнастика.

В основе содержания оздоровительной гимнастики одним из ведущих компонентов является развитие координационных способностей, которые в свою очередь являются фундаментом основополагания успешной соревновательной и

профессиональной деятельности многих видов спорта.

Исходя из определения термина, что оздоровительная гимнастика – сложно координированный комплекс упражнений, состоящий из базовых шагов аэробики, имеющий определенную структуру и технику движений, выполняющийся под музыкальное сопровождение в заданном темпе, с определенной частотой сердечных сокращений, нами были составлены комплексы из базовых шагов в простом и усложненном варианте их исполнения, которые применялись в подготовительных частях тренировочных занятий [1].

Многими авторами она рекомендуется как наиболее интенсивная, разнообразная по наличию используемых физических упражнений и развитию того или иного качества. Кроме этого, комплексы оздоровительной гимнастики способны повысить двигательную активность, снять психоэмоциональное напряжение [2]. Оздоровительная гимнастика, как форма проведения занятий, решает следующие задачи:

- способствует развитию координационных способностей, умению сочетать движения, мышечные напряжения с ритмом, темпом музыки;
- повышает уровень работы сердечно - сосудистой системы, так как нагрузка происходит в аэробном режиме при активном участии кислорода в пульсовом диапазоне 130-160 уд/мин, вследствие чего происходит развитие выносливости и положительный сдвиг состояния здоровья занимающихся;
- формирует умение владеть навыками мышечного контроля.

Популярность и привлекательность некоторых видов спорта связаны с большой зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией спортсменами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценивать обстановку и принимать рациональное решение. Поэтому в современном спорте

в условиях достижения высоких спортивных результатов и постоянного совершенствования технического мастерства от спортсменов требуется интенсивное развитие координационных способностей, что занимает одно из центральных мест в формировании данной двигательной задачи [3].

В основе специфики содержания подготовки студентов, занимающихся любым видом спорта согласно задачам этапа подготовки, сосредоточено развитие базовых физических качеств. Ключевым качеством для успешного обучения и освоения техники является развитие координационных способностей. Координационные способности — это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, где при формировании двигательного навыка происходят видоизменение координации движений и овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Сложность и разнообразие двигательной деятельности в спорте, по мнению Л.Д. Назаренко, обуславливают различные виды проявления координационных способностей, среди которых он выделяет следующие: 1) дифференцирование пространственно-силовых параметров; 2) дифференцирование пространственно-временных параметров; 3) проявление координационных способностей в стандартных условиях; 4) проявление координационных способностей в нестандартных условиях; 5) проявление координационных способностей в прогнозируемых условиях [4]. Относительно этих характеристик были отобраны методы контроля (выполнения броска шайбы на точность с 10 м; «слаломный бег» на 10 м; проба Ромберга, поза «пяточно-носочная») [5].

При проведении эксперимента, в основе которого было внедрение средств оздоровительной гимнастики в тренировочный процесс начального этапа обучения, были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная в количестве по 15 человек каждая. Одна группа занималась по традиционной системе подготовки. В другой группе применялась разработанная методика развития координационных способностей с внедрением шагов и комплексов

оздоровительной гимнастики, как в подготовительных частях тренировочных занятий, так и в заключительных.

Учебно-тренировочная программа была рассчитана на 9 месяцев – 102 тренировочных занятия. Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю в подготовительной и в начале основной части тренировки и занимали по продолжительности 20 минут от тренировочного занятия (14% от всего занятия).

Методика включала в себя как комплексы упражнений, соединение базовых шагов, в простые и сложные аэробные связки, средней и высокой интенсивности, так и специфичные для вида спорта упражнения. Такой способ построения позволил применять их как в подготовительной части занятия, так и в начале основной части тренировки, при этом основная задача и структура тренировочного занятия не изменялись. Количество повторений упражнений для студентов, занимающихся видом спорта, варьировалось от 4-6 раз до 8-10 раз. Комплексы были сгруппированы по направленности развития: способности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей способности, ритмической способности.

К базовой группе упражнений относились акробатические упражнения, комплексы из основных шагов оздоровительной и степ аэробики, упражнения с отягощениями, прыжки через снаряды, преодоление препятствий.

По итогам эксперимента показатели теста на пространственную ориентацию в экспериментальной группе улучшились статистически достоверно ($P < 0,05$). В экспериментальной группе время выполнения броска шайбы на точность с 10 м после выполненного предварительно кувырка-прыжка с последующим прыжком с поворотом на 360° изменилось с $3,17 \pm 0,18$ сек до $1,86 \pm 0,16$ ($p < 0,05$). В контрольной группе изменения носят менее значительный характер. Так, динамика составила только 0,99 сек, хотя результат имел достоверный характер ($p < 0,05$) (табл. 5).

В тесте на способность к согласованию движений «Слаломный бег» на 10 м динамика имела достоверный сдвиг только в экспериментальной группе. Так,

ведение двух шайб по змейке на расстоянии 10 м в экспериментальной группе изменилось с $11,97 \pm 0,64$ до $8,16 \pm 0,55$ сек ($p < 0,05$). В контрольной группе произошло увеличение скорости выполнения заданий с $12,32 \pm 0,32$ до $11,69 \pm 0,40$ сек ($p > 0,05$). Другими словами, динамика результата в данном упражнении в экспериментальной группе составила 3,81 сек, а в контрольной группе прирост составил только 0,63 сек.

Темпы прироста уровня развития способности к сохранению равновесия (проба Ромберга, поза «пяточно-носочная») в ходе педагогического эксперимента в ЭГ составили 14,2%, в КГ – 8,5%.

Результаты изменились более выражено по тесту проба Ромберга, поза «Аист», темпы прироста составили в ЭГ – 77%, в КГ – 40%.

Уровень развития способности к точности воспроизведения прыжка в длину (50% от максимального) значительно повысился в результате целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют темпы прироста в ЭГ – 111%, в КГ – 45,3% ($p < 0,05$)

В результате воздействия комплексной методики более значимые изменения уровня развития способности к ориентации в пространстве (тест «слаломный бег спиной вперед») произошли у хоккеистов в ЭГ (прирост 21%), тогда как в КГ темпы прироста составили только 11,6%.

В результате воздействия экспериментальной программы выявлены различные темпы прироста координационных способностей: наиболее высокие (>40%) – ориентационной и дифференцированной способности (пространственные параметры); средние темпы прироста (25–40%) – кинестетической способности, способности поддерживать максимальный темп движением руки; наиболее низкие темпы прироста (<25%) – способности к сохранению равновесия.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у студентов, занимающихся видом спорта в ЭГ, в результате педагогического воздействия отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной программы. Вместе с тем темпы

прироста показателей, отражающих уровень развития тестируемых координационных способностей, неодинаковы. На наш взгляд, это связано с тем, что каждая координационная способность имеет специфические физиологические механизмы обеспечения и, следовательно, педагогическое воздействие оказывает неоднозначное влияние на развитие этих способностей. В КГ темпы прироста изучаемых показателей значительно ниже и в большинстве случаев статистически недостоверны.

Таким образом, результаты дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной гимнастики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Литература

1. **Кузнецов И.В.** Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре // Физическая культура и спорт: пути совершенствования: мат. конф. – Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – С. 86-90.
2. **Картавых М.А.** Применение средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сб.ст. / отв. ред. А.В. Коричко. – 2018. – С. 193-198.
3. **Клименко А.А., Кузнецова З.В.** Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: по мат. уч.-мет. конференции. – 2019. – С. 329-331.
4. **Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И.** О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90.
5. **Попова Н.В.** Организационные основы деятельности учебно-научно-исследовательской лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2019. – № 3 (19). – С. 70-77.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

Плавание – один из самых здоровых и безопасных видов спорта. Являясь одним из необходимых жизненных навыков, оно положительно влияет на весь организм человека. При плавании нагрузка не только равномерно распределяется на все группы мышц, но и стимулирует их, снижает или увеличивает их силу. Одно из главных преимуществ плавания – возможность регулировать нагрузку под свои нужды.

В настоящее время физическая культура и спорт – одна из важнейших составляющих мировой культурной практики. Благодаря Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» мы знаем, что физическая культура – это совокупность норм, знаний и ценностей, с помощью которых физические и психические цели общества реализуются [1]. Физическая культура оказывает значительное влияние и на развитие молодежи, поскольку является неотъемлемой частью общей культуры. Ее положительное влияние может быть реализовано, если оно будет опираться на научные основы физического воспитания, которые тесно связаны с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов с целью создания гармонично развитой личности. Физическое воспитание – это, в первую очередь, профилактика различных заболеваний. Работоспособность повышается во время тренировок. Это проявляется в растущей способности человека делать свою работу в течение определенного периода времени. С повышенной работоспособностью в мышечном состоянии покоя частота пульса снижается, учащиеся начинают больше работать, но в то же время меньше устают. Занятия физической

культурой в любых образовательных учреждениях невозможно представить без плавания [3, 5].

Отличительные особенности плавания связаны с физическими нагрузками в водной среде. Это увеличивает вентиляцию легких, а также их объем. Нагрузка при плавании в воде происходит практически в антигравитационных условиях, что положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Давление воды на поверхность тела пловца значительно облегчает кровоток от периферии к сердцу. Отсутствие статической нагрузки положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. При плавании массаж сердца проводится посредством глубокого дыхания: легкие при дыхании мягко надавливают на сердце, а затем отпускают его. Таким образом, в плавании, как и при любой физической активности, увеличивается активность сердечно-сосудистой системы, но это повышение происходит в исключительно благоприятных условиях.

Плавание тренирует мышцы спины и одновременно избавляет их от излишнего перенапряжения. Они образуют прочный мышечный корсет, который поддерживает позвоночник в правильном физиологическом положении. Плавание способно не только снять напряжение в позвоночнике и спине, но также снять боль и разрядить межпозвонковые диски [2, 6].

Тренировки способствуют сбалансированной работе нервной системы. Нервная система напряжена, в то время как процессы возбуждения и торможения в ней уравновешены. Увеличивается приток крови к мозгу, что стимулирует умственную деятельность. Данный вид физической нагрузки у большинства людей вызывает только приятные эмоции, умение удерживать тело на воде влияет на психику, выравнивается эмоциональный фон. С помощью плавания можно снять нервное напряжение и стресс, а также улучшить сон.

Плавание по праву считается одним из лучших способов укрепить силы, а постоянное занятие спортом снижает предрасположенность человеческого тела к экстремальным температурам. Пловцы реже болеют простудными

заболеваниями, а нормализация состава крови активизирует иммунную систему, которая успешно противостоит вирусным заболеваниям.

В 1971 году Международная федерация плавания (FINA) признала плавание важным дополнительным ресурсом здоровья младенцев и призвала медицинские комитеты всех национальных федераций плавания участвовать в популяризации плавания среди младенцев.

Лечебное плавание – одна из форм лечебной гимнастики, особенностью которой является одновременное воздействие воды и активных движений на организм человека. Целями лечебного плавания можно считать: усиление тонуса мышц спины и других частей тела, активацию процессов регенерации нервных волокон и сосудов, увеличение межпозвонкового пространства для снижения давления на корешки позвоночника и межпозвонковые диски, профилактику головных болей, головокружения, онемения конечностей, а также стабилизацию общего самочувствия человека. В случае показаний к лечебному применению физических упражнений в воде допустимая нагрузка подбирается индивидуально с учетом вида заболевания, возраста, общего состояния и физической подготовленности. Также лечебное плавание используется при таком заболевании, как сколиоз, с целью воспитания правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и груди, развития правильного дыхания, увеличения силы, повышения мышечного тонуса. Лечебное плавание имеет большое значение. Оно находит свое применение в медицине и является одним из методов физиотерапии многих заболеваний [4, 5].

Во время тренировки на суше проводятся общеразвивающие, корректирующие и подготовительные упражнения, которые после индивидуального комплекса упражнений приводят человека к лечебному плаванию. Упражнения в воде помогают расслабить позвоночник и мышцы. Для тренировок используется ровное место в бассейне. Те, кто занимается лечебным плаванием, должны стоять в воде на уровне груди и выполнять различные движения ног и рук, сгибания.

Упражнения, применяющиеся в лечебном и оздоровительном плавании:

1. Специальные упражнения на боку (ходьба, бег, прыжки сбоку, специальные упражнения для освоения воды и обучения технике плавания).

2. Подвижные игры в воде (дайвинг, транспортировка предметов, игры с элементами водного поло, игры, облегчающие освоение воды).

3. Растяжка.

По своему направлению все упражнения делятся на общеразвивающие (восстанавливающие) и специальные упражнения, которые направлены на избирательное воздействие на весь организм. В то же время, в зависимости от цели и задачи комплекса упражнений, одно и то же упражнение можно рассматривать как особое при некоторых заболеваниях и как общее средство, способствующее развитию при других.

Оздоровительное плавание – одна из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы. Систематические занятия плаванием обладают закаливающим действием, способствуют развитию мышц, подвижности связочно-суставного аппарата, улучшают координацию движений, положительно влияют на нервную систему, улучшают обмен веществ и работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Примеры детей с ограниченными физическими возможностями, ослабленных болезнями, которые впоследствии стали известными спортсменами, служат подтверждением пользы плавания для здоровья.

Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием улучшается весь организм человека: снижается лишний вес, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, увеличивается объем легких, увеличивается сердечный выброс и, прежде всего, активность, улучшается центральная нервная система. Все это укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно работать. Плавание положительно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Плавание развивает такие качества личности, как настойчивость, решительность, самоконтроль, смелость, решительность, дисциплину, способность работать в команде и независимость.

Физическая культура наилучшим образом реализует свои воспитательные и развивающие функции в целевом образовательном процессе физического воспитания, что способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию и эффективно противостоит негативным последствиям нервного напряжения и стресса.

Литература

1. **Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"**.
2. **Шмарева Е.А.** Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87-94
3. **Ярлыкова О.В.** Формирование физической культуры в образовательном процессе //Профессиональная ориентация. – 2015. – №2. – С. 32-35.
4. **Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №1-3 (6). №2. – С. 101-103.
5. **Каменева С.С., Матвеева И.С.** Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки// Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. №2. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 714-719.
6. **Логвина А.И., Матвеева И.С.** Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 547-552.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КРУГЛОГОДИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ С УКЛОНОМ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Эффективность физического воспитания в вузах определяется многими факторами. Наиболее важными являются:

- влияние занятий на здоровье студента;
- физическая подготовленность к предстоящей трудовой деятельности.

Определение этого фактора невозможно без осуществления этапного педагогического контроля.

Занятия проводились в Азово-Черноморском инженерном институте на открытом воздухе с группой инженерно-технологического факультета по направлению подготовки 35.03.04 Агронимия (профиль – Селекция и генетика сельскохозяйственных культур).

Профилирующим физическим качеством агрономов является общая выносливость. Для представителей данной профессии необходимо хорошее развитие мышц нижней конечности. По данным многих авторов в полевой период (весна – осень) 90% рабочего времени агрономов составляют различные виды передвижения, продолжительность рабочего дня колеблется в пределах 10-12 часов. Ежедневные передвижения составляют 5-10 км, причем эта ходьба большей частью по вспаханым полям, с преодолением дренажных каналов и т. д. Высокий уровень развития выносливости помогает достижению высокой работоспособности, основанной на повышении устойчивости организма воздействию утомления. Выносливость тесно взаимосвязана с показателем максимального потребления кислорода (МПК), который является физиологической основой жизнедеятельности и энергетическим критерием

работоспособности организма. Этот показатель отражает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма, т. е. является своеобразным показателем здоровья.

Низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи требует совершенствования методов и средств, направленных на повышение эффективности занятий и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Следует учитывать и то, что занятия, проводимые в закрытых помещениях с недостаточной вентиляцией, усиливают мышечное утомление, нервное напряжение и снижают их эффективность по сравнению с занятиями на открытом воздухе. Круглогодичные занятия на свежем воздухе эффективно влияют и на закаливание организма. Разработанная система проводимых занятий имела направленность на развитие выносливости с преимущественным использованием кроссовой подготовки. Структура годового цикла условно была разделена на три периода: осенний (сентябрь, октябрь, ноябрь); зимний (декабрь, февраль, март); весенне-летний (апрель, март, июнь).

Основным содержанием занятий в осенний и весенне-летний период являлся кроссовый бег в сочетании с ходьбой, ОРУ, прыжковыми упражнениями, силовой подготовкой и спортивными играми. На каждом занятии применялись бег с высоким подниманием бедра и различные многоскоки. Для развития силы использовались скамейки, гимнастические лестницы, упражнения с партнером и т.д. Общеразвивающие упражнения и упражнения силового характера занимали от 20 до 40 минут в каждом занятии в зависимости от погодных условий. В ветреную холодную погоду учебная группа постоянно должна находиться в движении. В связи с этим сокращается время ОРУ, которое следует выполнять в движении, и увеличивается объем кроссовой подготовки. С целью разнообразия и повышения эмоциональной окраски занятий один раз в две недели включались спортивные игры (баскетбол, футбол) продолжительностью 30-40 минут. В процессе кроссовой подготовки главная

роль отводилась равномерному методу, который составлял около 90% всего объема циклической работы.

Объем кроссового бега в одном занятии колебался от 2 до 5 км. Соотношение бега и ходьбы первоначально было 2:1, с последующей тенденцией некоторого сокращения времени на ходьбу (8 минут кроссового бега плюс 4 минуты ходьбы и т. д.). Продолжительность непрерывного бега может достигать 15 мин., но чаще всего находится в пределах 6-10 мин. Бег проводился в аэробном режиме при ЧСС 130-160 уд/мин. В этом случае ударный и минутный объем сердца высоки, что важно для удовлетворения кислородного запроса организма.

Решающим моментом в планировании и содержании каждого занятия является его связь с предыдущим и последующим. Нами были определены оптимальные объемы циклических упражнений, вызывающие достоверные сдвиги в физической и функциональной подготовленности занимающихся. Для группы, занимающейся два раза в неделю, годовой объем циклической работы составляет 230-250 км кроссовой подготовки. Для освоения этого объема средний километраж одного занятия кроссовой подготовки равен 3,5 км.

Для качественной информации о функциональном и физическом состоянии занимающихся в начале и в конце учебного года проводилось тестирование.

Ориентируясь на вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

- за счет использования циклических упражнений можно повысить плотность занятий;
- возможно, получить более широкую и качественную информацию о функциональном состоянии и физической подготовленности занимающихся;
- повысить устойчивость студентов к простудным заболеваниям и снизить пропуски занятий по этим причинам,
- под влиянием тренировок МПК может увеличиться на 20-25% от исходного;

– путем подбора специальных тренировочных средств можно добиться направленного воздействия на те или иные компоненты аэробной производительности.

Данная методика проведения занятий с уклоном на развитие выносливости и применением рекомендованных объемов циклических упражнений оказывает положительное влияние на состояние здоровья и работоспособности студентов.

Литература

1. **Вацула И., Достал Э., Вомачка В.** Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Польша, 1986 – 136 с.
2. **Кабачков В.А., Полиевский С.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа, 2010. – 176 с.
3. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физ культура и спорт, 2008. – 544 с.
4. **Раевский Р.Т.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1989.
5. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 2007. – 480 с.

УДК 796

Ст. преподаватель **Т.В. КОВАЛЕВА**
Канд. пед. наук, доцент **Т.А. ИЛЬНИЦКАЯ**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной

жизни. Как учебная дисциплина в образовательной программе высших учебных заведений она необходима.

Во-первых, данная дисциплина – часть физического, личностного, психического и социального развития человека. Касательно физического развития благодаря занятиям физической культурой в вузах в специально отведённые часы студенты могут повысить свою физическую активность, что способствует улучшению важных аспектов, необходимых в студенческие годы: здоровье, способность усваивать информацию, сила воли, здоровый образ жизни и другие. Во-вторых, физическая культура позволяет разгружать напряжение обучающихся, происходит смена труда и отдыха. Очень важно не перегружать мозг и дать ему отдохнуть от мыслительной деятельности и постоянно получаемой учебной информации теоретических дисциплин [1]. Смена рода деятельности поможет обучающемуся с новыми силами вернуться к учёбе. В-третьих, это ещё и возможность показать себя и весело и полезно провести время, а также при этом укрепить своё здоровье. Большинство обучающихся положительно относятся к соревнованиям или спортивным играм, в связи с чем проводятся мероприятия, посвящённые физической культуре, где можно получить достижения, которые расширят портфолио обучающегося [2]. К сожалению, есть люди, которые из-за проблем со здоровьем не могут заниматься с остальными одногруппниками. Именно поэтому сейчас остро стоит вопрос о создании методики занятий для студентов с ослабленным здоровьем.

Очень важно понимать, что студенты, относящиеся к группе обучающихся с ослабленным здоровьем, нуждаются в физической активности не меньше, а зачастую и больше, чем здоровые люди [3]. Именно поэтому после прохождения медицинской комиссии их выявляют и относят в специальную группу, которая в свою очередь делится на специальную группу А и специальную группу В. В первую зачисляются студенты, которые имеют значительные нарушения в их состоянии здоровья, но в то же время с такими нарушениями, которые не противопоказаны медиками к выполнению стандартных нагрузок, однако требуют каких-либо ограничений. В таком случае рекомендуется использовать

нагрузки, направленные на улучшение выносливости. К таким нагрузкам относят: бег, плавание, спортивную ходьбу, занятия на тренажерах и другие. Нежелательны упражнения с повышенной и резкой нагрузкой: челночный бег, прыжки, метание ядра и т. д. Представители группы В – студенты, имеющие стойкие нарушения здоровья, но способные выполнять определённые нагрузки без ущерба для организма. Упражнения разрешается выполнять только назначенные в индивидуальном порядке врачом или тренером по ЛФК. Резко негативны для студентов данной группы все виды прыжков, бег на скорость, ходьба в глубоком приседе. Противопоказаны все контактные виды спорта: баскетбол, футбол, гандбол, регби. Студенты обеих специальных групп на мероприятия, связанные с физической активностью, допускаются только после осмотра и разрешения врача. Приветствуются и даже рекомендуются дополнительные занятия по индивидуальным комплексам.

Далее описываются организация и специфика занятий с обучающимися специальных медицинских групп. Рекомендуется проведение занятий 2-3 раза в неделю с продолжительностью 45-60 минут. Группы должны быть небольшие, чтобы преподаватель мог уделять внимание каждому студенту. Оптимальное количество – 15 человек. Также рекомендуется подготовить индивидуальный комплекс упражнений, который можно выполнять в домашних условиях [4]. Безусловно, существуют и некоторые особенности в занятиях с представителями специальной группы: на занятиях присутствуют студенты с различными проблемами со здоровьем; количество патологий зачастую больше одной; группы смешанные, в них входят как мальчики, так и девочки; большинство студентов до обучения в университете не имели возможности заниматься физкультурой, поэтому не знают правильной техники исполнения некоторых упражнений; студенты слабы с психологической стороны, часто закомплексованы, поэтому нужно настроить доверительные отношения с каждым; необходимо постепенное усложнение упражнений, обычно около 30% упражнений из комплекса заменяются, остальные же остаются неизменными.

При занятиях со студентами специальной медицинской группы важно не забывать, что организм обучающихся ослаблен и вследствие этого очень чувствителен [5]. При малейших симптомах нужно ограничивать физическую нагрузку обучающегося или не допускать к занятиям.

В работе со студентами, имеющими отклонения здоровья, важно сохранять правильную структуру занятия. Практические занятия по физической культуре делятся на 4 части, которые должны идти строго друг за другом. Первая – вводная часть. Главными задачами данной части является привлечение внимание студента и подготовка его к работе. В это время проходит переключка и оценка самочувствия студента. Далее идёт подготовительная часть. Основная задача – подготовка организма студента к занятию посредством разминки. В это время рекомендуется проводить лёгкие упражнения: ходьба в среднем темпе, упражнения для разогревания мышц верхних и нижних конечностей и обязательно дыхательные упражнения. Подготовительная часть занимает около 15 минут, после чего начинается основная часть. Это самая продолжительная и ответственная часть занятия. Обучающиеся выполняют подготовленные преподавателем комплексы упражнений, зависящие от конкретных проблем организма. Основная часть длится порядка 25-30 минут. За ней следует последняя заключительная часть. Темп упражнений замедляется, частота сердечных сокращений снижается. В конце занятия рекомендуется давать студентам упражнения на растяжку и дыхательные упражнения. Продолжительность последней части занятия колеблется от 5 до 10 минут.

Рассмотрим, какие упражнения рекомендуется выполнять при тех или иных заболеваниях. Сердечно-сосудистые заболевания – группа патологий, которая включает болезни с функциональным расстройством работы миокарда, сосудов, артерий и вен. К таким заболеваниям относят: гипертонию, гипотонию, пороки сердца, тромбоз, ишемическую болезнь сердца и др. При работе с такими студентами нужно постараться устранить нервно-мышечное напряжение, укрепить организм и повысить его тонус. К рекомендуемым упражнениям относят: равномерный бег, упражнения на мелкие группы мышц и

координацию, ходьбу по лестнице, плавание, упражнения статистического и динамического характера с обязательным правильным дыханием. Крайне не рекомендуются: нервно-эмоциональные напряжения, силовые нагрузки, упражнения, вызывающие затруднение дыхания и контактные виды спорта.

Заболевания органов дыхания – группы болезней дыхательных путей и легких. К ним относят: хронический бронхит, бронхиальную астму, туберкулез и др. В первую очередь преподаватель должен усилить мышцы, задействованные в дыхании, снять спазм дыхательных органов и увеличить движение диафрагмы. В работе с такими студентами важными будут упражнения, связанные с дыханием. Это упражнения с полноценными вдохами и выдохами, урежением дыхания, например, ходьба, дозированный бег, плавание с правильной постановкой дыхания. Противопоказаны упражнения, в которых будет «препятствие» для нормального дыхания и смена его нормального ритма: силовые, резкие движения, гипервентиляция лёгких.

К заболеваниям органов пищеварения, мочевого выделения и обмена веществ относят: гастрит, язвенные болезни, панкреатит, уретрит, цистит, пиелонефрит и др. Обучающиеся, относящиеся к данной группе, должны нормализовать секрецию и моторику желудка, активизировать перистальтику желчного пузыря, укрепить мышцы брюшного пресса и повысить общий тонус организма. Рекомендуются упражнения, связанные с улучшениями мышц брюшного пресса, упражнения, создающие благоприятные условия для опорожнения и перистальтики желчного пузыря, упражнения с расслаблением мышц поясничного отдела. Также приветствуются дыхательные упражнения, плавание, гребля, бег трусцой, подвижные игры, катание на велосипеде. В то же время противопоказаны: упражнения силового характера, давящие на брюшной пресс, спортивные контактные игры и нервно-психические переутомления.

Заболевания опорно-двигательного аппарата и суставов – это последствия травм, сколиоз, плоскостопие, артрит, остеохондроз. В процессе занятий со студентами данной группы необходимо улучшить кровообращение в проблемных суставах и укрепить их, бороться с атрофией мышц, укрепить стопы

и голень, все системы, связанные с поддержкой опорно-двигательного аппарата. Здесь также полезны различные виды ходьбы, плавание, упражнения на координацию и расслабление, дыхательные упражнения. Именно эти упражнения наиболее подходят студентам с данными проблемами. В зависимости от проблемы запрещаются прыжки в длину и высоту, пассивные упражнения на больные суставы, осевая нагрузка на позвоночник, поднятие тяжестей, упражнения с явной нагрузкой на позвоночник, например, висы с расслабленной спиной.

Заболевания нервной системы – патологии органов центральной и периферической нервной системы. Часто встречается вегетососудистая дистония, сюда относят также болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, эпилепсию и др. Во время занятий студент сможет улучшить легочную вентиляцию и кровообращение, проведение двигательных и чувствительных импульсов, координацию, формирование нормального двигательного стереотипа. Студенты с такими заболеваниями занимаются гимнастикой, подвижными не контактными видами спорта (волейбол, бадминтон, теннис), плаванием, лёгким бегом, гимнастикой и элементами легкой атлетики. Противопоказаны резкие старты, подскоки и наклоны туловища, подъем и перенос тяжести.

Нарушение зрения: миопия, астигматизм – проблемы, которые очень часто встречаются у нынешних студентов. Ни в коем случае нельзя резко нагружать зрительный анализатор. Поэтому при серьёзных проблемах следует сразу исключить поднятие тяжестей и прыжки. Подходят умеренные или плавные упражнения без особых нагрузок. Это может быть настольный теннис, бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Занятия физической культурой в вузах – один из основных методов сохранения и поддержания здоровья обучающихся. Благодаря занятиям и контролю со стороны преподавателя студенты с ослабленным здоровьем могут полноценно заниматься физической культурой и развиваться в данной области. Вузовские занятия физической культурой подходят для обучающихся с разными

отклонениями здоровья и готовятся в соответствии со всеми нормами и ограничениями. Занятия позволяют раскрыть студента и благотворно влияют на его физическую и личностную составляющую.

Литература

1. **Харьковская А.Г., Усенко А.И.** Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности // Вестник ИМСИТ. – 2014. – № 3-4 (59-60). – С. 64-68.
2. **Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В.** Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по матер. национ. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 131-138.
3. **Клименко А.А., Кузнецова З.В.** Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: по мат. уч.-мет. конф. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 329-331.
4. **Ильин В.В., Плотников Е.Г.** Особенности планирования нагрузки на занятиях по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами разной степени подготовленности в режиме дистанционного обучения // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 845-852.
5. **Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С.** Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3(193). – С. 548-552.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАНИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ**

За последний год информационные технологии приобрели огромное значение в жизни каждого человека. В связи с эпидемиологической обстановкой в 2020 году цифровые технологии активно внедрялись во все сферы деятельности человека, в том числе и в образовательную сферу. Важное значение использование современных информационных и коммуникативных технологий приобретает и в процессе физического воспитания студентов вузов. Программы дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривают не только повышение уровня функциональных и двигательных способностей, но и получение обучающимися знаний в области укрепления и сохранения здоровья и работоспособности, организации здорового стиля жизни во время учебной и профессиональной деятельности [4, с. 917].

Организация дистанционного обучения с помощью информационных технологий позволила добиться интерактивности в образовательном процессе, усилила интенсивность учебного процесса, сформировала творческое отношение студентов к занятиям и навыки самообразования.

Большое значение в образовательной деятельности имеет дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая также подверглась переводу на удаленный режим. Дисциплина специфическая, так как в основе лежит физическая активность, и для дистанционного обучения, как может показаться с первого взгляда, не подходит. Однако в связи с высокой степенью учебной нагрузки во время самоизоляции и низкой двигательной

активностью, здоровая жизнедеятельность без физической активности не представлялась возможной. Кроме того, данная дисциплина позволяет не только повысить уровень физической подготовки, но и получить теоретические знания в области физического воспитания, которые можно использовать в профессиональной деятельности. Исходя из этого, необходимо было грамотно организовать занятия по физической культуре, учитывая все требования [1, с. 84].

Перед администрацией и преподавателями университета возникло несколько важных задач по выбору формы организации занятий и платформы проведения, при том что:

1. На первом этапе необходимо было учесть несколько важных факторов коммуникации со студентами: контроль посещения пар и выполнение индивидуальных заданий. Было решено, что индивидуальные задания будут предполагать освоение теоретического материала и выполнение комплексов физических упражнений. Проверка индивидуальных заданий будет осуществляться посредством фото- или видеоотчета с коротким описанием выполненного. Кроме того, студент будет иметь право варьировать задания, составлять собственный план тренировки с учетом физических возможностей, интересов и состояния здоровья. Контроль посещения пар должен был организовываться на платформе дистанционного обучения [2, с. 125].

2. Вторым этапом стало решение вопроса о выборе платформы для проведения занятий по физическому воспитанию. Так как дисциплина преподается в Кубанском государственном Аграрном Университете, то была выбрана персонализированная платформа для дистанционного обучения студентов университета `fdo.kubsau` [3], созданная на базе веб-приложения Moodle. Система дистанционного обучения (СДО) позволила студенту не выходя из дома отмечаться на парах по расписанию в личном кабинете, писать в чат своему преподавателю, получать индивидуальные задания и рекомендации. Однако присылать фото- и видеоотчеты через систему дистанционного обучения было

достаточно неудобно, поэтому задания было решено пересылать преподавателю на корпоративный адрес электронной почты (рис. 1).

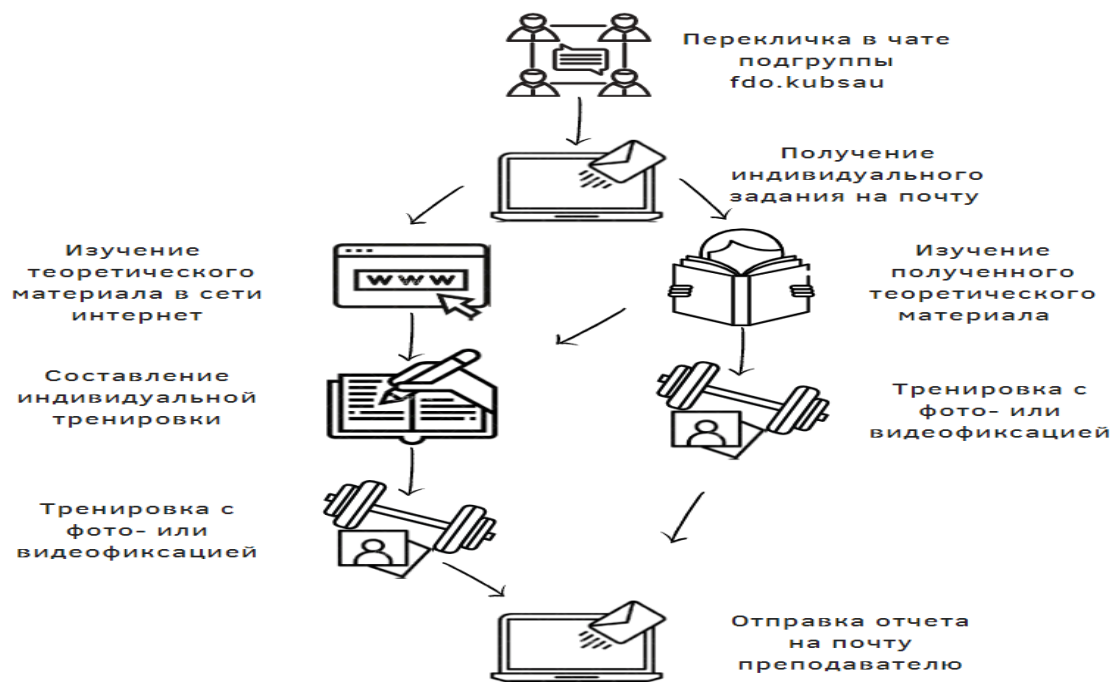


Рис. 1. Схема организации занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме

Данная схема организации занятий успешно применялась в условиях самоизоляции. Контроль посещения пар осуществлялся на выбранной платформе. Чтобы отметить на паре, студенту необходимо было войти в личный кабинет СДО с помощью логина и пароля, выданного каждому студенту (рис. 2).

The screenshot shows the login interface for the personal cabinet of the SDO. At the top, there is the logo of KubGUU (КубГАУ) and the text 'Кубанский государственный аграрный университет'. Below the logo, there are two input fields: 'Логин' (Login) and 'Пароль' (Password). There is a checkbox labeled 'Запомнить логин' (Remember login). A red button labeled 'ВХОД' (Login) is positioned below the password field. To the right of the login fields, there is a blue link 'Забыли логин или пароль?' (Forgot login or password?). Below this link, there is a message: 'В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies' (Cookies must be allowed in your browser) with a blue question mark icon, and another message: 'Некоторые курсы, возможно, открыты для гостей' (Some courses may be open to guests). A green button labeled 'ЗАЙТИ ГОСТЕМ' (Login as guest) is located at the bottom right.

Рис. 2. Окно входа в личный кабинет СДО

Далее у студента появлялась возможность выбрать дисциплину, на которую он хочет зайти (в рассматриваемом случае это «Элективные курсы по физической культуре и спорту») и выбрать обсуждение, чтобы отметить на паре (рис. 3).

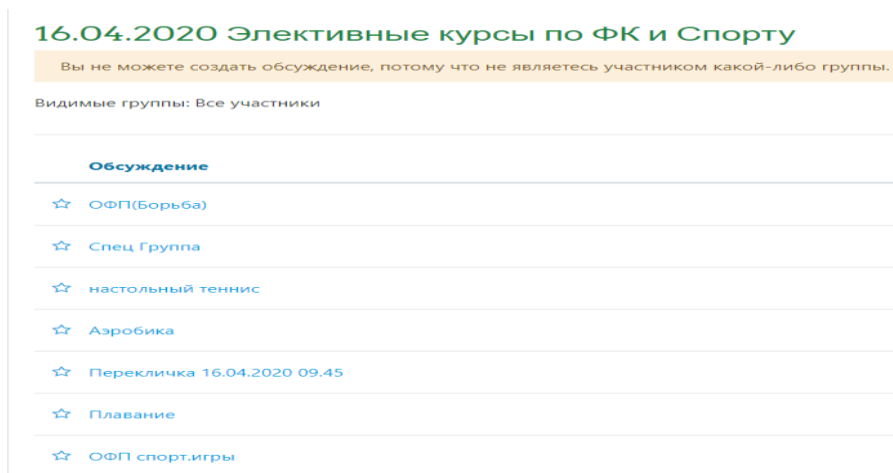


Рис. 3. Первый способ отметить на паре

Помимо СДО, студент мог отметить в своем личном кабинете на сайте университета, который существовал и до самоизоляции; в него была добавлена функция, позволяющая отмечаться на парах. Для этого нужно было нажать на кнопку с галочкой, расположенную напротив дисциплины (рис. 4).

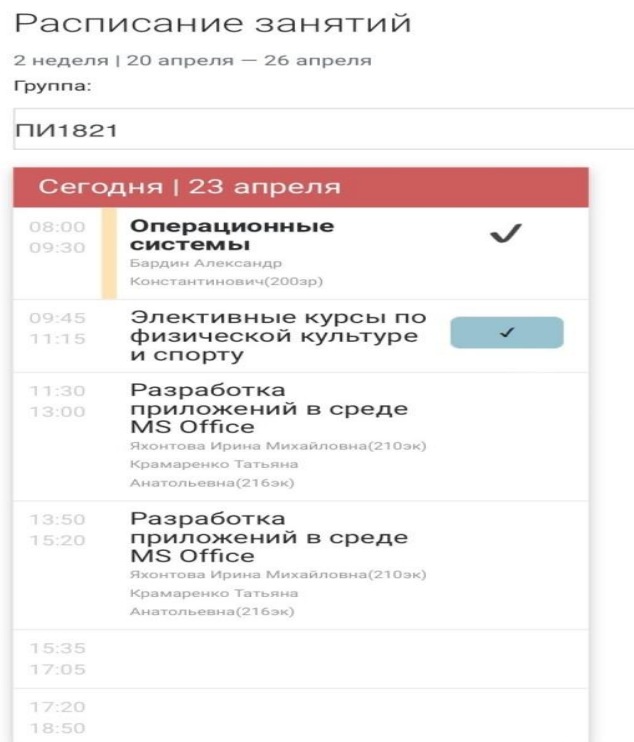


Рис. 4. Второй способ отметить на паре

Отметиться в личном кабинете можно было только во время пары, после окончания пары кнопка пропадала.

Благодаря выбранным и рассмотренным выше платформам студенты получили следующие возможности, которые значительно облегчили дистанционную работу и успешно применялись:

- 1) доступ к учебным курсам и материалам по дисциплинам;
- 2) отслеживание расписания занятий;
- 3) возможность отметить на паре;
- 4) чат с преподавателем;
- 5) доступ к объявлениям по дисциплине;
- 6) обсуждения по теме занятия, форумы и пр.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что студенты готовы к внедрению передовых технологий, нацеленных на развитие специализированных дисциплин и, в том числе, организацию дистанционного обучения. Дистанционное обучение с помощью современных платформ делает обучение более мобильным, эффективным и быстрым. Однако если не брать во внимание пандемию, целесообразнее было бы сочетать дистанционное и традиционное обучение, так как не все студенты обладают необходимыми ресурсами для дистанционных занятий. Кроме того, удаленные занятия требуют высокой самоорганизованности и самостоятельности студентов, на что способен не каждый.

Предполагается, что в будущем использование информационных технологий выведет занятия по физической культуре и спорту на новый уровень качества обучения, сделает их более комфортным как для преподавателя, так и для современной молодежи.

Литература:

1. **Попова А.И., Петров П.К.** Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №2 (15). – С. 84-92;

2. **Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В.** Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий. – Белгород: АПНИ, 2020. – С. 125-129;
3. **Электронный образовательный портал** поддержки обучения КубГАУ [Электронный ресурс]. – URL: <https://fdo.kubsau.ru>
4. **Русанов А.А., Калашник Е.А., Быков М.В.** Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях. – Краснодар: КубГАУ, 2020.

УДК 378:796/799

Канд. пед. наук **А.А. КОКШАРОВ**
(ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ)

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Проблема здоровья студенческой молодежи была и остается актуальной, так как уровень здоровья и физическая подготовленность студентов значительно ухудшились. Образовательный процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе не позволяет полностью компенсировать дефицит двигательной активности. Это обусловлено, прежде всего, тесной связью между физическим развитием и общим состоянием здоровья.

Для организации практических занятий по направлению «Элективные дисциплины по физической культуре (Физическая культура)» в начале учебного года здравпункт Алтайского ГАУ проводит медицинский осмотр студентов 1-го курса с последующим их распределением в основное, специальное и спортивное отделения в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, интересами студентов. Ежегодное врачебно-медицинское обследование студенческой молодежи для прохождения медицинского контроля и получения допуска врача к занятиям физическими

упражнениями является необходимым условием правильной организации и проведения в вузе занятий физической культурой и спортом.

Преподаватели кафедры физического воспитания Алтайского ГАУ проводят занятия по физической культуре» со студентами специальных медицинских групп на всех факультетах. Данные группы комплектуются из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. При медицинском обследовании студентов 1-го курса Алтайского государственного аграрного университета за 2019, 2020, 2021 гг. только 67%, 66%, 64% (соответственно) из них признаны полностью здоровыми и отнесены к основной медицинской группе. Достаточно высок % студентов – 27%, 27%, 28% (соответственно) – имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, которым рекомендуются занятия в специальной учебной группе «А», с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. В специальной медицинской группе «Б» процент студентов 6%, 7%, 8% (соответственно) имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации, таким студентам рекомендованы занятия лечебной физической культурой.

Поиски и разработка новых эффективных средств и методов повышения функциональных возможностей организма человека, его физической работоспособности и устойчивости к заболеваниям занимают важное место не только в спортивной педагогике, но и в современной физиологии и профилактической медицине. Это обусловлено быстрым темпом развитием современного общества, нарастающей гиподинамией и ухудшающейся экологической обстановкой, которые сопровождаются стрессовыми перегрузками, увеличением нервно-психических, сердечно-сосудистых и появлением ряда новых форм заболеваний. В этой связи физические упражнения рассматриваются как одно из наиболее эффективных средств повышения умственной и физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям окружающей среды.

Решение этих актуальных проблем должно основываться на оптимизации и совершенствовании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» путем разработки новых эффективных форм и методов физической активности студентов специальных медицинских групп. Это требует знаний о закономерностях срочной и долговременной адаптации, о физиологических механизмах физической работоспособности и устойчивости организма к воздействиям физических нагрузок и факторов внешней среды.

Такой подход, по нашему мнению, может осуществляться путем выбора и применения индивидуальной физической нагрузки, в результате которой она будет адекватной их состоянию здоровья и физической подготовленности. В связи с этим цель данного исследования: разработка и экспериментальная проверка эффективности реализации здоровьескорректирующих и оздоровительных технологий в процессе учебных и самостоятельных занятий студентов специальных медицинских групп аграрного вуза.

Организация и методы исследования. В экспериментальной части исследования предусмотрено три этапа: первый – констатирующий, второй – формирующий (педагогический эксперимент), третий – контрольный, в котором участвовали студенты экономического и агрономического факультетов первого курса, обучающиеся по направлениям подготовки: «Экономика», «Менеджмент» и «Агрономия». Из их числа были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 20 человек в каждой.

На первом этапе эксперимента были получены данные с помощью анкетирования и предоставленной информации о заболеваниях студентов здравпунктом Алтайского ГАУ. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения оздоровительного воздействия кардионагрузки на организм студентов Алтайского ГАУ. По уровню физической подготовленности до начала эксперимента существенных различий между студентами ЭГ и КГ не было. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физическому воспитанию, в соответствии с учебной программой вуза [1].

В работе со студентами ЭГ применяли здоровьескорректирующие и оздоровительные технологий с учетом возраста, нозологических форм заболевания и степени их выраженности, отклонений в физическом развитии; и в соответствии с уровнем функциональных возможностей и физической подготовленности [2].

Для определения уровня физической подготовленности юношей и девушек данной специальной медицинской группы необходимо разрешение врача, в тестировании применялись только физические упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания им не противопоказаны. Занятия проводили на базе университета два раза в неделю по 1 час. 30 мин. Использовались две физические нагрузки: щадящий режим работы – пульс до 100 уд./мин. и оздоровительный режим работы – пульс 120-140 уд./мин. Среднее значение ЧСС колебалось в диапазоне 110-130 уд./мин. Это говорит о том, что физическая нагрузка выполнялась студентками в аэробном режиме энергообеспечения.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проведен с целью эффективности реализации здоровьескорректирующих и оздоровительных технологий в процессе учебных и самостоятельных занятий студентов специальных медицинских групп аграрного вуза. Анализ показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ показывает, что у студентов ЭГ произошли достоверные изменения по шести показателям, представленным в таблице. При этом следует отметить, что по окончании эксперимента студентки ЭГ существенно превзошли своих однокурсников из КГ в упражнении «Спортивная ходьба». Данные таблицы убедительно доказывают, что студенты экспериментальной группы более ответственно относятся к своим физическим кондициям, понимая, что уровень их развития является одним из важнейших показателей состояния здоровья. Необходимо подчеркнуть, что столь значительный прирост результатов объясняется вовлеченностью студентов в самостоятельные занятия по здоровьескорректирующим и оздоровительным технологиям.

Таблица. Результаты тестирования показателей физической подготовленности студентов в экспериментальной и контрольной группах

№	Контрольные тесты	Девушки				Р
		До эксперимента		После эксперимента		
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
1	Отжимание в упоре лежа (раз)	9 ± 2	12 ± 2	11 ± 3	14 ± 3	0,05
2	Прыжки в длину с места (см)	168 ± 3,2	167 ± 2,9	170,2 ± 4,5	174,5 ± 6,9	0,05
3	Наклоны туловища вперед (см)	12 ± 2	11 ± 2	15 ± 3	17 ± 5	0,05
4	Поднимание туловища (пресс, раз)	35 ± 3	39 ± 3	40 ± 3	46 ± 4	0,05
5	Подтягивание на перекладине высотой 90 см (раз)	7 ± 2	9 ± 2	10 ± 2	12 ± 3	0,05
6	Спортивная ходьба 2 км	17,30 ± 0,43	17,41 ± 0,56	16,23 ± 0,37	15,32 ± 0,29	0,05

Для широкого применения здоровьескорректирующих и оздоровительных технологий в учебных и самостоятельных занятиях со студентами специальных медицинских групп целесообразно разработать их с учетом нормативных требований федерального образовательного стандарта высшего образования и дополнять их физическими упражнениями корректирующего характера, основанных на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

При организации практических занятий по физической культуре в специальных учебных группах должен применяться индивидуально-групповой метод, численный состав группы от 8 до 12 человек.

Планирование учебных и самостоятельных занятий по здоровьескорректирующим и оздоровительным технологиям должно осуществляться в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья. Важно учитывать индивидуальные

противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений или спорта.

Литература

1. **Кокшаров А.А.** Реализация индивидуальных оздоровительных программ в процессе учебных и самостоятельных занятий студентов специальных медицинских групп аграрного вуза //Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2019. – С. 25-27.
2. **Физическая культура студентов специальной медицинской группы** / под ред. С.И. Филимоновой. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

УДК: 796.052.2

Доцент **С.Н. КОРНИШИНА**
(ФГБОУ ВО РХТУ им. Д. И. Менделеева)
Канд. пед. наук **И.И. КОРНИШИН**
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева)

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

В этой статье рассматривается тренировочный годичный цикл студентов – спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в спринтерских дистанциях, составление оптимальной физической нагрузки тренировочного и восстановительного процесса по различным физическим упражнениям с учетом расписания учебных занятий и интегральным подходом к реализации тренировочной программы.

Специализация тренировочного процесса значительно превышает тренировочные нагрузки в связи с ограничением тренировочного времени. Большая учебная нагрузка ограничивает возможность частого посещения тренировок. Повышается интенсивность специальной тренировочной работы в объеме одной тренировки, усиливается нагрузка на все группы мышц в коротком промежутке тренировочного процесса.

Систематический подход в комплексе с педагогическими средствами позволяют решать значимую проблему по подготовке спортсмена к успешному выступлению на соревнованиях. Интервалы отдыха между тренировочными занятиями, упражнениями, соревнованиями, составленные в правильном порядке, позволят снизить максимальную нагрузку на организм.

Рациональная организация тренировочных нагрузок в сочетании с активным отдыхом, переключение на другие виды специализаций, организация режима дня, входящие в годичный план тренировки легкоатлета создадут полноценный отдых и правильный подход к тренировкам.

Положительное влияние на протекание восстановительных процессов оказывают умеренно-интенсивные упражнения с чередованием упражнений более высокой напряженности. Лёгкий бег, непродолжительное плавание, а также включение в систему подготовки упражнения игрового характера.

С применением специальных восстановительных упражнений усиливаются показатели тренированности спринтерских качеств. Используя ресурсы материально-технической базы, планомерное составление расписания различных специализаций, возможно рационально сочетать тренировки. Нагрузка игрового характера дает возможность спортсмену-легкоатлету, поддерживая спортивную физическую форму, эмоционально разгрузиться, переключиться от больших нагрузок в легкой атлетике, и воспитывает организованность, единение команды, а это одна из главных составляющих достижения успешных спортивных результатов.

Эффективное распределение тренировочного цикла и средств активного отдыха в годичном цикле создают неравномерное ступенчато-волнообразное изменение нагрузки (рисунок). На рисунке представлен объём нагрузки по отдельным разделам развития физических качеств в часах (на примере студентов специализации лёгкой атлетики высшего учебного заведения) на протяжении всего годичного цикла подготовки: подъём с последующим спадом физической работы с включенными восстановительно-профилактическими циклами, упорядоченная структура нагрузки и отдыха, взаимосвязь с игровой

специализацией, составление полноценного цикла тренировки для повышения работоспособности спортсмена.

С применением определенного распределения тренировочной нагрузки достигается более длительный и устойчивый тренировочный эффект, происходит достаточная биологическая перестройка организма.

Ритм тренировочного процесса не может оставаться постоянным, он должен индивидуализироваться и изменяться соответственно изменению уровня тренированности и реактивности, с учетом изменения задач тренировки: освоение повышающегося объема нагрузки, повышение интенсивности, совершенствование в технике, участие в соревнованиях и т.д.

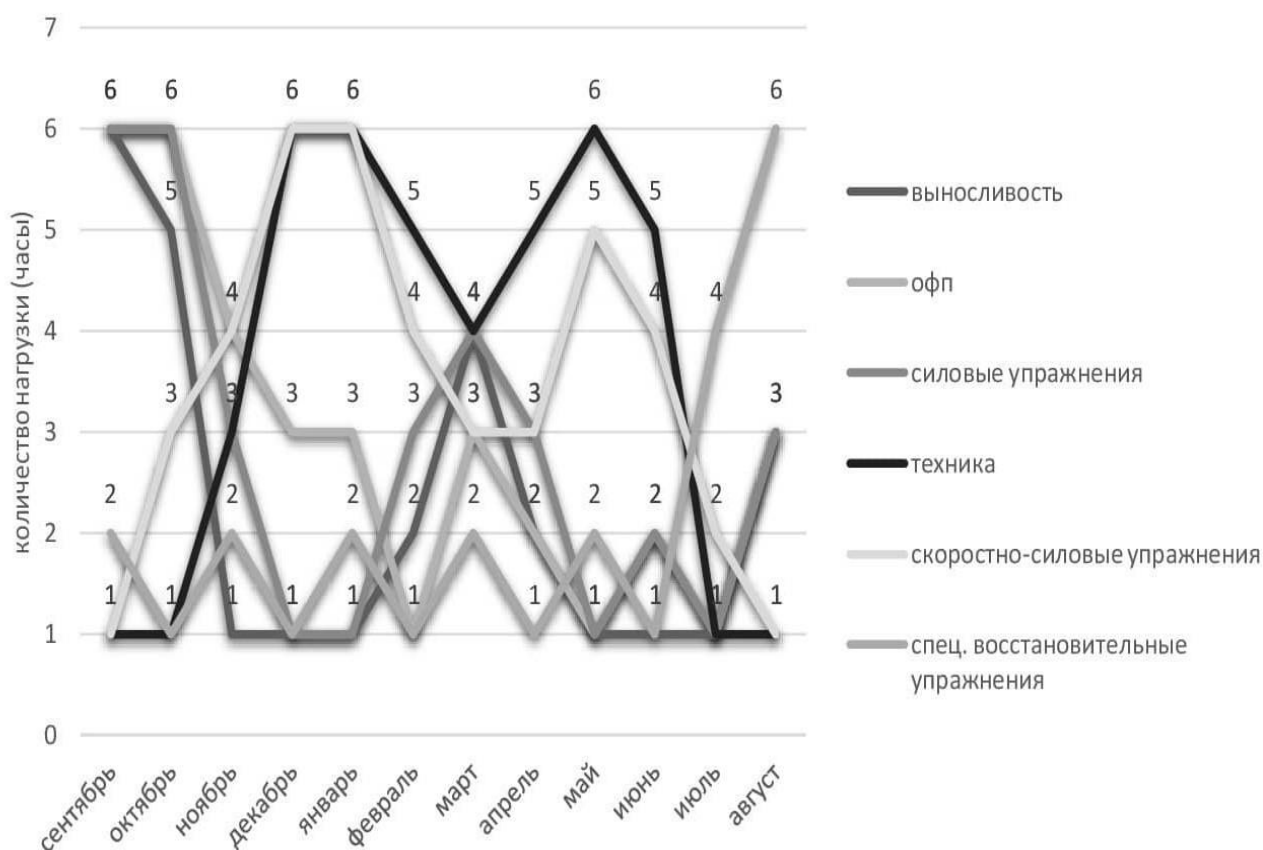


Рисунок. График годичной физической нагрузки студентов-легкоатлетов (спринт)

Литература

1. **Корнишин И.И., Корнишина С.Н.** Педагогические условия развития двигательных способностей, повышение работоспособности // Доклады ТСХА. – 2019. – С. 370-373.
2. **Носик О.В., Ефимова Н.С., Акулова Т.Н., Головина В.А.** Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильного вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 47-54.

3. **Ушаков С.А., Кладова Д.Ю., Велиев И.И.** Особенности программы развития системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта в РХТУ им. Д.И. Менделеева // Успехи в химии и технической технологии. – 2019. – Т. 33. – №12 (222). – С. 72-74.
4. **Корнишина С.Н., Корнишин И.И., Головина В.А., Мелентьев А.Н.** Применение игровых средств в тренировке легкоатлетов // Современное педагогическое образование. – 2021. – №4. – С. 96-100.
5. **Головина В.А., Сучков С.И., Акулова Т.Н.** Возможности организации занятий физической культуры и спортом в вузе // Физическое воспитание и спорт глазами студентов. / Ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2018. – С. 274-275.

УДК 796.01

Доктор пед. наук **В.П. КОСИХИН**
С.А. ФРОЛОВИН
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА)
Доктор пед. наук **С.Ф. СОКУНОВА**
(НОЧУ ВО МФПУ «Синергия»)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

В государственной системе высшего образования предусмотрено обязательное изучение студентами ряда предметов, необходимых для профессиональной работы в будущем. Одним из таких предметов является физическая культура, которая представлена как учебная дисциплина и одна из составных частей целостного развития личности.

Физическая культура является базовой частью общей культуры общества и личности для сохранения и укрепления здоровья, содействует правильному формированию и всестороннему развитию всего организма. Существующая проблема физической культуры – это проблема организации физического воспитания студентов, их двигательной активности. Как мы знаем, двигательная активность человека заложена в генах и связана с фундаментальным свойством живого – адаптацией к условиям жизни и социальной среде обитания.

Дефицит движений или недостаточный уровень двигательной активности отрицательно сказывается на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека. Особенно это проявляется у студентов в ситуации с вынужденной гиподинамией из-за создавшихся новых условий (пандемии COVID-19).

Изменения, произошедшие в начале 2020 г., повлияли на мировоззрение, идеологию, культуру и образование студенческой молодёжи. В связи с переходом на дистанционное обучение из-за угрозы пандемии COVID-19 процесс обучения в вузе можно охарактеризовать большим интеллектуальным и психологическим напряжением, наличием стрессовых ситуаций и прогрессирующей гипокинезией. Отсутствие двигательной активности отрицательно отразилось на состоянии здоровья студентов, наблюдается низкий уровень физической подготовленности и функционального состояния на начало учебного года у большинства обучающихся.

Так, результаты в беге на 2 км у девушек ухудшились в среднем на 18 сек, у юношей в беге на 3 км результаты снизились на 28 сек по сравнению с аналогичным периодом 2018 г., что согласуется с результатами ранее проведенных исследований [3].

В это время усилия кафедры физического воспитания в условиях дистанционного обучения были направлены не только на определение теоретического потенциала у обучающихся, но и на проведение с ними индивидуальных практических занятий. Многие студенты в условиях карантина находили время для самостоятельного выполнения комплекса физических упражнений, имеющих оздоровительный эффект. Данные занятия включали в себя: комплекс упражнений для утренней зарядки; ряд упражнений (или физкультминутки) между лекционными занятиями, которые также проводились дистанционно (online). Все это положительно повлияло на поддержание физической подготовленности в силовой подготовке. Так, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у юношей было достоверное улучшение результатов ($P \leq 0,05$), у девушек наметилась тенденция к улучшению, в тесте

«сгибание и разгибание туловища из положения лежа» у юношей и девушек наблюдалась тенденция к улучшению результатов.

В целях подготовки к новому учебному году в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), руководствуясь нормативными правовыми актами, направленными на проведение необходимых профилактических мероприятий, согласно распоряжению ректора ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА были разработаны методические рекомендации [1, 2].

Изменения, произошедшие в мире в связи с возникшей инфекцией (пандемией), потребовали значительных изменений в программах по физическому воспитанию в вузе, так как старая структура организации занятий по физической культуре не может обеспечить достаточную двигательную активность студентов. Исходя из вышеизложенного, необходима новая организация занятий по физической культуре в соответствии с разработанной методикой.

Согласно разработанным рекомендациям, на кафедре физической культуры были предприняты определенные меры. Была разработана новая стратегия подготовки обучающихся в этом учебном году.

Так, максимально организовано проведение занятий по физической культуре (ФК) на открытом воздухе с учетом погодных условий. В нашем университете имеется такая возможность – это занятия на стадионе, где студенты могут заниматься на беговой дорожке. Данные занятия обеспечивают обучающимся определенную социальную дистанцию. При этом надо отметить, что методика проведения занятий, разработанная кафедрой, в современных условиях позволяет максимально выполнять рекомендации и требования, предписанные Минобразования науки и непосредственно разработанные методическим рекомендациям университета.

Для решения поставленных задач на кафедре физической культуры были разработаны:

1. Лекционный курс.

2. Методика проведения легкоатлетической подготовки (с особым вниманием на развитие выносливости у студентов).
3. Проведение мастер-классов для популяризации здорового образа жизни.

Все это поможет восполнить низкий уровень знаний в области физической культуры и спорта, развить потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. По нашему мнению, необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.

Литература

1. **Методические рекомендации** МР 3.1/2.0183-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020;
2. **Методические рекомендации** МР 3.1/2.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения (COVID-19), утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020
3. **Сокунова С.Ф., Косихин В.П., Лобанов С.В.** Балльно-рейтинговая система как фактор повышения физической и умственной работоспособности в процессе обучения. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 8 (186). – С 264-267.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Физическая подготовка играет огромную роль в нашей жизни. Она помогает нам поддерживать наше здоровье и быть в форме, но её роль заключается не только в этом. Она ещё может входить и в профессиональную деятельность человека. Также физической культурой занимаются не только обычные люди или же спортсмены, но и студенты многих учебных заведений. В моей статье пойдёт речь о физической подготовке студентов аграрного вуза.

Для определённой специальности в сфере сельского хозяйства, а именно специальностей такого рода, как ветеринария, экономика и бухгалтерский учёт, земельно-имущественные отношения и т. д. есть свои методы физической подготовки, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специальные методы физической подготовки, с помощью которых у человека формируются умения, специальные качества и навыки, которые в будущем помогают ему в профессиональной деятельности. Существует множество таких методов, но для каждой профессии есть отдельные из них [1]. Допустим, для студентов аграрных вузов, уклон которых направлен на сельскохозяйственную деятельность, созданы свои методы физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка включает в себя прикладные виды спорта; вспомогательные виды спорта и специально-прикладные физические упражнения:

- 1) прикладные виды спорта относят к себе военные, хозяйственные и прочие навыки, которые развивают в человеке двигательную активность, а также приспособленность организма к различным факторам трудовой деятельности;

- 2) к вспомогательным видам спорта относятся лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис, катание на коньках, бег, теннис и многие др. Все они развивают в человеке ловкость, быстроту, выносливость, ориентировку, подвижность и т. д.;
- 3) к специально-прикладным физическим упражнениям относятся ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, терренкур (дозированное восхождение), пешеходный туризм.

Все эти виды спорта присутствуют в программе обучения студентов разных специальностей аграрных вузов. Для агрономов физическая подготовка состоит из лёгкой атлетики, лыжи, плавание, туризм, ориентирование, которые относятся к прикладным видам спорта. Также в подготовку агрономов входят и вспомогательные виды спорта, которые включают в себя тяжёлую атлетику, футбол, волейбол, ручной мяч и баскетбол. Также в программу физической культуры студентов, обучающихся на агрономов входят и специальные прикладные упражнения, которые в свою очередь включают ходьбу, бег, приседания, наклоны, повороты туловища и многие другие упражнения. Вот таким образом и организована дисциплина физическая культура для агрономов [3].

У студентов, обучающихся на земельно-имущественных отношениях, также есть своя программа обучения, которая так или иначе помогает им в своей профессиональной деятельности. Но она не очень отличается от программы агрономов. Отличие только в том, что, занимаясь вспомогательными видами спорта, студенты нарабатывают гиревой спорт, гимнастику, борьбу и спортивные виды спорта.

У ветеринаров во вспомогательные добавляются настольный теннис, стрельба, верховая езда, а всё остальное практически как и у других двух нынешних специальностей [2].

Для бухгалтеров всё то же самое, но при этом они занимаются ещё и дыхательными упражнениями.

Существуют также специальные факторы, определяющие содержание профессиональной физической подготовки.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Рассмотрим каждый фактор поподробнее:

- **Формы (виды) труда.** Основные формы труда - физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.

- **Условия труда** (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а, следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии [4].

- **Характер труда** также определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме

труда и отдыха.

• Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся [5].

ППФП по крайней мере всё равно пригодится для всех студентов в их профессиональной деятельности, потому что все мы знаем, что у них немало будет стресса при будущей работе и поэтому им надо таким образом научиться контролировать себя, восстанавливать дыхание, своё состояние и успокаивать себя спортом. Но и так же быть здоровыми, держать себя в тонусе и повышать свою работоспособность. Ещё одна из важных ролей, которую играет физическая прикладная подготовка, это повышение конкурентоспособности, стрессоустойчивости и организаторских способностей. Данная немаловажная информация пригодится многим аграрным вузам нашей страны, для того, чтобы они смогли подготовить студентов наилучшим образом к их будущему.

Литература

1. **Алдошина Е.А.** Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 14-17.
2. **Кузнецов В.П.** Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников аграрных вузов // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвузовский сборник научных трудов. / Редакционная коллегия: Н.И. Бухтояров, В.А. Гулевский, Шахова М.Н.
3. **Кузнецов В.П., Смирнов В.Н.** Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в АПК // Инновации в образовании: материалы VIII Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 103-105.
4. **Ретинская Ю.А.** Педагогическая технология адаптации студентов к профессионально-прикладной физической культуре в условиях вузов // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции в рамках

XXVI Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2016». – 2016. – С. 35-38.

5. Сиденко Д.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 57-60.

УДК 796.544

В.П. КУЗНЕЦОВ
(ФГБОУ ВО Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина)

СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ПРОПАГАНДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Необходимой составляющей жизни сегодняшнего общества являются правильный образ жизни, физическая культура и спорт. На уровне государственных проектов планируются и реализуются спортивные соревнования разного уровня, массовые физкультурно-оздоровительные движения, направленные на развитие культуры здорового образа жизни у населения. Кроме массовых акций, уроков физической культуры и спорта в учебных заведениях, оказывающих большое влияние на телесно-физическое оздоровление, на формирование у различных социальных групп жителей потребности в ведении здорового образа жизни активно влияют средства массовой информации.

Влияние СМИ дало плоды здорового образа жизни на Западе, сделав физическую активность, тренированность, контроль за весом и правильное питание основными критериями жизненного успеха. Тем самым привлекая в качестве референтов звезд спорта и мастеров искусств, известных политиков, кумиров молодежи, СМИ, способных сильно изменить сознание массово, введя в него новые ценности идеалы [1].

Учитывая цели и задачи, изложенные в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года», представляется

перспективным представить опыт пропаганды физической культуры, спорта и ЗОЖ в СМИ, определить эффективные предложения, стратегию, тактику достижения заявленных целей.

Принят Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Информационное обеспечение физической культуры и спорта, здорового образа жизни гласит: в области физической культуры и спорта орган исполнительной власти вместе с организациями осуществляет информационное обеспечение физической культуры и спорта, здорового образа жизни [4, 5].

Муниципальные ресурсы массовой информации и государственные средства массовой информации гарантируют продвижение информации, создающей у людей необходимость в здоровом образе жизни, популяризуют комплексы физических упражнений, в том числе для самостоятельных занятий, утренней и производственной физкультуры.

В Стратегии формирования физической культуры и спорта в период 2020 г., утвержденной распоряжением Правительства от 7 августа 2009 года N 1101-р, в числе основных факторов, создающих проблемы в развитии физической культуры и спорта, показана недостаточная пропаганда спорта и физической культуры равно как составляющей части здорового образа жизни, в том числе заботы о состоянии здоровья будущего поколения.

Физическая культура в вузах и университетах представляется как важный базовый компонент, необходимый для формирования общей культуры студентов [2].

Физические нагрузки играют важную роль в формировании человека как личности. Но, к сожалению, в современном мире появились такие барьеры, как малоподвижный ритм жизни, малое финансирование, небольшая освещаемость в СМИ. Все эти барьеры мешают реализации образовательных целей молодежи по физическому совершенствованию.

Установлены приоритетные тенденции информационного обеспечения физической культуры и спорта: «Необходимо достичь последующих целей, используя массовые и индивидуальные коммуникации:

- заинтересовать людей в укреплении здоровья и в физическом развитии;
- приобщать к занятиям физкультурой и спортом широкие слои населения, доказав привлекательность двигательной активности;
- о действиях и перспективах формирования физкультуры и спорта сделать доступной информацию.

Для этого следует:

- осуществить социологическое исследование, что позволит учитывать круг интересов и потребности разных групп населения с целью оптимальной модели пропагандистской работы;
- разместить акценты в проекте для пропаганды физической культуры и спорта, чтобы в последующем достичь результативного воздействия средств массовой информации на целевую аудиторию;
- создать краткосрочный и долгосрочный планы внедрения комплекса встроенных маркетинговых коммуникаций (информация и рекламное объявление в СМИ, на внешних рекламоносителях, публичные лекции в школах и высших учебных заведениях, пресс-конференции, выступления в спортивно- массовых и иных мероприятиях и т.д.);
- выработать концепцию критериев и показателей оценки результативности, что гарантирует возможность своевременного анализа мер по пропаганде, прогнозированию изменения условия и выявлению важных задач в краткосрочную и долгосрочную перспективы;
- сформировать выпуск методических материалов и пособий, а кроме того, запланировать осуществление других мероприятий, нацеленных на продвижение передового опыта в сфере физической культуры и спорта;
- применять средства наглядной пропаганды, выпуская настенные плакаты и наглядные пособия с набором упражнений, подходящих к выполнению на рабочем месте без отрыва от производства» [2].

В рамках направления Стратегии «Физическая культура и массовый спорт» разрабатывается и реализуется комплекс мероприятий (Программа), обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях и организацию пропаганды физической культуры и занятий спортом как составляющей части здорового образа жизни, включающую в себя социальную рекламу, специальные проекты СМИ (освещение соревнований, праздники открытия спортивных объектов и т.д.), информационную поддержку в сети Интернет [3].

Ожидаемая эффективность и результаты реализации Стратегии будут оцениваться по показателю «количество граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом»; предполагается увеличение общего количества граждан с 22% в 2018 г. до 40% в 2023 г. Можно с полной уверенностью говорить, что идея здорового образа жизни стала значимой во многих сферах государственной жизни.

Литература

1. **Алдошин А.В., Алдошина Е.А.** Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. – 2018. – № 2-1 (18). – С. 50-54.
2. **Кузнецов В.П.** Значение физической культуры и спорта в системе высшего образования // Инновации в образовании. – 2015. – С. 227-229.
3. **Парфенов А.С., Маркин Э.В., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А.** Некоторые проблемы в обеспечении качества образования студенческой молодежи в области физической культуры // Образование и общество. – 2017. – № 5-6 (106-107). – С. 49-53.
4. **Ретинская Ю.А.** Информационное обеспечение образовательного процесса высшей школы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – Орёл, 2015. – С. 46-48.
5. **Сборник нормативных и законодательных актов по формированию и укреплению здорового образа жизни.** – Москва, 2012.

ВЛИЯНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в ходе осознанной подвижной деятельности. Физическая культура и спорт являются частью общей культуры человека и общества. Они представляют собой совокупность знаний, ценностей и норм, которые создаются и используются обществом для физического и умственного развития способностей человека, улучшения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Здоровье является важной ценностью, а высокий уровень здоровья и физической активности – это необходимая основа для молодых людей, которая нужна для выполнения ими своих социальных и биологических функций.

Дисциплины «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» – одни из основных методов влияния на физическое состояние здоровья студентов и их моральные ценности [1]. В рамках занятий по физической культуре молодёжь развивает физические качества, укрепляет и восстанавливает здоровье. Технологии учебной программы по физической культуре позволяют заложить в студентах стремление к личностному и физическому саморазвитию. Актуальной проблемой в настоящее время является также быстрая утомляемость студентов, что сильно влияет на их умственную деятельность и успешность усвоения общей учебной программы; выход из данной ситуации – эффективные занятия физической культурой в вузах как метод повышения умственной активности студентов.

В современном мире происходит бурное развитие различных научных областей, расширение университетов, технический прогресс, также увеличивается поток информации, возрастает умственная нагрузка студентов.

Вместе с малоподвижным образом жизни это приводит к развитию различных незначительных физических отклонений или заболеваний.

Студенты с утра и до поздней ночи заняты учебой, работой, им приходится запоминать большие объемы информации, много мыслить и концентрироваться, особенно в период сессии, такая высокая загруженность пагубно влияет на их здоровье. Поначалу эта проблема может показаться не такой глобальной, но безразличное отношение к ней может негативно сказаться на целом поколении. Таким образом, чем раньше студенты поймут важность физической культуры и спорта и их положительное влияние на жизнедеятельность человека, тем быстрее возьмутся за собственное здоровье [2].

Доказано, что занятия физической культурой и спортом помогают ускорить мыслительные процессы человека. Существует прямая связь между физической активностью и умственным здоровьем: физические упражнения положительно воздействуют на мозг человека, активизируя его отдельные области. Дисциплины по физической культуре и спорту в вузах включают в свою программу комплексы упражнений, связанные именно с увеличением умственной активности студента и поддержанием стабильно высокой работы мозга [3]. Такие упражнения помогают улучшить память и концентрацию. Умеренная и неразрушающая физическая активность приводит к стимуляции многих органов и тканей организма, включая стимуляцию работы нервных клеток в головном мозге, а также к ускорению развития и разветвлению нервных отростков. Этот эффект развития нейронных сетей распространяется на другие области мозга, включая доли мозга, отвечающие за обучение, мышление и память.

Деятельность, не требующая физической активности, вызывает напряжение мышц во всех не задействованных в деятельности участках тела, мышцы лица и речевого аппарата также часто напряжены, так как их работа тесно связана с нервными центрами, ответственными за внимание, эмоции и речь. При длительных и интенсивных занятиях письмом напряжение постепенно смещается от пальцев к мышцам плечевого пояса и плечам. Это связано с тем,

что нервная система стремится поддерживать способность коры головного мозга восстанавливаться и функционировать. Это приводит к процессу «торможения», снижению работоспособности, кора головного мозга не справляется с постоянным нервным раздражением, которое начинает распространяться по всей опорно-двигательной системе.

Различные виды физической активности, такие как бег, ходьба, велоспорт, гимнастика, катание на коньках, теннис и прочие – расслабляют различные группы мышц, развивают ловкость, выносливость и стойкость. Физические упражнения помогают координировать внимание человека, развивать память, моторику и интуитивное мышление. Во время занятий спортом увеличивается потребление кислорода, сердце и легкие работают более энергично. Ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению. Дыхательные упражнения повышают жизненную емкость легких, реберные хрящи становятся более эластичными. Благодаря занятиям физической культурой и спортом в вузах у обучающихся происходит смена деятельности. Если в течение дня чередуются умственные и физические нагрузки, студенты не устают от научной работы, и их общая утомляемость снижается. Даже самые простые тренировки могут помочь человеку в поддержании иммунитета. Физические упражнения – это один из самых лучших способов справиться с депрессией. Спорт влияет на вещества, которые обеспечивают связь между нейронами мозга и восстанавливают нарушенный баланс [4]. Стрессоустойчивость – это очень важное качество, которое помогает человеку переносить эмоциональные и умственные нагрузки, подавлять негативные эмоции, часто возникающие в период обучения. Для снятия стресса рекомендуются занятия йогой, танцами, аэробикой и плаванием.

Ниже представлено несколько эффективных физических упражнений для развития мозговой активности, входящих в программу практических занятий по физической культуре и спорту:

- 1) «Ухо и нос». Взяться одной рукой за ухо, другой – за нос, менять поочередно положение рук, выполняя хлопок.

2) «Перекрестная марионетка». Стоя медленно поднимать левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой сделайте усилие для ноги в три шага: легкое усилие мышцы ноги, сильное усиление, доминирующее опускание ноги. Поменять ногу и руку для выполнения упражнения.

3) «Сова». Сидя на стуле одной рукой ухватиться за противоположное плечо и медленно повернуть голову, растягивая мышцы. Как только вы максимально развернули голову, сделать выдох и сказать «ух». И так несколько раз. Данное занятие поможет убрать напряжение в мышцах и развить творческое мышление.

В сфере образования России большое внимание уделяется области спорта и физической культуры. Вузы снабжаются различными спортивными комплексами, стадионами, залами, закупается необходимый для различной деятельности инвентарь. Преподаватели по физической культуре ежегодно проходят курсы повышения квалификации и проверяются на компетентность, это позволяет судить о их качественной работе со студентами в рамках ведения дисциплин. Таким образом, наибольшее влияние на студентов вузов в области физического и психического здоровья оказывают преподаватели по физической культуре и спорту.

Из этого исследования можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом в вузах влияют не только на физическую подготовку студентов, но и на их здоровье, а также повышают успеваемость студентов, способствуют лучшему усвоению информации. Стоит отметить, что любая детальность человека будет намного эффективнее, а её результаты качественнее, если чередовать умственные и физические нагрузки. Многие люди ошибочно полагают, что узконаправленная умственная деятельность при исключении физической активности не принесёт вреда здоровью и будет результативной. Современные научные исследования подтверждают, что память, внимание, скорость обработки информации в мозге человека напрямую зависят от его физической активности. Современные учебные программы по физической

культуре и спорту – наиболее эффективный метод влияния на умственную активность и не утомляемость студентов, а также их физическое и психическое здоровье.

Литература

1. **Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В.** Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 131-138.
2. **Харьковская А.Г., Усенко А.И.** Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности // Вестник ИМСИТ. – 2014. – № 3-4 (59-60). – С. 64-68.
3. **Ильин В.В., Плотников Е.Г.** Особенности планирования нагрузки на занятиях по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами разной степени подготовленности в режиме дистанционного обучения // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 845-852.
4. **Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С.** Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3(193). – С. 548-552.

УДК 796.011:796.15

Канд. мед. наук **Л.В. КУРКИНА**
Доцент **Н.А. СИДОРОВА**
(ФГБОУ ВО КузГСХА)

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДИСЦИПЛИНАХ «ФКиС» И «ЭД ПО ФКиС» И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА

В современном мире новых технологий перед образовательным учреждением стоят задачи поиска, создания, внедрения образовательных инноваций, направленных на удовлетворение общественно-государственного заказа и потребностей участников образовательного процесса. В нормативных документах неоднократно подчеркивается, что современное образовательное

учреждение должно быть центром формирования инновационного поведения субъектов образовательного процесса. В новом законе «Об образовании в Российской Федерации» целая статья посвящена экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования (ст. 20). Все это приводит к тому, что академия должна быть инновационной.

Раскроем ключевые характеристики, формирующие «портрет инновационного образовательного учреждения». Инновационное образовательное учреждение конкурентоспособно, – это значит, способно к интеграции разных образовательных программ, способна к «экспорту» образовательных услуг и имеет спрос на эти услуги, обеспечено компетентными кадрами, реализует возможности корпоративного обучения. Инновационное образовательное учреждение – лидер применения инновационных технологий. Эта характеристика обозначает активную роль академии, лидирующие позиции в образовательном пространстве города, страны, наличие устойчивых связей с внешними, в том числе и иностранными, партнерами. Инновационное образовательное учреждение комфортно, то есть безопасно, с применением здоровьесберегающих технологий, с полным инфраструктурным пакетом (медицина, питание, спорт, медиатека, психолого-педагогическое сопровождение, информационный центр и прочее), открыто участию научных, профессиональных сообществ, общественности и ведет инновационную деятельность, то есть разрабатывает и использует новые образовательные технологии, новые программы и методики, которые ведут к новым образовательным результатам.

При этом инновационное образовательное учреждение является не только обучающей, но и обучающейся организацией, осуществляющей внутрикорпоративное обучение, диссеминацию передового педагогического опыта и реализацию инноваций в жизнь. В ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» говорит о том, что инновационная деятельность ориентирована на совершенствование педагогического, учебно-методического, организационного,

правового, финансово-экономического, кадрового, материально-технического обеспечения системы образования.

В современном научном понимании инновация в образовании направлена на создание нового вида образовательной практики, развивающейся на основе актуальных научно-обоснованных идей, концепций, подходов. В качестве такого нового вида образовательной практики могут выступать различные технологии, методики, организационные формы, наборы заданий, формы оценивания и пр. [1].

В настоящее время в период пандемии COVID-19 были разработаны и предложены Министерством науки и высшего образования РФ новые правила организации образовательной деятельности в российских вузах. Чтобы предупредить распространение вируса, руководителям высших учебных заведений РФ предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно (тестирование, видеоконференции, лекции онлайн) для снижения показателя заболеваемости COVID-19.

Необходимо отметить, что современное дистанционное образование с применением инновационных технологий становится главным профилактическим мероприятием против вируса.

Эти профилактические меры помогли снизить заболеваемость среди студентов. Все вышеприведенные факты инновационных технологий говорят об их положительном влиянии на развитие образовательного процесса и разработку новейших технологий. Но при этом не учитывается отрицательное воздействие инновационных технологий на здоровье и физическую подготовленность студентов, на адаптацию к умственным нагрузкам – мозг через некоторое время перестает воспринимать информацию об изучаемой дисциплине.

Цель исследования: изучение положительных и отрицательных сторон влияния инновационных технологий, применяемых на дисциплинах «ФКиС» и «ЭДпо ФКиС», на показатель здоровья студентов.

Задачи исследования: провести мониторинг показателя здоровья студентов Кузбасской ГСХА; показать положительные и отрицательные стороны инновационных технологий, которые применяются на дисциплинах «ФКиС» и «ЭД по ФКиС»; разработать комплекс оздоровительных мероприятий для снижения отрицательного влияния на организм и здоровье студентов.

Следует отметить, что реализация рабочей программы дисциплины (РПД) «ФКиС» осуществляется для студентов онлайн и при этом так же качественно, как если бы она проводилась в аудитории с использованием инноваций.

При реализации РПД «ЭД по ФКиС» столкнулась с проблемой дистанционного преподавания, так как практические занятия требуют одновременного зрительного контроля за занимающимся. Если преподаватель заметил ошибку при выполнении практического задания, то он может сразу исправить ее. А онлайн сложнее исправлять их, ведя одновременно практическое занятие и наблюдая за всеми занимающимися. В связи с этим преподаватели предлагают выполнять самостоятельные задания в виде записи видеороликов занятий дома и отправлять их преподавателю.

Второй вариант организации самостоятельных занятий по дисциплине «ЭД по ФКиС» – теоретическое тестирование. Третьей вариант выполнения самостоятельных занятий по дисциплине «ЭД по ФКиС» – викторина или создание презентации по виду спорта. Все последние варианты заставляют студентов много времени проводить за компьютером в «неправильном» положении. Следует отметить, что у студентов происходит снижение физической нагрузки на организм и повышение нагрузки на мозг, то есть идет нарушение оптимального режима смены работы с физической на умственную. При использовании инновационных технологий работа студента имеет перекос в сторону повышенной работы мозга. Что приводит к снижению показателя работоспособности и восприятию материала, утомлению мозга и снижению физической подготовленности, а также к повышению показателя заболеваемости глаз, искривлению позвоночника, желудочно-кишечного тракта, отрицательным последствиям гиподинамии и т.д.

На сегодняшний день практика показала, что введение режима дистанционного образования ограничивает двигательную активность на улицах и на спортивных объектах. Основное место, где можно заниматься самостоятельными занятиями, – место проживания студента.

В связи с вышесказанным, целью этого исследования явилось изучение основных проблем, возникающих у студентов с организацией выполнения заданий с использованием инновационных технологий в формате дистанционного обучения.

При разработке новых форм работы были учтены современные тенденции обучения и воспитания, проанализированы интерактивные мастер-классы и методы работы с использованием инноваций в образовательном процессе.

Для решения поставленной цели была разработана анкета для студентов, направленная на выявление проблем, с которыми они сталкиваются в процессе реализации дистанционного обучения дисциплинам «ФКиС» и «ЭД по ФКиС» с использованием инновационных технологий и проведено тестирование по физической подготовке после применения инновационных технологий.

Приняло участие в анкетировании 375 студентов (девушки – 113 чел. и юноши – 262 чел.) в возрасте от 16 лет до 22 года (I-III курс) ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия» (г. Кемерово).

Студентам было предложено ответить на следующие вопросы в анкете:

1. С какими основными проблемами вы столкнулись, при выполнении самостоятельных заданий по дисциплинам «ФКиС» и «ЭД по ФКиС»?
2. Готовы ли вы выполнять физические упражнения по видеоконференции в групповой форме или предоставлять видеоролики об индивидуальном выполнении физических упражнений в назначенное время?
3. Делаете ли вы между выполнениями самостоятельных заданий по другим дисциплинам физминутки или физпаузы? Их количество?
4. Какие физические упражнения вы бы хотели выполнять, но невозможно выполнять их в условиях дистанционного образования?
5. Как вы оцениваете свою физическую подготовленность в период использования инновационных технологий по дисциплине «ЭД по ФКиС»?

6. Часто ли вы себя чувствуете утомленными при использовании инновационных технологий в образовательном процессе?
7. Как у вас проявляются признаки утомления при выполнении самостоятельных заданий?

Анализ опроса показал: 25% респондентов ответили, что у них не возникло проблем при выполнении физических упражнений, 75% респондентов столкнулись с рядом проблем при выполнении самостоятельных заданий.

На рис. 1 приведены основные причины проблем, возникающих у студентов при выполнении самостоятельных работ по дисциплине "ЭД по ФКиС".

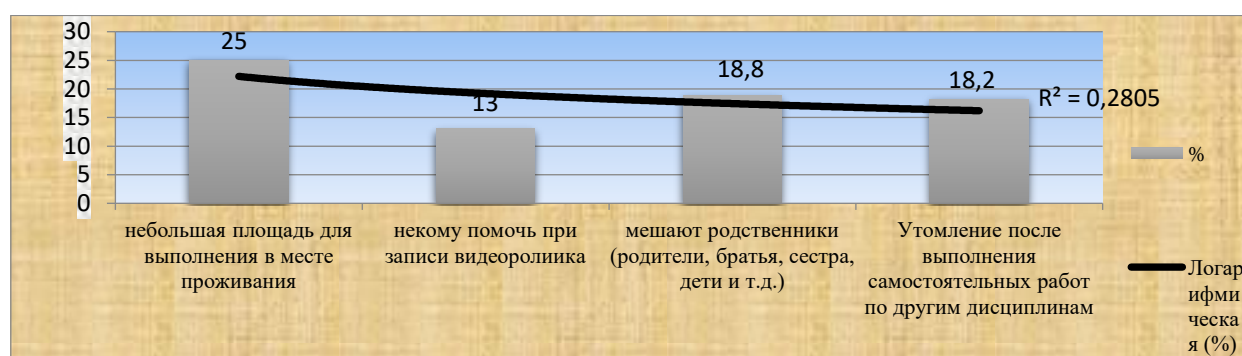


Рис. 1. Основные причины проблем, возникающих у студентов при выполнении самостоятельных работ по дисциплине "ЭД по ФКиС"

Анализируя приведенные на рис. 1 показатели, видим, что выходят на первый план 3 основные причины, из них небольшая площадь для выполнения в месте проживания является основной причиной, как показывает линия тренда в 0,3 раза над другими.

Ответы о готовности студентов выполнять физические упражнения по видеоконференции в присутствии сокурсников и преподавателя распределились следующим образом: 10% респондентов согласны, 90% – респонденты высказали свое отрицательное отношение к этой форме обучения по различным причинам.

На рис. 2 приведены еще причины неготовности студентов выполнять самостоятельные задания по дисциплине «ЭД по ФКиС» в формате видеоконференции.

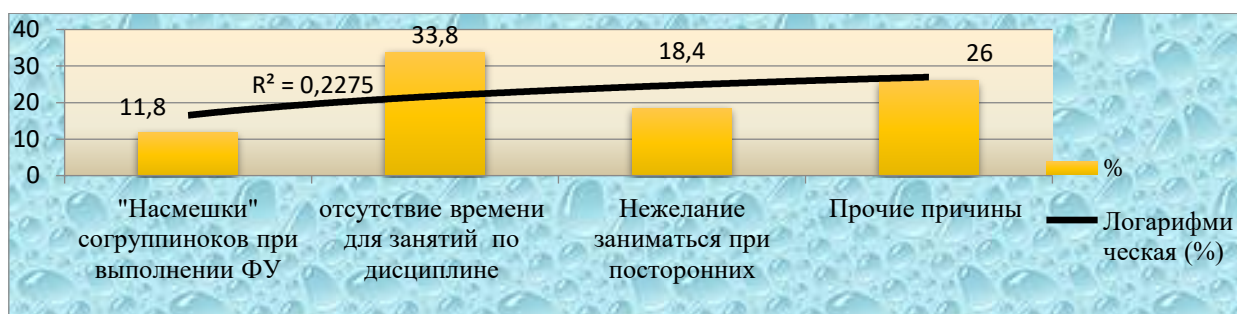


Рис. 2. Другие причины неготовности студентов выполнять самостоятельные задания по дисциплине «ЭД по ФКиС» в формате видеоконференции

Анализ приведенных данных: 33,8% – отсутствие времени для занятий, 11,8% – «насмешки» сокурсников, 18,4% – нежелание заниматься при посторонних, 26% – прочие причины. Это находит подтверждение в линии тренде, который составляет 0,23.

Необходимо отметить, что на вопрос, проводят ли студенты между выполнениями самостоятельных заданий по другим дисциплинам физминутки или физпаузы, ответили положительно только 9,2%, а 90,8% не видят целесообразности в их проведении.

На вопрос: «Какие физические упражнения вы бы хотели выполнять, но невозможно выполнять их в условиях дистанционного образования?» Респонденты ответили:

- подвижные игры – 45,3%;
- занятия в спортивном зале (оборудованном тренажерами) – 32,8%;
- в бассейне – 12,3%;
- бег – 9,6%.

Анализируя ответы респондентов на вопрос, как они оценивают свою физическую подготовленность в период использования инновационных технологий по дисциплине «ЭД по ФКиС», ответили 25,9% – снижение, 36,9% – на том же уровне, 37,2 % затрудняются ответить.

На вопрос, часто то ли они себя чувствуют утомленными при использовании инновационных технологий в образовательном процессе, респонденты ответили: у 90,8% возникает очень сильное утомление при

выполнении самостоятельных заданий, т.к. они больше думают, что еще есть задания по другим дисциплинам, только 9,2% не чувствуют утомление.

На вопрос о проявлениях у них утомления при использовании инновационных технологий около 91,7% респондентов ответили, что испытывали снижение зрения, боль в глазах, головные боли или головокружение, тошноту. Около 8,3% респондентов отметили болезненные ощущения в области шеи, подушечек пальцев и расплывчивость зрения при чтении и написании текста самостоятельных заданий. Нами было предложено два варианта работы со студентам: групповой и индивидуальный. Кроме того, в системе «Электронной информационно-образовательной среды», в разделе системы «Электронного обучения» мы выложили видеоролики, созданные кафедрой («Профилактика остеохондроза», «Профилактика сколиоза», др.) и ссылки на сайты комплексов выполнения физпаузы и физминутки в период самоизоляции.

Следует отметить, что проведенное тестирование показало неутешительные результаты физической подготовки студентов. Результаты тестирования физической подготовленности студентов после дистанционного обучения приведены на рис. 3.

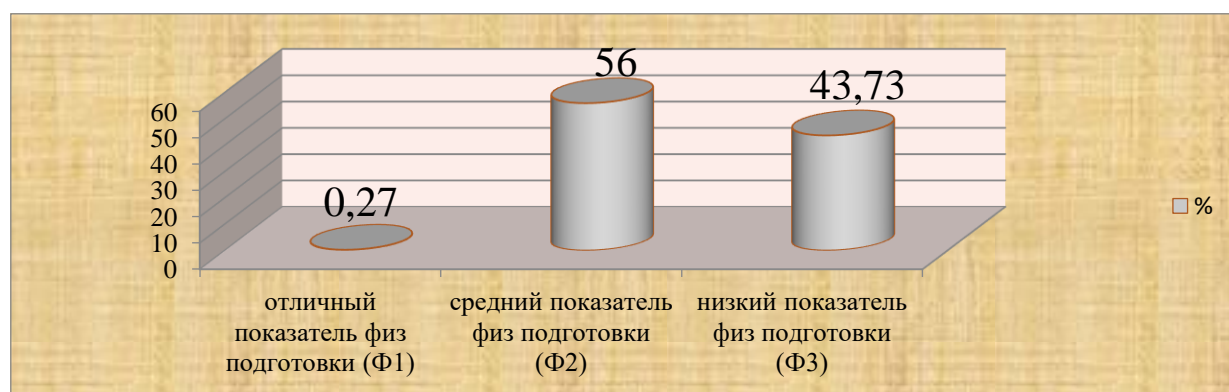


Рис. 3. Результаты тестирования физической подготовленности студентов после дистанционного обучения

Анализируя полученные данные, можно сказать, что при использовании инновационных технологий имеется тенденция к резкому снижению уровня физической подготовленности студентов.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что жилищные условия у всех разные, не каждый хотел бы, пусть даже и дистанционно, «пустить» к себе гостей. Кроме того, не хотят работать дистанционно студенты, в период самоизоляции проживающие совместно с родственниками.

Есть еще существенная техническая проблема, с которой сталкиваются и студенты, и преподаватели при реализации процесса перехода на дистанционное образование: при выполнении самостоятельных заданий студент должен встать так, чтобы было видно его перемещения в рамках видимости камеры. Не у всех есть такая возможность.

Проблема недостатка времени, как и техническая, на первом месте среди вышеперечисленных. Это связано с тем, что при применении инновационных технологий все дисциплины переведены в систему электронного обучения, поэтому большая часть времени отводится на чтение лекций, выполнение практических и самостоятельных заданий, решение тестов по другим дисциплинам. Замечено было, что при очном режиме студентам обучаться намного легче и времени тратилось значительно меньше на выполнения заданий.

Анализируя анкетирование респондентов, были предложены практические рекомендации в условиях самоизоляции. После ознакомления студенты использовали их в домашних условиях.

Практические рекомендации самостоятельных занятий (фото 1-3) [2].



Фото 1. Кадр из видеоролика «Профилактика остеохондроза»



Фото 2. Кадр из видеоролика «Профилактика сколиоза» [2]



Фото 3. Кадр из видеоролика «Профилактика сколиоза» [2]

Предложенные нами рекомендации по организации дистанционной работы студентов в период самоизоляции помогут им рационально использовать и организовывать режим труда и отдыха, поддерживать оптимальную двигательную активность, которая снизит отрицательное влияние применения инновационных технологий на организм обучающихся.

Литература

1. Багаутдинова А.Ш., Клещева И.В. Инновационные образовательные технологии в высшем образовании // НИУ ИТМО. Серия Экономика и экологический менеджмент. - №1. – 2014. – С. 25-27.

2. **Куркина Л.В.** Мониторинг анализа применения инновационных технологий в рамках образовательного кластера с учетом индекса здоровья студенческой молодежи Кемеровского ГСХИ и влияние экологической среды на их здоровье. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26049588>.

УДК 796.01

Канд. пед. наук **Т.В. КУРОВА**
Канд. биол. наук **А.Б. МАКАРЕВСКИЙ**
(ФГБОУ ВО Тверская ГСХА)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ

Неуклонное снижение числа практически здоровых молодых граждан и рост имеющих хронические заболевания разной нозологии можно рассматривать как национальную трагедию. Особую тревогу вызывает резкое ухудшение физического развития и физической подготовленности среди подрастающего поколения. По данным ежегодного медицинского осмотра студентов отмечена тенденция увеличения количества студентов с признаками начальной артериальной гипертензии [2]. Наличие проблем со здоровьем у студентов на начальном этапе обучения усугубляется постоянной интенсификацией учебного процесса в вузах. Адаптация к учебе, напряжение от умственной деятельности, стрессы могут провоцировать появление артериальной гипертензии у студентов, имеющих к этому генетическую и иную предрасположенность. Учитывая данную тенденцию, возникает необходимость как профилактики, так и коррекции данных проявлений.

Анализ методических подходов к проведению занятий физической культурой со студентами, имеющими начальную артериальную гипертензию, показал отсутствие единых методик. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы наиболее широко применяются физические упражнения циклического характера (ходьба, бег, лыжи, плавание). В последнее время вырос интерес к физическим упражнениям, выполняемым в статическом режиме при наличии

артериальной гипертензии. Выявлено гипотензивное действие статических нагрузок, их положительное влияние на вегетативные центры, что проявляется снижением артериального давления более 20 мм.рт.ст. спустя час после выполнения таких упражнений [1, 3].

В Тверской ГСХА около 30% студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), имеют повышенное артериальное давление (АД) на момент поступления в вуз. Практически все студенты СМГ имеют нарушения осанки, сколиозы, низкий уровень физических кондиций, поэтому выбор циклических видов двигательной активности видится нецелесообразным и малоэффективным в виду невозможности осуществлять двигательную деятельность достаточное время для достижения тренирующего эффекта.

На основе изучения психофизических кондиций студентов СМГ и опыта применения эффективных физических упражнений при артериальной гипертензии было сконструировано содержание практических занятий физической культурой с данным контингентом.

В основу содержания занятий физической культурой легла методика, предложенная для работников сферы умственного труда, где преимущественно использовались статические физические упражнения на силу, гибкость, координацию [2].

В содержание занятий были включены суставная гимнастика (подготовительная часть), подвижные игры низкой интенсивности (заключительная часть), силовые упражнения в сочетании с растягивающими в статическом режиме (основная часть). Упражнения для основной части отобраны из Йоги Айенгара. Данная система позволяет точно выверить и дозировать физические упражнения (асаны) под любые возможности занимающихся. Четкое соблюдение всех требований и методических подходов к проведению практических занятий физической культурой с данным контингентом позволяло эффективно влиять на кондиции здоровья. К концу занятия достоверно снижается АД, присутствует ощущение комфорта, «легкости» дыхания», «ровности» спины» (по данным опроса, 100%). Важной

особенностью применяемых физических упражнений в статическом режиме был четкий контроль дыхания (осознанный равномерный вдох и выдох). Возможность индивидуально дозировать нагрузку в применяемых упражнениях (от 5-15 сек) позволяла комфортно и «деликатно» воздействовать на психофизический потенциал студентов, имеющих начальную артериальную гипертензию.

Фиксация АД у студентов до начала занятий в процессе и в конце показывала его динамику (рисунок). К концу первого года нормализация АД происходит у всех студентов, занимающихся данными упражнениями.

Используемые статические упражнения подбирались с учётом регионального участия мышц, с выполнением при отсутствии тремора и сбоя в ритме дыхания. Включённый блок игровой деятельности эмоционально разгружал студентов после отслеживания нагрузки и контроля дыхания, позволял получить заряд положительных эмоций.

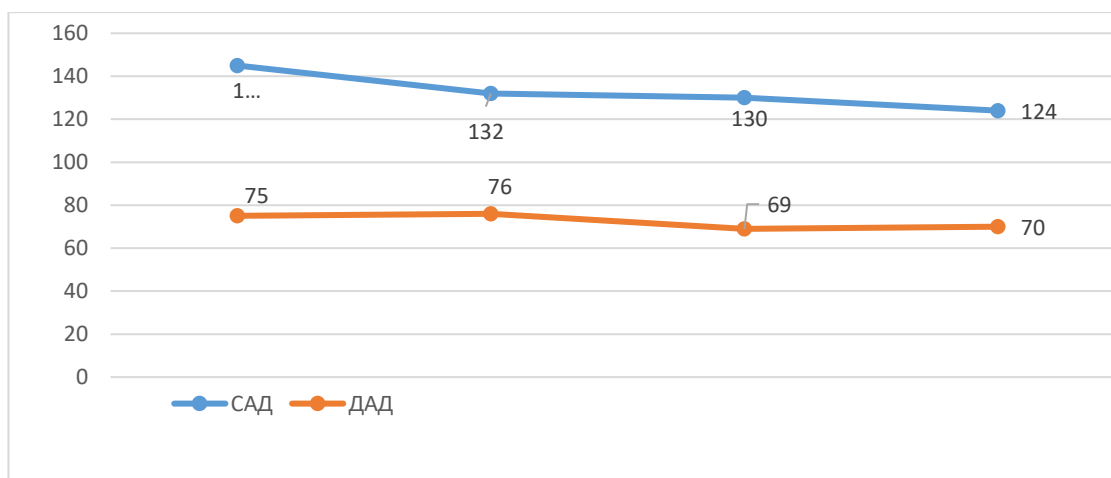


Рисунок. Динамика среднего артериального давления в процессе одного занятия со студентами с артериальной гипертензией (n=10, $p \leq 0,05$) (мм.рт.ст.)

Таким образом, коррекция артериальной гипертензии может осуществляться с применением физических упражнений, выполняемых в статическом режиме, что благотворно и при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Применяемый подход к организации занятий по физической культуре со студентами СМГ позволил получить статистически значимые показатели в функциональной и физической подготовленности студентов. Наиболее значимым для нас было достоверное снижение систолического артериального

давления в покое, при выполнении физических упражнений у студентов, имеющих начальную артериальную гипертензию.

Литература

1. Курова Т.В., Макаревский А.Б., Данилов А.В. Повышение физических кондиций студентов системы высшего образования на основе применения физических упражнений силовой направленности // Фитнес: теория и практика. – 2020. – № 11.
2. Курова Т.В., Макаревский А.Б. Проведение занятий физической культурой при наличии артериальной гипертензии у студентов /Т.В. Курова, А.Б. Макаревский // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 39.
3. Русинова А.В., Гримало В.И., Ткаченко И.П. Организация двигательного режима в специальной медицинской группе для студентов с артериальной гипертензией // Евразийский союз ученых. – №8-1(17). – 2015. – С. 143-145.

УДК 796.011.1

Ст. преподаватель **М.А. КУЦЕНКО**
Канд. пед. наук, доцент **П.В. ТАРАСОВ**
Ст. преподаватель **Д.Ю. МИРОШНИК**
Преподаватель **А.И. ИВАННИКОВ**
(ФГБОУ ВО СтГАУ)
Ст. преподаватель **А.В. ДЖАВАХОВ**
(ЧОУ ВО ИДНК)

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Рассматривая роль физической культуры в жизни человека, следует понять уникальность физической культуры как социального явления. Во многом она является связующим звеном между социальным и биологическим развитием человека. Именно данный вид культуры можно считать первым, который появился из всех аспектов культуры в принципе, физическая культура – основа для любого представителя человеческого рода. Ведь нас приучают к ней с самого детства, с помощью различных вариантов игр с родителями, родственниками, а потом с друзьями, для нас это так же естественно, как дышать.

Говоря о физической культуре, принято принимать во внимание её сильное влияние на человека – как на его организм, так и на его психику. Оценивая роль

физической культуры в жизни человека в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что с древнейших времён физическая культура была отражением потребностей человека и общества в целом. Людям была необходима соответствующая подготовка для того, чтобы выживать. Однако стоит заметить, что прогресс нашего общества тесно связан с нашим физическим развитием. Учитывая этот фактор, смело можно говорить о физической культуре как об одном из основных явлений, способствующих формированию навыков и умений человека (двигательных, реактивных).

Нет никаких сомнений в том, что физическая культура развивает человека в физическом плане. В настоящее время активно набирает обороты подход, предполагающий рассмотрение физической культуры как элемента, влияющего на духовное состояние человека. И более того, профессионалы могут правильно использовать это знание, влияя на нравственность личности, интеллект и представления о красоте. Как известно давно, биологическая природа человека сильно зависит от наличия в его жизни физических нагрузок. Не секрет, что от физической активности зависит не только здоровье человека, но и развитие организма, а также его функциональные возможности. Тот факт, что физическое воспитание может влиять на духовные аспекты, всё ещё отрицают и не считают такое влияние доказанным.

Роль физической культуры в жизни современного человека особенно важна во многом из-за стремления к саморазвитию. Естественно, а кажется более существенной, чем столетия назад. Некоторые считают, это можно даже назвать напряжённым желанием учиться. И с каждым годом это напряжение растёт. Условия жизни таковы, что каждый человек вынужден приспосабливаться к быстрому изменению всего вокруг, а для этого нужно обладать рядом навыков. Важно уметь самостоятельно изучать полезные умения и знания, относящиеся к различным сферам человеческой деятельности. Можно сделать вывод, что у нездорового человека значительно меньшие шансы на достижение намеченной цели.

Оценивая роль физической культуры в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость развития возможностей человеческого организма, которое достигается через физические упражнения. Любому человеку нужна ловкость, сила, скорость, хорошая координация. Важными качествами для человека являются выносливость, способность к труду, отличное здоровье. Для того, чтобы состояние тела было в норме, мышцы должны получать регулярную нагрузку. Активность мышечной ткани корректирует работу центральной нервной системы, активизирует работу дыхательной системы и создаёт условия для активного кровотока.

Как показывают наблюдения, животные, которые продолжительное время живут в тесных клетках, болеют и быстро умирают. Если человек вообще не двигается, он может существовать, но мышечные ткани подвергаются атрофии, кости теряют силу, сердце и сосуды, органы дыхания становятся менее активными. Длительный постельный режим отрицательно сказывается на организме человека, поэтому и рекомендуется начинать ходить, как только позволит состояние.

Если в жизни человека физическая культура становится постоянной практикой, то организм приспособляется к таким нагрузкам. Это положительно влияет на работу сердца, сосуды получают больший объём крови за один удар. Регулярные физические упражнения улучшают обмен веществ. При этом во время отдыха восстанавливается не только израсходованное, но и создаётся дополнительный резерв. Также систематические занятия спортом позволяют стать более устойчивым к стрессам. Исследования, предназначенные для определения особенностей и значимости физической культуры в жизни человека, показали, что люди, регулярно занимающиеся спортом, лучше адаптируются к кислородной недостаточности, к примеру, в горах.

Физическая культура в жизни человека – это деятельность, посредством которой человек учится преодолевать себя, свои отрицательные стороны, чтобы полностью раскрыться, понять свои возможности, реализовать себя. Регулярные

физические упражнения являются инструментом для повышения потенциала личности.

Также физическая культура в жизни современного человека позволяет достичь определённого результата, когда человек выполняет адекватные упражнения. Обычно нагрузки выбираются в зависимости от поставленной цели. Это может быть развитие или поддержание существующей формы, восстановление каких-то прежних возможностей. Физическая активность, положительно влияющая на психофизическую составляющую человека, считается полезной. Но другая, не попадающая в эту категорию, таковой назвать нельзя. К примеру, грузчику во время работы приходится много и активно работать, но его деятельность не является физическим развитием, так как человек к этому не стремится. Ведь его задача – выполнить производственную цель, ради которой он иногда напрягается сверх меры. Саму по себе ситуацию можно назвать вредной для человека.

Пытаясь понять, почему физическая культура необходима в жизни человека, следует обратить внимание на то, как внешние факторы влияют на состояние здоровья. Силы организма, доступные ему для защиты от внешней среды, недостаточны для борьбы с внешней агрессией. Регулярно занимаясь спортом, человек повышает свою способность к самозащите. Человеческий организм быстрее и эффективнее адаптируется к внешним условиям. Также физические упражнения повышают дисциплинированность человека и развивают чувство ответственности. Человек, который регулярно занимается спортом, более настойчив, ему проще прикладывать силы для достижения цели. Традиционно принято считать, что это наиболее важно для детей и молодёжи.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура оказывает огромное положительное влияние на людей. Человек постоянно взаимодействует с различными гаджетами и живёт в компьютеризированном мире. Подобные приборы позволяют упростить нашу трудовую активность. Это, в свою очередь, влияет на объём совершаемых нами движений, понижает функциональные возможности. Физический труд не слишком значим в

современном мире и во многом заменён умственным, поэтому неудивительно, что у многих понижена работоспособность тела. Нехватка физических упражнений сопровождается рассогласованностью активности тела с окружающей средой. Перегрузки, кстати, не менее вредны. Физическая культура позволяет оздоровить организм, укрепить его и предупредить негативное влияние каких-либо факторов. Специалисты уверены, что она должна быть частью жизни человека с ранних лет до старости, при этом уровень нагрузок должен зависеть от потребностей.

Литература

1. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва, 2018. – С. 256.
2. **Качашкин В.М.** Методика физического воспитания. – Москва, 2019. – С. 304.
3. **Кузьменко Г.А.** Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов. – Москва, 2018. – С. 896.
4. **Семёнова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е.** Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. – Москва, 2018. – С. 259-262.
5. **Тарасов П.В.** Педагогические условия применения информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. – 2019. – №3 (71).

Ст. преподаватель **А.А. ЛЕНИН**
(ФГОУ ВО СПбГАУ)

Канд. пед. наук, доцент **А.В. БЫКОВ**
(ФГАОУ ВО САФУ)

Президент АОФФ, аспирант **Н.А. ТРУХИН**
(РОО «Архангельская областная федерация флорбола», ФГБУ СПбНИИФК)

ФЛОРБОЛ КАК ЧАСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ВУЗАХ РОССИИ

Одним из разделов реализации учебных программ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является раздел спортивных игр, который включает в себя многие игровые виды спорта. Например, гандбол, волейбол, баскетбол, футбол и другие. Во многих университетах Российской Федерации в этот перечень входят три вида хоккея, а именно хоккей с шайбой, хоккей с мячом и хоккей на траве. Но реализовать обучение хоккею на практике практически невозможно из-за материальной-технической базы университетов, а хоккей требует много затрат на обеспечение места проведения (лед, большое поле со специальным покрытием в хоккее на траве), инвентарь и экипировку обучающихся. В связи с этим мы предлагаем использовать в учебном процессе относительно новый вид хоккея, - флорбол.

Флорбол – молодой, набирающий популярность игровой вид спорта. Развивающийся с начала 90-х годов в Российской Федерации, он стал, в настоящее время одним из доступных и универсальных видов командных спортивных игр [1].

Зародился флорбол еще в конце 60-х годов XX века в США, но окончательно сформировался в самостоятельный вид спорта уже в Швеции, где в 1986 году была образована Международная Федерация Флорбола (IFF), и в принципе появилось слово флорбол. До этого времени флорбол в различных странах назывался по-разному: юнихоккей, иннебенди, салибенди, флорхоккей.

Особенностями флорбола являются его невысокая травматичность и универсальность: им можно заниматься в любом возрасте мужчинам и

женщинам. Дело в том, что клюшки и мячи во флорболе сделаны из пластика. Вес мяча составляет всего 23 г, а клюшек – не более 380 г. Также невысокую травматичность обеспечивают правила игры, которые запрещают играть клюшкой выше колена, а допуская силовую борьбу, как в футболе, исключают хоккейные силовые приемы.

Игры и тренировки проходят в спортивных залах либо на открытых площадках с различным покрытием, обычно линолеумным или деревянным. Основная цель игры – забить как можно большее количество голов в ворота соперника. Внешне игра очень напоминает хоккей с шайбой. Площадка огорожена не закрепленными жестко (для снижения травматичности) бортами высотой 50 см. Одновременно на поле находится 5 полевых игроков и вратарь от каждой команды. Количество замен не ограничено. Полевые игроки одеты в шорты, футболки, гетры и кроссовки, в руках у них клюшки. Экипировка голкиперов сильно отличается от экипировки полевых игроков: это наколенники, специальные брюки, защитный шлем и нагрудник; вратарь во флорболе играет без клюшки и двигается в воротах на коленях.

Так как действия голкиперов и полевых вратарей отличаются, то выделяют две классификации техники во флорболе: классификация техники игры полевого игрока [2] и классификация техники игры вратаря [3]. Классификация техники игры полевого игрока включает в себя следующие элементы техники: «дриблинг», ведение, передача, прием и остановка, бросок, удар, обводка и обыгрывание, отбор, перехват, розыгрыш спорного мяча, элементы техники перемещения. Каждый из этих элементов выполняется различными способами. Очень схожие элементы техники есть и в классификациях других видов хоккея. Классификация техники игры вратаря включает в себя следующие элементы техники: стойка, техника перемещения, противодействия и овладения мячом, нападения (передача).

Приведем для сравнения классификацию техники игры полевого игрока и вратаря в хоккее с шайбой. В.П. Савин [4] выделяет у полевого игрока следующие элементы техники: передвижение на коньках, владение клюшкой и

шайбой, силовая борьба. На первый взгляд, похожего на флорбол не так много, но, если посмотреть на элементы, из которых состоит раздел «владение клюшкой и шайбой», то увидим следующее содержание: финты, броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, прием и остановка, вбрасывание. Все эти элементы весьма схожи с флорболом.

Ю.В. Никонов [5] представляет технику игры вратаря в хоккее с шайбой, выделяя следующие основные элементы техники: стойка, перемещения, ловля, отбивание, игра клюшкой, накрывание шайбы, обманные движения. Очень много похожего с флорболом, а в технике перемещения есть почти идентичные движения, так как современные вратари в хоккее с шайбой часто играют, уже сидя на коленях и на них же перемещаясь.

Как уже было сказано выше, флорбол напоминает внешне хоккей с шайбой, только без коньков. Во флорболе применяются игроками похожие технико-тактические действия, а тактика игры в оборонительных и атакующих процессах практически не имеет отличий от ледового хоккея.

Таким образом, флорбол имеет много общего с другими разновидностями хоккея, при этом, он является доступным как в плане техники и тактики игры, так и в плане финансовых затрат. Отметим, что занятия флорболом менее травматичны по сравнению с другими видами хоккея, что является несомненным плюсом при занятиях физической культурой в вузах Российской Федерации. Все вышеперечисленные факторы свидетельствуют о том, что флорбол вполне можно использовать при реализации учебной программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как эффективное и безопасное средство физического воспитания студенческой молодежи в вузах нашей страны.

Литература

1. Ленин А.А., Быков А.В., Ленина Е.М. Оценка бросковой подготовленности в условиях соревновательной деятельности во флорболе // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения. – СПб, 2021 – С. 594-596.
2. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. канд. дисс. – СПб, 2007.

3. **Быков А.В., Ленин А.А.** Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 14-16.
4. **Савин В.П.** Теория и методика хоккея: учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 2003. – 400 с.
5. **Никонов Ю.В.** Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Мн.: Полымя, 1999. – 272 с.

УДК 796

Ст. преподаватель **Е.М. ЛЕНИНА**
(ФГОУ ВО СПбГАУ)

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

В настоящие дни проблема двигательной активности студенческой молодежи обсуждается все чаще. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 14% учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой [1].

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9% населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60% [2, 3].

Низкий уровень физической подготовленности студентов связан с падением качества проведения физической культуры в школе, а также малым вовлечением молодежи в спортивную жизнь. Немаловажную роль играет и наличие пассивных развлечений, таких как телевидение и интернет. Поэтому

проблема повышения физической активности студенческой молодежи стала обсуждаться на правительственном уровне. Государство нуждается в сильных, смелых и здоровых людях. Для этого необходима единая система физического воспитания. Речь идет о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности населения. Действовавшая с 1931 года до 1991 года система ГТО подготовила не одно поколение здоровых, активных людей. Содержание первого комплекса ГТО включало 21 норму. Эти нормы наглядно показывают возможности развития физических и функциональных способностей человека. В настоящее время, когда уровень физической подготовки (и как следствие трудоспособность россиян), стремительно падает, актуальным является возвращение к утраченным традициям. С инициативой возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» выступил Президент РФ Владимир Владимирович Путин (Указ «О Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» подписан 24 марта 2014 года) [4].

В начале учебного года мы провели тестирования у студенток 1 и 2 курса Санкт-Петербургского аграрного университета по состязаниям, входящим в комплекс ГТО, для оценки их физического состояния. Результаты средних значений представлены в табл. 1.

На учебных занятиях студентки выполняли упражнения для подготовки к сдаче нормативов ГТО, не в ущерб учебной программе. Для развития выносливости мы использовали 10-15 минутный бег в начале учебного занятия. Для развития технических навыков при беге на короткие дистанции использовали следующие средства: упражнения на развитие стартовой реакции из различных исходных положений, специальные беговые упражнения и упражнения на развитие ловкости, которые необходимы для успешного освоения такого вида бега, как челночный бег.

Таблица 1. Результаты тестирования в октябре

№ п/п	Название упражнения	Результат
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	15
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	175
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	37
5	Бег 3x10 метров	8,5
6	Бег на 2000 метров	11.08

В конце каждого занятия студентки выполняли комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс состоял из 24-32 упражнений и включал в себя силовые упражнения для различных групп мышц. Также мы соблюдали принцип последовательности, в начале учебного года мы начинали с меньшего количества упражнений и более простых. Далее, по мере освоения студентками этих упражнений мы переходили к более сложным, добавляя количество повторений. Завершением учебного занятия был комплекс упражнений на развитие гибкости. В повседневной жизни студенты вообще не уделяют внимания развитию этого качества, поэтому мы подбирали щадящий комплекс в начале учебного года, чтобы не навредить мышцам и связкам. Далее переходили к более сложным упражнениям и работе в парах для развития пассивной гибкости. Также большой акцент был сделан на умении расслаблять мышцы при выполнении упражнений, так как расслабленная мышца имеет большую возможность к увеличению длины.

В апреле студентки участвовали в Фестивале ВСК ГТО. Результаты приведены в табл. 2.

Таблица 2. Результаты выполнения норм комплекса ГТО в апреле

№ п/п	Название упражнения	Результат
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	22
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу	17
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	43
5	Бег 3x10 метров	8,1
6	Бег на 2000 метров	10.35

Как мы видим из табл. 2, наибольший прирост результатов виден в упражнениях на проявление силовых способностей и гибкости. Эти качества в большей степени поддаются развитию при систематических занятиях физической культурой. Хотя студентки выполняли 2 раза в неделю комплекс упражнений на развитие силовых способностей и комплекс упражнений на развитие гибкости, это дало хороший прирост их результатов. Можно сделать вывод, что самое важное оказалось соблюдение таких принципов физического воспитания, как систематичность и последовательность. Наименьший прирост результата мы видим в беговых видах. Можно сделать вывод, что для развития выносливости нужны длительные упражнения, которые проводятся либо в условиях стадиона, либо в парке или сквере на открытом воздухе. Такие занятия со студентами возможно проводить лишь с сентября по октябрь и с апреля по июнь. А наш эксперимент захватывал период с октября по апрель и проводился в условиях спортивного зала. Также скоростные способности - это одно из тех качеств, которое сложно поддается развитию и требует более глубокой и основательной работы. Это нужно учесть для работы на следующий год.

В целом, все участники улучшили свои результаты в сравнении с началом года, что позволило многим выполнить комплекс ГТО на золотой, серебряный или бронзовый значок.

В ходе подготовки к сдаче норм ГТО формируются различные физические навыки и развиваются различные физические качества. У студентов появляется интерес, мотивация на результат и ожидание эффекта от своих стараний. Сам процесс сдачи норм ГТО был проведен при сотрудничестве кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного аграрного университета и Центра физической культуры спорта и здоровья Пушкинского района. Был проведен Фестиваль ВСК ГТО – спортивное мероприятие с большим количеством участников.

Такой формат соревнований дает бодрый настрой и заряжает на результат, а также оставляет яркие впечатления от мероприятия. Еще одной важной мотивацией является получение значка ГТО, который может служить личной гордостью.

Литература

1. **Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года:** утв. распоряжением от 7 августа 2009г., № 1101 / Правительство Российской Федерации //Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – №10. – С. 1432.
2. **О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»:** постановление от 16 августа 2014 г., № 821/ Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – №9 – С. 1030.
3. **Фетисов В.А.** О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 80.
4. **Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».** – № 172. – [Электронный ресурс] URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/20636>.

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОЙ БАЗЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЕ ПО ЗДОРОВЬЮ, К УЧЕБЕ В ВУЗЕ И ЖИЗНИ

Основным документом для любых нормативно-правовых актов в РФ является основной закон – Конституция России. Она провозглашает, что права и свободы человека и гражданина неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения, но в пункте 3 статьи 17 К РФ сказано: «Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц», что говорит об индивидуальном подходе к каждому.

На основании этого можно утверждать, что для качественной реализации и проведения оздоровительных процедур и занятий по физической культуре с группами лиц, имеющими отклонения по состоянию здоровья, нужна специальная подготовка, а также усиленный контроль за состоянием их показателей здоровья и самочувствия. При прохождении учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» во всех учебных заведениях, включая высшие, предусмотрена возможность заниматься в «специальных медицинских группах».

Сфера адаптивной физической культуры и спорта характеризуется общественными отношениями, наиболее значимые из которых подконтрольны нормам права. Эти нормы возникают из-за осуществления субъектами деятельности различных мероприятий по привлечению населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом и т. д.

В декабре 2014 года был принят закон РФ от 1.12.2014 №419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» (<https://rg.ru/2014/12/05/invalidi-dok.html>). В соответствии с

этим законом была изменена форма Индивидуальной программы реабилитации или реабилитации, а именно, был выделен пункт «физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт». Данный закон направлен на формирование системы обязанностей организаций и органов власти, которые представляют услуги населению по оказанию помощи инвалидам.

В связи с принятием данного закона были разработаны некоторые нормативные правовые акты. В частности, приказ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 июня 2017 г. № 486н "Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм" (<https://rg.ru/2017/08/02/mintrud-prikaz486-site-dok.html>) характеризовался тем, что выписка Индивидуальной программы реабилитации или реабилитации предназначена для определенных мероприятий, к которым относятся физкультурно-оздоровительные занятия спортом.

Другим важным нормативно-правовым актом является Приказ Минтруда РФ (15.10.2015 № 723н) «Об утверждении порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями, независимо от их организационно-правовой форм, информации об исполнении возложенных на них ИПРА мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы (МСЭ)» (<https://rg.ru/2020/11/17/mintrud-prikaz723-site-dok.html>). Этот приказ свидетельствует о том, что эти органы направляют данные об исполнении ИПРА инвалида (ребенка-инвалида) мероприятий органам исполнительной власти, пенсионного фонда и др.

Важно отметить, что с целью осуществления программ реабилитации и социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта необходимо проведение ряда мероприятий, а именно:

- количество детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, клубов и отделений адаптивной физической культуры в организациях дополнительного образования должно возрасти;

- материальную базу физкультурно-спортивных организаций для лиц с ограниченными возможностями здоровья надо улучшать;

- увеличивать количество квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта;

- совершенствовать федеральную и региональные системы управления данной сферой.

Укажем ряд документов, направленных на развитие правовой базы:

- «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года», была утверждена 24 ноября 2020 года распоряжением Правительства РФ (<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>);

- ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (<https://rg.ru/2021/05/05/sport-dok.html>);

- Дополнения к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»;

- Национальная программа демографического развития России;

- Федеральная целевая программа «Дети России» на 2007-2010 годы;

- Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии;

- Примерное положение о реабилитационном учреждении;

- Инструктивное письмо Министерства общего и профессионального образования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I–VIII видов»;

- Постановление Министерства труда и социального развития РФ, узаконившее должность тренера-преподавателя и инструктора-методиста по АФК.

Существует ряд других документов, имеющих рекомендательный характер; предусматривается ряд мер по распределению обучающихся в специальные медицинские группы.

Много документов досталось в «наследство» от периода СССР. При любой организации занятий по специальной медицинской группе основными целями будут выступать:

- поддержка и помощь в физическом развитии, укреплении здоровья и организма в целом;
- выработка интереса к спорту и самостоятельной активной физической практикой;
- помощь в формировании осанки, рекомендации к посещению специализированных учреждений;
- демонстрирование упражнений ЛФК;
- формирование качеств, необходимых для дальнейшей деятельности.

В советский период список «обязанностей» преподавателей в вузах и школах был значительно шире. Сейчас есть достаточно четкие рекомендации по определению в конкретную группу, проведению занятий и любой другой физической деятельности в рамках ВУЗа, но из-за стремительных темпов развития общества мы можем наблюдать отсутствие реальных позитивных процессов в период обучения.

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией целый список плавно вводимых реформ не может быть проведен позитивно. Так как у лиц с различными ограничениями может быть значительно меньше физических возможностей, стоит обращать внимание, в первую очередь, на администрацию высшего учебного заведения и внутренний распорядок, а также на рекомендации Министерства здравоохранения и Параолимпийского комитета РФ.

В соответствии с приказом Министерства Образования РФ № 13-51-261/13 участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается только после специального медицинского осмотра, а сами занятия и упражнения, применяемые студентами, не должны быть им противопоказаны. К

воспроизведению большинства упражнений и видов спорта эти обучающиеся не допускаются, но специально для этих групп рекомендованы дополнительные занятия по их группам заболеваний и факультативные для профилактики проблем со здоровьем.

Рекомендованное количество занятий в неделю – не более 3, с продолжительностью 40-60 минут. Количество студентов варьируется от документа к документу, от 12 до 20, рекомендованное количество 15 человек.

Не менее важным является распределение по группам, на данный момент их существует 4.

К **первой, основной**, группе здоровья можно относить полностью здоровых абитуриентов, не имеющих отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, имеющих хорошую физическую подготовленность, не имеющих противопоказаний.

Ко **второй, подготовительной**, группе здоровья относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет.

К **третьей, оздоровительной, специальной** группе «А» относятся абитуриенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья, такими как: врожденные пороки развития, хронические заболевания или тяжелые заболевания временного характера. Зачастую эти группы лиц спокойно выполняют общую учебную практику, но для них требуется ограничение нагрузок. Лицам из этой группы разрешено заниматься оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам, согласованным с органами здравоохранения и утвержденными администрацией учебного заведения. Занятия для них обязательно проводятся под руководством преподавателя физической культуры или инструктора ЛФК, окончившего специализированные курсы.

К **четвертой**, реабилитационной, специальной группе «Б» относятся обучающиеся со значительными отклонениями в здоровье, хроническими заболеваниями в стадии, когда здоровье пациента зависит от приспособительных механизмов. Для данной группы обязательны занятия лечебной физической культурой в поликлинике, к которой он прикреплен, либо во врачебно-физкультурным диспансере. Самым важным из всех мероприятий является соблюдение оздоровительного режима.

Во время занятий оздоровительной физкультурой обязательно должен учитываться уровень самочувствия и здоровья в целом, а также уровень функциональных возможностей человека.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в настоящее время в России недостаточно проработан вопрос о работе с лицами, имеющими ограничения по состоянию здоровья. По информации с кафедр физической культуры вузов Минсельхоза России занятия по физической культуре у студентов специальной медицинской группы проводятся либо в общем потоке со всеми, либо в группе по 20 человек, что идет в нарушение всех требований руководящих документов и не способствует качественному проведению учебного процесса.

Литература:

1. **Министерство Образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД-583/19** «О методических рекомендациях "медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"».
2. **ФЗ «Об образовании»** от 29.12.2012 №-273ФЗ (ред. от 24.03.2021).
3. **Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С.** Лечебная физическая культура: учебник для студ. вузов. – 2008.
4. **Бегидова Т.П.** Социально-правовые и законодательные основы социальной работы с инвалидами: уч. пос. для ср. проф. обр. – Москва: Юрайт, 2018. – 98 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ПЛАВАНИЕ И МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ

В данной статье рассматривается необходимость применения лечебной физической культуры, плавание и массаж в качестве лечения сколиоза, а также коррекция и укрепление позвоночника.

Сколиоз (греч. *skoliosis* – искривление) – это тяжёлое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией (*torsio* – скручивание) позвонков вокруг вертикальной оси, обусловленное патологическими изменениями в позвоночнике и паравертебральных тканях. Деформированные позвонки подвергаются скручиванию под действием механических сил, тем самым меняя положение отростков позвонков, суставных поверхностей, и рёбер, которые прикрепляются к позвонкам.

Стоит отметить, что актуальность настоящего исследования заключается в том, что в наше время сколиоз сильно распространён среди людей, а в особенности среди молодежи. Это происходит из-за активного применения разнообразных достижений научно-технического прогресса. И нередко сколиоз доводят до сложных для лечения стадий. Поэтому стоит распространять лечебную физкультуру на ранних стадиях в качестве метода предупреждения формирования заболевания [1, 2].

Функционирующими условиями лечебной физической культуры являются физические упражнения, т. е. движения, специально созданные и используемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного.

Упражнения содействуют возобновлению физических сил человека.

Виды упражнений при сколиозе:

- симметричные, оказывающие разнообразное воздействие на мышцы тела, которые деформировались при искривлении позвоночника;
- асимметричные, которые применяются с целью снижения сколиотического искривления;
- деторсионные, которые направлены на вращение позвонков в сторону, противоположную торсии;
- общеразвивающие, которые включают в себя упражнения общеукрепляющего характера на все мускульные группы;
- дыхательные, которые выполняются после физических упражнений и служат ради возобновления ритма дыхания после перегрузки.

Основные правила при выполнении комплекса физических упражнений при сколиозе:

- дозировать физическую нагрузку и следить за самочувствием, можно и рекомендовано вести дневник здоровья;
- при выполнении физических упражнений внимательно смотреть за осанкой и за тем, как напрягаются те или иные группы мышц;
- исключить все упражнения, направленные на увеличение эластичности позвоночника, не выполнять упражнения с элементами вращения корпуса вдоль вертикальной оси;
- чередовать нагрузку для мышц плечевого пояса и рук с нагрузкой для мышц ног.

Еще, кроме обыкновенных упражнений, есть лечение плаванием. Данный вариант представляется естественным методом лечения сколиоза.

В этом случае лечение происходит за счёт того, что разгружается позвоночник, расслабляются и укрепляются позвоночные мышцы, а также улучшается кровообращение [3, 4].

Плавание оказывает положительное воздействие на костную и мышечную систему человека, а также на весь организм в целом.

Зачастую рекомендуется как минимум дважды в неделю ходить в бассейн, ибо плавание не создает перегрузки на позвоночный столб, но качественно

усиливает мышечный корсет. В результате увеличивается результативность сеансов мануальной терапии и формируются благоприятные условия для выравнивания позвоночного столба.

В воде человек, больной сколиозом, испытывает значительное облегчение, его покидают боль и мышечные спазмы, происходит разгрузка позвоночного столба, от этого чувствуется воздушность во всем теле.

При сколиозе I степени применяют исключительно симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди для ног, проплывание высокоскоростных участков под контролем многофункциональных проб.

При сколиозе II–III степени задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники брасс на груди должно занимать на паре 40–50% времени. Это значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника.

Также существует лечение массажем. Массаж выполняет значимую лечебную функцию. На первых стадиях он способен почти полностью решить недуг искривления позвоночника.

Массаж является действенным средством при сколиозе, выполняющем несколько задач:

- 1) увеличение всеобщего тонуса организма;
- 2) стандартизация многофункциональных способностей сердечнососудистой и респирационных систем;
- 3) выработка правильной осанки;
- 4) поддержание укрепления мышц туловища, выработка мускульного корсета.

При сколиозе производят массаж спины, живота и груди.

При I степени характер воздействия общий, направлен на укрепление мышц.

При II и III степенях сколиоза методика строится с учетом локализации дуги искривления и особенностей протекания болезни.

Результативность лечения обуславливается стабилизацией патологического процесса, в ряде случаев – сокращением дуги сколиоза, закреплением опыта правильной осанки и улучшением состояния внутренних органов.

Позвоночник – это наш основной каркас. От заболеваний позвоночника страдают многие органы, сердце, нервы. Выполняйте упражнения систематически, точно и улучшайте свою осанку.

Литература

1. **Быкова Ю.В.** Роль физического воспитания в личности студента: плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Пос. Персиановский, 2021. – С. 396-400.
2. **Ломидзе М.А., Кузнецова З.В.** Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 99-104.
3. **Луценко А.С.** Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 110-114.
4. **Шевченко Д.О.** Развитие физической культуры и спорта в аграрных вузах на примере занятий настольным теннисом // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Пос. Персиановский, 2021. – С. 467-469.

УДК 797.2.034.2

Студентка **А.Ю. МАГАЛА**
Канд. пед. наук **И.С. МАТВЕЕВА**
(ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ)

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ «УХО ПЛОВЦА»

Плавание – жизненно важный навык. Вероятно, прежде всего потому, что большую часть поверхности Земли (71%) занимает водная среда. А также это

один из самых распространенных и любимых видов спорта, которым можно заниматься практически с самого рождения и до глубокой старости.

Первым советским пловцом, официально признанным мировым рекордсменом, стал Леонид Мешков, тринадцатикратный рекордсмен мира в плавании на 100, 200, 400 и 500 м баттерфляем [3].

Из 13 мировых рекордов, которые утверждены ФИНА, 5 установил Мешков после 1947 года. Кроме этого, участвовал в установлении мирового рекорда (13 мая 1951 года) в комбинированной эстафете 3x100 м (плыл этап брассом); 3 раза обновлял рекорды Европы в плавании на 200, 300, 400 м вольным стилем и 3 раза – в эстафете. На чемпионатах СССР в период до 1951 года он 24 раза становился чемпионом, 7 раз был вторым, 3 раза – третьим.

Формы двигательной активности в плавании.

Рекреативное плавание ориентировано на усовершенствование физического и психоэмоционального состояния людей. Во время деятельного отдыха, веселий и досуга используются средства плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия случайного характера (плавание в выходные дни, посещение аквапарка).

Основными задачами оздоровительного плавания представляются приобретение и поддержание ожидаемого уровня здоровья, профилактика заболеваний.

Лечебное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Им занимаются люди, имеющие осложнение в состоянии здоровья. К средствам реабилитационного плавания причисляют особые упражнения, нацеленные на восстановление самочувствия и физической трудоспособности (профессиональной и бытовой) из-за нарушений здоровья в результате заболеваний, а также после травм или перенесенных операций.

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности. Это очень молодое направление моторной деятельности в современном мире. Оно только

инициирует свое становление. Проводятся множество исследований и новых разработок в данном направлении.

Спортивное плавание. Задачей спортивной тренировки (в спорте высших достижений) является демонстрация наивысшего индивидуально доступного результата, требующая многолетних напряженных тренировок. Также это особо подготовленная система событий по участию в состязаниях, которые проводятся по поставленному порядку в специализированных помещениях либо в открытых водоёмах с соблюдением всех правил безопасности. Стандартные размеры бассейна на короткие дистанции составляет 50-1500 м, на другое расстояние от 5 до 25 км.

Оздоровительная значимость плавания по сравнению с прочими видами физических упражнений заключается в разнородном воздействии воды на организм, которое сопряжено с физическими, термическими, химическими и механическими особенностями водной среды. Вода обладает потрясающей лечебной силой, воздействует одновременно на все тело и все органы чувств. Рассмотрим немного более подробно эти влияния.

Вестибулярный аппарат. У большинства людей вестибулярный аппарат довольно тренированный, чтобы спокойно переносить все сбои. Люди, которых укачивает в транспорте, по-видимому, обладают генетическими особенностями, из-за которых вестибулярный аппарат со сбоями не справляется. Но благодаря тренировкам в плавании, особенно кролем на груди и выполнению поворота, мы повышаем функциональную устойчивость вестибулярного аппарата [1, 4].

Сердечно-сосудистая система. При занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные сдвиги, которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам.

Дыхательная система. Дышать почаще и глубже всегда хорошо для любого человека. Кровь обильнее снабжается кислородом и обменные процессы во всем организме увеличиваются до того самого уровня, когда натруженным мышцам делается полегче от прибывающим к ним питательным веществам. Со временем

у пловцов энергично задействованный размер легких растет, что позитивно влияет на общее здоровье. Уже не так страшны сезонные респираторные заболевания. Повышенное кислородное питание мышц представляется залогом превосходного аппетита и крепкого сна.

Воздействие на кожу. Водные процедуры перед плаванием способствуют очищению кожи от пыли, выделений потовых и сальных желез и т. п. Купание в соленой воде благотворно для красоты кожи.

Нервная система. Плавание увеличивает обмен веществ, упрощает кровоток, усиливает нервную систему. Для нервных, подвластных стрессам людей оно и вовсе незаменимо: борется с изможденностью и раздражительностью, нормализует всеобщий эмоциональный фон и содействует увеличению стрессоустойчивости.

Опорно-двигательный аппарат. Опорно-двигательная аппарат – единый комплекс структур, образующих каркас, усиливающий фигуру организма, дающий ему опору, гарантирующий защиту внутренних органов и возможность перемещения в пространстве, а также движения отдельных частей тела. В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела.

Устойчивость организма к температурным колебаниям. Плавание увеличивает сопротивляемость организма человека к влиянию температурных колебаний воздуха, закаляет человека, вырабатывая стойкость организма к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в природном водоеме, то закаливающий спецэффект оказывают и естественные факторы природы солнце и атмосфера [1, 2].

Выносливость и сила не помощники, если отсутствует техника плавания, так же на тренировке пловец должен концентрироваться на технике, а устав, не допускать небрежности и не пытаться, забыв о технике, угнаться за соседями по дорожке.

Культуру плавания прививают с самого раннего возраста. Моря, океаны, реки, озера, бассейны. Летом и зимой. Но есть опасности, которые могут

портить впечатление от данного вида спорта и отдыха. Поговорим о таком частом заболевании, как «ухо пловца».

Возбудителями заболевания являются преимущественно бактерии. В подавляющем большинстве случаев непосредственной причиной наружного отита становятся синегнойная палочка, золотистый и эпидермальный стафилококки, стрептококки, другие патогенные и условно патогенные микроорганизмы.

Отит пловца часто манифестирует после попадания воды в ухо, посещения парилки, в период пребывания в регионе с влажным и жарким климатом. В группу риска входят спортсмены, занимающиеся плаванием, нырянием или греблей, любители купания в открытых водоёмах и бассейнах.

Для профилактики заболевания необходимо надевать плавательную шапочку при посещении бассейна, мыть уши чистой пресной водой после купания в бассейне, море, сушить уши после купания (но не ватными палочками, а полотенцем), защищать уши от попадания воды (беруши для плавания которые подстраиваются под форму уха).

В результате занятий плаванием на организм человека оказывается положительное воздействие.

Литература

1. **Быкова Ю.В.** Роль физического воспитания в личности студента: плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Пос. Персиановский, 2021. – С. 396-400.
2. **Ломидзе М.А., Кузнецова З.В.** Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 99-104.
6. **Луценко А.С.** Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 110-114.
7. **Шевченко Д.О.** Развитие физической культуры и спорта в аграрных вузах на примере занятий настольным теннисом // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. – Пос. Персиановский, 2021. С. 467-469.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

В проблеме научно-исследовательского анализа теоретических основ, биомеханики рациональной техники и методики подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации актуальное значение приобретает вопрос о моделировании подготовки начинающих тяжелоатлетов [1, 2]. У данной категории занимающихся определенным образом развита сила мышечных групп, резко отличающаяся от показателей квалифицированных спортсменов. По этой причине они не в состоянии выполнить довольно сложные классические упражнения со штангой. Существующая методика обучения начинающих тяжелоатлетов сводится к тому, что сразу овладевают соревновательными упражнениями в определенной последовательности [3]. При использовании данной методики начинающие спортсмены выполняют классические упражнения с большим количеством ошибок и неточностей в технике. Порой ошибки остаются на всю спортивную активную жизнь, из-за которых способные тяжелоатлеты не могут полностью раскрыть свои потенциальные физические данные. На исправление ошибок уходит много сил и времени самого занимающегося и тренера.

Значительное влияние на уровень технического мастерства тяжелоатлетов оказывает необходимая физическая подготовка определенных мышечных групп, выполняющих основную работу [4].

Целью исследования было определение силовых показателей 24 мышечных групп при сгибательных и разгибательных движениях начинающих и высококвалифицированных тяжелоатлетов.

В соответствии с поставленной целью решались следующие основные задачи:

1. Установить оптимальные диапазоны силовых показателей специфических мышечных групп у высококвалифицированных тяжелоатлетов с целью построения математической модели рывка и толчка, на этой основе определить методы и подобрать средства для управления процессом обучения и совершенствования технических приемов начинающих тяжелоатлетов.

2. Определить период предварительной специальной силовой подготовки перед обучением технике классических упражнений.

Для определения силы 24 мышечных групп при сгибательных и разгибательных движениях пользовались универсальным динамометром с индикатором часового типа системы В.М. Абалакова и портативной установкой конструкции Б.М. Рыбалко. Все измерения проводились при углах, равных 90°. В исследованиях приняло участие 23 кандидата в мастера спорта, 123 начинающих тяжелоатлета, из которых 62 человека составили контрольную и 61 – экспериментальную группы. Разделение на экспериментальную и контрольную группы проводилось без предварительного отбора спортсменов, поскольку уровень их физического развития не обнаружил достоверного различия.

Исследования мышечной силы показали, что более сильные у тяжелоатлетов высокой квалификации разгибатели туловища, бедра, подошвенные сгибатели стопы. Относительно слабые – разгибатели предплечья. Показатели силы разгибателей плеча и голени находятся примерно на одном уровне. Разница показателей силы при сгибательных и разгибательных движениях оказалась значительной.

Показатели абсолютной силы мышц у тяжелоатлетов одной спортивной квалификации последовательно (от наилегчайшего до тяжелой весовой категории) заметно увеличиваются. При обработке материалов исследования (для каждой весовой категории установлены свои требования спортивной классификации) мы абсолютную силу перевели в относительную, т.е. силовые показатели на 1 кг собственного веса.

Корреляционный анализ показал, что между показателями силы высококвалифицированных тяжелоатлетов и результатами в соревновательных упражнениях имеются наиболее высокие зависимости с разгибателями плеча, бедра, туловища, подошвенными сгибателями стопы, сгибателями – предплечья, плеча, кистей рук. Эти мышечные группы мы отнесли к специфическим, их коэффициент корреляции находится в пределах от 0,653 до 0,952 (при $p < 0,1$). Те группы мышц, показатель которых слабо коррелирует с результатами классических упражнений, по нашему мнению, для тяжелоатлетов являются неспецифическими. Показатели специфических групп мышц относительной силы рекорсменов мира, РФ были приняты за эталон математической модели.

Весь период обучения начинающих тяжелоатлетов (длительностью девять месяцев) был разделен на этапы. Для занимающихся в экспериментальной группе 1-м этапом был период предварительной силовой подготовки (восемь недель); 2-м этапом – период обучения классическим упражнениям (четыре недели); 3-м этапом – период закрепления навыков и совершенствования технических действий (до конца эксперимента). Для занимающихся контрольной группы 1-м этапом был период обучения соревновательным упражнениям (двенадцать недель); 2-м этапом – период закрепления и совершенствования техники (до конца эксперимента).

В экспериментальной группе на первом этапе подготовки ставилась задача – модельное развитие силы специфических мышечных групп несложными по координации упражнениями со штангой. Здесь использовались вспомогательные, общеразвивающие и подводящие упражнения со штангой локального воздействия. Объем нагрузки и интенсивность для обеих групп не имели существенной разницы.

Когда показатели специфических групп мышц у занимающихся в экспериментальной группе были близки к показателям математической модели, они переходили к изучению классических упражнений.

В конце эксперимента у занимающихся в обеих группах обнаружены определенные сдвиги. В рывке у спортсменов контрольной группы в среднем

результат увеличился на 11 кг, т. е. на 25%, у занимающихся в экспериментальной группе – на 18,4 кг, что составляет 41%. В толчке у первых показатель увеличился на 14 кг (22,6%), у вторых – на 27,2 кг (46%).

У занимающихся в экспериментальной группе отсутствовало до 70% ошибок и неточностей в технике, которые обычно возникают у начинающих тяжелоатлетов.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы.

1. Анализ корреляционной зависимости между показателями силы мышечных групп и результатами в классических упражнениях у тяжелоатлетов высокой квалификации позволил определить специфические группы мышц, выполняющие основную работу в соревновательных упражнениях. Показатель относительной силы специфических мышц (на 1 кг собственного веса) составляет: разгибатели предплечья – 0,79; разгибатели плеча – 1,07; разгибатели туловища – 2,90; разгибатели бедра – 2,98; подошвенных сгибателей стопы – 1,93; мышц сгибателей плеча – 0,73; бедра – 0,71. Эти показатели были приняты за эталон математической модели.

2. Впервые установлен восьминедельный период предварительной специальной силовой подготовки, за который силовые показатели специфических мышечных групп начинающих тяжелоатлетов приблизились к математической модели за счет локального воздействия на них несложными по координации упражнениями со штангой. После этого начинающие тяжелоатлеты приступают к освоению технически классических упражнений.

3. Экспериментальные данные показали, что между показателями в классических упражнениях у спортсменов в экспериментальной и контрольной группах наблюдались достоверные различия в конце эксперимента. Таким образом, предлагаемая нами методика позволяет освоить технику классических упражнений в более короткие сроки, исключая до 70% обычно возникающих ошибок у начинающих тяжелоатлетов.

Литература

1. **Ахметов Р.Ф.** Силовая подготовка спортсменов-гиревиков и ее связь с эффективностью тренировочного процесса // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 12. – С. 7-10.
2. **Ачкасов В.В.** Системный подход к нормированию физических нагрузок через управление структурными образованиями тренировочного процесса // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – № 8 (197). – С. 191-195.
3. **Баршай В.М.** Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте // Мир науки, культуры и образования. – 2017. – № 1 (68). – С. 205-211.
4. **Ботяев В.Л.** Круговая тренировка в подготовке спортсменов гиревиков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 29. – С. 85-88.

УДК 796.01:01:61:378.663 (470.51-25)

Л.Н. МАРТЬЯНОВА
Л.В. РУБЦОВА
(ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА)

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛФК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИЖЕВСКОЙ ГСХА

Повышение качества подготовки будущих специалистов является одной из приоритетных задач высшего образования. Хорошая физическая подготовка и уровень здоровья студентов – одно из важных условий достижения этой задачи. К сожалению, значительная часть молодёжи, поступающей в вузы, имеет слабый уровень здоровья [1, 2, 3, 5]. Об этом, в частности, свидетельствуют данные углублённых медицинских осмотров студентов первого курса Ижевской ГСХА, значительная часть которых имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья [4, 5].

Актуальность данного исследования состоит в изучении динамики уровня здоровья студентов академии, а также проведении полного анализа заболеваемости студентов, отнесённых к группе «Лечебная физическая культура» (ЛФК), также есть задача наметить пути решения существующих

проблем для этой части студенческой молодёжи средствами физической культуры.

Представляем результаты углублённого медицинского осмотра студентов и их анализ в Ижевской ГСХА, который проводится уже более трёх десятилетий (с 1984 по 2020 гг.), табл. 1.

Таблица 1. Динамика показателей углублённых медицинских осмотров студентов 1-го курса Ижевской ГСХА за период с 1984 по 2020 гг., %*

Год проведения медосмотра	Медицинские группы				
	Основн.	Подготовит.	Специалн.	ЛФК	Имеют отклонения в состоянии здоровья
1984-1985	89,3	7,1	3,6	-	10,7
1994-1995	70,7	17,5	9,3	1,5	28,3
2004-2005	46,9	37,5	15,2	3,1	53,1
2014-2015	46,8	35,4	14,8	3,6	53,9
2019-2020	40,7	41,2	13,6	4,3	59,2

*Для краткости изложения данные медосмотров излагаются через каждые 10 лет.

Из табл. 1 видно, что существует неуклонная тенденция ухудшения здоровья студентов, поступающих в Ижевскую ГСХА, и соответственно увеличивается количество студентов, имеющих существенное отклонение в состоянии здоровья и отнесённых в группу ЛФК. Ежегодно среди студентов академии, занимающихся на учебных занятиях по физической культуре, эта группа в разные годы достигает до 50 и более человек. Аналогичными данными медицинских осмотров располагают и другие сельскохозяйственные вузы Российской Федерации [1, 2, 3].

Дадим краткую характеристику основных видов заболеваемости студентов группы ЛФК в Ижевской ГСХА (табл. 2).

Таблица 2 - Данные заболеваемости студентов группы ЛФК Ижевской ГСХА с 2016 по 2020 уч. гг. (в % от числа студентов группы ЛФК)

Отклонения в состоянии здоровья	Учебный год				Итого, за 4 учебных года	
	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	Всего	%
	Опорно-двигат. аппарат.	8	8	13		

Сердеч.-сосуд. системы	9	9	11	7	36	19,3
Центр. нервн. системы	12	8	11	6	37	19.3
Железы внутр. секреции	4	2	8	9	23	12.3
Выделит. системы	4	2	6	6	18	9,6
Дыхательн. системы		1	3	2	6	3,2
Мопия высок. степени	2	1	1	1	5	2,6
Генетические заболев.		1		2	3	1:6
Пищеварит. системы	1			1	2	1,0
Инфекц. заболевания	2				2	1,0
Другие заболевания	5		1	1	7	3,7
Итого	47	32	54	54	187	100

Из табл. 2 видно, что студенты группы ЛФК страдают прежде всего такими заболеваниями, как нарушения функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, желёз внутренней системы, выделительной системы и другими заболеваниями.

По сравнению со студентами других медицинских групп, имеющих аналогичные отклонения в состоянии здоровья, – подготовительной и специальной, в группе ЛФК тяжесть заболеваний, безусловно, значительно серьёзнее. Так, например, среди студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, за указанный период времени двоим из них была сделана операция на сердце. У одного из них установлен электрокардиостимулятор, у другого студента, страдающего миокардитом, определена III степень инвалидности. У студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата существует целый ряд серьёзных нарушений – ахондропатия (дегенеративные изменения костно-хрящевой ткани), вальгусная деформация стоп, сколиозы, тяжёлые травмы позвоночника и целый ряд других заболеваний. У студентов с заболеваниями центральной нервной системы одно из частых заболеваний – эпилепсия, последствия ДЦП, дискулярная энцефалопатия (ДЭП), различные патологии позвоночного столба. Одна из студенток страдает красной волчанкой (диффузное заболевание соединительной ткани). Среди заболеваний желёз внутренней секреции у студентов наиболее часто встречается сахарный диабет и

ожирение. В выделительной системе у студентов наиболее серьёзные заболевания – гломеронефриты, нефроптоз (патологическая подвижная почка) и др. Среди заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, у одной из студенток была выявлена болезнь Крона – тяжёлое хроническое грануломоторное воспаление разных отделов ЖКТ. В последние годы среди студентов появились заболевания, имеющие генетическую основу. У одной из них выявлена болезнь Шершевского–Тёрнера (хромосомная патология), последствием которой стала деформация суставов стоп. Другой студент страдает паратиреозом – нарушением фосфорно-кальциевого обмена. У него была сделана операция. У многих студентов, наряду с основным, целый ряд сопутствующих заболеваний [4, 5].

Если мы говорим о студентах, имеющих подготовительную или специальную медицинскую группу, то связываем это, прежде всего, с необходимостью учёта наличия их заболеваний в процессе физического воспитания занимающихся (физической нагрузки, целесообразности тех или иных упражнений и т. п.). Другой подход, по нашему мнению, должен существовать к студентам, зачисленным в группу ЛФК.

При проведении занятий с данной категорией студентов мы стараемся предусмотреть выполнение достаточно разнообразных видов работ: наряду с практическими занятиями включаем методико-практические занятия, подготовку рефератов, для желающих – проведение НИР в студенческом научном кружке при кафедре. Приоритет отдаём всё-таки выполнению физических упражнений. Считаем, что большой объём методической работы по физической культуре, как считают некоторые специалисты, увеличивает и без того повышенную умственную нагрузку на студента и не будет способствовать тем задачам, которые мы ставим в деле укрепления их физического здоровья.

Каждому студенту рекомендуем выполнение физических упражнений в зависимости от характера заболеваемости и его самочувствия в данное время (прогулки свободным и быстрым шагом, скандинавская ходьба, дыхательные гимнастики, упражнения на растяжку, дартс, шашки, шахматы). Академия

расположена по соседству с городским ПКиО. Здесь имеются хорошие условия для занятий, особенно для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, ЦНС и эндокринной системы.

При работе со студентами группы ЛФК главным условием является индивидуальный подход к каждому. Необходимым условием является также регулярная консультация студентов, находящихся на учёте в том или ином медицинском учреждении у врача – узкого специалиста.

Кроме задач, направленных на лечение и реабилитацию заболеваний средствами физической культуры, для них важно учитывать психологические и социальные аспекты, связанные с их серьёзным нарушением здоровья.

Надо ли говорить, какие трудности испытывают многие студенты группы ЛФК в повседневной жизни и в процессе обучения, особенно при обострении болезней, которые зачастую связаны с освобождением от учебных занятий, направлением на стационарное лечение в больницу. Некоторые из обучающихся, особенно студенты старших курсов, испытывают беспокойство относительно трудоустройства после окончания вуза. Как известно, по действующему законодательству для приёма на работу необходимо пройти медицинский осмотр с соответствующим заключением о состоянии здоровья. И не каждый работодатель готов принять на работу выпускника вуза, имеющего серьёзные отклонения в состоянии здоровья.

Другой существенный аспект для данной категории студентов – социальный. Наличие достаточно тяжёлых заболеваний у студента, требуют повышенного внимания к своему здоровью: необходимость более качественного питания, выделение средств на лечение и рекреацию. К сожалению, многие студенты не имеют материальных возможностей для реализации этих задач. Это касается в особенности студентов аграрных вузов, поступивших на учёбу из сельской местности. В вузах, особенно в последние годы, нет каких-либо существенных условий для материальной поддержки этой группы студентов. Если в крупных вузах имеются студенческие поликлиники, предоставляющие определённые возможности для лечения студентов, сохранились

профилактории, выделяются определённые средства для санаторного лечения, в небольших вузах ничего этого практически нет. Более того, в ряде вузов нет и студенческих поликлиник.

В Ижевской ГСХА имеется студенческая поликлиника, функционирующая совместно с другим вузом (Ижевским ГТУ им. М.Т. Калашникова). В поликлинике, помимо терапевтов, работает целый ряд узких специалистов, которые осуществляют наблюдение за студентами группы ЛФК. Однако в поликлинике весьма ограниченные возможности для лечения – процедурный и физиокабинеты, массажный кабинет работает на платной основе. Всё остальное можно получить в других медицинских учреждениях, но также на платной основе.

Выводы.

1. Как видно, среди молодёжи, поступающей в академию, значительная часть имеет то или иное отклонение в состоянии здоровья. Достаточно большая группа студентов, зачисленных в группу ЛФК, по сравнению с другими студентами живут и проходят обучение в более обременённых условиях, связанных с серьёзными отклонениями в состоянии здоровья.
2. На практике сложилось такое положение, что основная забота о студентах группы ЛФК в академии (как и в других вузах) ложится на кафедру физической культуры, которая организует с ними работу по физическому воспитанию и их рекреации средствами физической культуры.
3. В связи с этим со стороны академии указанной группе студентов требуется уделять значительно больше внимания.

По нашему мнению, эта группа студентов должна находиться на учёте, кроме кафедры физической культуры, и в других структурах вуза. Это может быть, к примеру, Отдел воспитательной работы академии (ОВР). Тем более, что в его штате имеется должность психолога. Благодаря этому студенты ЛФК при необходимости могли бы получить психологическую и, в определённой мере, материальную помощь в улучшении условий проживания в общежитии, получении материальной помощи, приобретении путёвки в санатории и др.

Следует рассмотреть также возможность в оказании практической помощи отдельным выпускникам-инвалидам при устройстве на работу после окончания вуза и др.

Все эти меры являются залогом повышения качества подготовки специалистов среди данной части студентов, несут в себе большой гуманитарный аспект.

Литература

1. **Епифанов В.А.** Физическая культура и спортивная медицина. – М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
2. **Красильников. Н.В.** Организация и обучение дисциплине «Физическая культура» студентов, освобождённых от практических занятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. – С. 230-233.
3. **Нечаенко В.И.** Проблемы организации занятий ЛФК в высшей школе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально – экономических условиях: III Междунар. науч.-практ. конф. 10 – 11 января 2018 г. – С. 230-233.
4. **Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика):** уч. пос. – Ижевск; ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – 112 с.
5. **Соловьёв Н.А, Воротова М.С., Мартьянова Л.Н., Дружинина О.Ю.** Проблема, которая требует решения: о содержании и организации физического воспитания со студентами, временно освобождёнными от учебных занятий по физической культуре // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. – Орёл, 2018. – С. 265-270.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ

В соответствии с рабочей программой, разработанной с целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства», приоритетом является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Проблема формирования и совершенствования спортивного двигательного навыка актуализировалась с 50-х годов XX века, перед олимпийскими играми в Мельбурне. В настоящий период эта проблема вновь обостряется в связи с дифференциацией спорта на профессиональный и массовый. Кроме того, наблюдается неуклонный рост детей, которые начинают свои занятия в спортивных секциях, имея ослабленное соматическое или психическое здоровье, и требуется в краткие сроки научить как юных спортсменов, так и школьников основам спортивных двигательных навыков [2, 5].

М.Г. Мамиашвили установил, что в начале обучения ведущую роль в овладении техникой играют физические качества. И только через 5-6 лет подготовки начинают доминировать в оценке готовности мотивация, быстрота двигательной реакции и реакции на движущийся объект (РДО).

Существуют определенные периоды, называемые сенситивными (чувствительными), в которых темпы развития одних физических качеств значительно выше темпов развития других. Учет таких периодов очень важен как при оценке спортивных способностей, так и для оптимизации средств

формирования спортивных навыков на школьных уроках физической культуры и начальном этапе спортивной подготовки. В последние годы при обучении спортивным двигательным действиям параллельно со стандартными методиками разрабатываются и используются методики развивающего обучения.

Корковое представительство двигательного анализатора завершается значительно позже, чем периферического аппарата мышечной чувствительности - к 12-13 годам - возрасту созревания лобных долей мозга, ответственных за функцию произвольного внимания. В то же время, показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата - возбудимость и лабильность - уже в 8-10 лет приближаются к уровню взрослых людей. Становление двигательного анализатора у детей происходит одновременно с развитием двигательных качеств, что указывает на важность учета сенситивности и кризисности их проявления при ранней спортивной специализации.

В критическом для становления системы организации движений возрасте (15-16 лет) происходит снижение координационных способностей на фоне резкого сдвига качественных и количественных перестроек электрофизиологических коррелятов моторных актов. При этом у левшей максимальная величина межполушарной когерентности наблюдается не в префронтальной, как у правшей, а в премоторной области [4].

Возраст же 18-21 года оказался сенситивен для точности антиципирующей реакции, «чувства времени», объема внимания, рациональности действий в сложных ситуациях и быстроты выполнения элементарных движений [3].

Кроме того, давнее исследование Б.Ю. Моисеевой выявило гетерохронность онтогенетического развития свойств нервной системы у мальчиков и девочек. У девочек с начала пубертатного периода до его окончания основные свойства – сила, подвижность – изменяются разнонаправленно (растет сила – уменьшается подвижность, и наоборот). У мальчиков изменения однонаправлены.

Специализированные восприятия являются базой координационных способностей. В свою очередь, базисом специализированных восприятий и двигательных представлений является проприоцептивная чувствительность как по функциям (оценивания, воспроизведения, отмеривания и дифференцирования), так и по трем основным параметрам движения – пространственному, силовому и временному. Системный подход к комплексу взаимосвязей проприоцептивных показателей позволит установить их парциальный вклад в интегральный процесс управления целостным действием и построить модельные характеристики проприоцептивной чувствительности как фактора специальной ловкости.

А.Ф. Шарипов, изучив арсенал атакующих и защитных действий борцов, подобрал такие упражнения, которые по своим внешним проявлениям схожи с «коронными» излюбленными приемами. На основе этого были разработаны компьютерные тренировочные программы для развития тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

Е.П. Ильин обосновал применение теории функциональных систем для характеристики основных стадий формирования двигательных навыков в спорте на каждом этапе обучения.

Этап начального разучивания упражнения. Данному этапу соответствуют три психологических стадии формирования двигательного навыка.

1. Стадия создания первичного образа о движении. Соответствие этого крайне схематичного, но целостного образа технически грамотному выполнению действия в значительной мере зависит от правильной организации восприятия и внимания спортсмена. На разных этапах обучения есть свои значимые признаки, по которым спортсмен ориентируется в управлении собственными движениями, поэтому и внимание его должно быть организовано по-разному. При формировании чувственного образа движений необходимо учитывать также постепенно происходящие изменения как в образе восприятия, так и в структуре выполняемых движений.

На начальном этапе обучения важна правильная организация в учебно-тренировочном процессе взаимодействия анализаторов, которое лежит в основе ассоциаций, адекватных сенсомоторному образу движений; правильный отбор средств повышения чувствительности одних и, наоборот, понижения других, анализаторов в зависимости от особенностей двигательной деятельности и индивидуальности спортсмена; создание наилучших условий для ощущений в начале обучения и последовательное наращивание помех в целях развития помехоустойчивой чувствительности.

Восприятие изменяется под воздействием уже сложившихся представлений. Точность восприятия и представления собственных движений связана с точными словесными обозначениями наиболее существенных признаков или свойств воспринимаемых или представляемых движений, причем эта точность формируется в процессе обучения.

В начале усвоения нового упражнения выполняемые движения воспринимаются неполно и недифференцированно вследствие неполной иррадиации возбудительных процессов из 1-й сигнальной системы во 2-ю. Поэтому на начальном этапе обучения спортсмен отчетливо замечает лишь отдельные, узловые движения. Этот факт является психологическим обоснованием метода упрощения структуры двигательного действия, когда внимание спортсмена сосредоточивается на основных элементах упражнения. В двигательных компонентах представления спортсмен находит для себя “опорные пункты” для правильного управления собственными движениями.

Установлено, что статические положения представляются в основном не двигательно, а зрительно, так как они не связаны с сильным напряжением мышц при выполнении упражнения и поэтому изначально воспринимаются менее ясно и отчетливо. Спортсмены разной квалификации по-разному проявляют наглядно-действенное мышление во время зрительного опознания отдельных элементов упражнения. Это связано с понятиями и суждениями спортсменов о выполняемых ими двигательных действиях. Так, спортсмены-новички, представители силовых видов спорта чаще всего выделяют смысловое задание

по регуляции силовым параметром движения (по усилиям). С ростом же спортивного мастерства спортсмен начинает самостоятельно выделять пространственно-временные элементы по ускорению движений, т.е. динамические характеристики.

1. Этап начального разучивания. Ему соответствуют три психологических стадии формирования навыка.

1). Стадия создания первичного образа, который зависит от правильной организации внимания с учетом постепенно происходящих изменений как в образе восприятия, представления, так и в структуре мышечного чувства. Организация внимания заключается в выделении в образе системы опорных точек и сосредоточения на них внимания; в указании на ощущения, восприятия, представления, возникающие как при выполнении алгоритма действия, так и при возможных ошибках.

2). Стадия генерализации с физиологической точки зрения характеризуется широкой иррадиацией нервных импульсов и многочисленными замыканиями первосигнальных и второсигнальных связей в коре больших полушарий головного мозга при ведущей роли I сигнальной системы. Психологической особенностью здесь является то, что в процесс освоения действия включаются все компоненты психической деятельности (чувственные, логические, эмоциональные, волевые), но на первом плане стоят ощущения, подающие сигналы извне. На этой стадии познавательные процессы обеспечивают самоконтроль и характер принятого решения (с учетом результатов сличения с эталоном в памяти, мотивации).

Поскольку процесс запоминания образа и мышечного чувства лежит в основе выработки навыка, особенно важно определить оптимальные интервалы при повторении упражнения. В методических руководствах указываются примерные интервалы, а нужны индивидуальные. Оптимальными интервалами должны быть такие, при которых каждое последующее повторение проходит на фоне лучшего сохранения следа от предыдущего. Подбирается такой

индивидуальный интервал между повторениями, по существу, методом проб и ошибок.

То же правило относится и к паузе задержки дыхания после вдоха. Рекомендуемая длительность: людям с инертной нервной системой думать над образом 15-20 секунд, а лабильным достаточно и 7-10 секунд.

В целом на начальном этапе обучения при указании спортсмену ошибок необходимо учитывать ограниченность объема восприятия (внимания и памяти) миллеровским диапазоном (числом 7 ± 2), а также ограниченность возможности одновременного распределения и быстрого переключения внимания. Из практики спорта хорошо известно, что если указать сразу на все ошибки, то это не достигнет цели и дезорганизует спортсмена: он все равно не сможет заметить и исправить все ошибки одновременно. Причинами ошибок, как правило, являются: 1) недостаточное понимание упражнения (неполнота второсигнальных связей); 2) неправильное понимание отдельных элементов упражнения (наличие неверных второсигнальных связей); 3) недостаточное осознание неправильных движений (неполное отражение во второй сигнальной системе первосигнальных связей).

Таким образом, на начальном этапе разучивания упражнения работают все компоненты афферентного синтеза, включающие обстановочную афферентацию (рассказ, показ, первые попытки выполнить), сенсомоторную память при доминирующей мотивации (научиться правильно выполнять), и формируется несколько возможных моделей - образов конечного результата (индивидуальной техники выполнения упражнения),

2. Этап углубленного, детализированного разучивания упражнения.

Данному этапу соответствует третья стадия формирования двигательного навыка - согласования или дифференциации. С физиологической точки зрения здесь, по мере повторения выполнения упражнения, происходит перестройка временных нервных связей (их переделка, уточнение, закрепление) при ведущей роли второй сигнальной системы. В результате постепенной концентрации возбуждения в нескольких участках коры больших полушарий головного мозга

начинают более точно восприниматься параметры движений и создаются предпосылки для образования динамического стереотипа.

С педагогических позиций это означает совершенствование образа упражнения в результате аналитико-синтетической деятельности за счет его расчленения на основные части. Это, в свою очередь, приводит к осознанию ошибок (называние их словом) и коррекции.

Ведущим средством совершенствования акцепторной модели на данном этапе обучения является формирование способности к самоконтролю собственных движений. С этой целью в каждом виде спорта разработаны специфические приемы, основанные на активизации обратной связи (усиление обратной афферентации), которые, как правило, еще и сокращают сроки обучения высококоординированным движениям [1].

Именно на стадии дифференциации формирования двигательного навыка можно выявить индивидуальные особенности психической деятельности спортсмена и на их основе создавать индивидуальную технику упражнения. На этой стадии действие еще не заучено, но спортсмен уже умеет воспроизводить технику в деталях - временном, пространственном, силовом и координационном отношении. Причиной этого является постепенное повышение отчетливости осознания мышечно-двигательных ощущений, которые начинают играть ведущую роль. Известно, что, чем меньше величина разностного порога чувствительности анализаторов, тем выше отчетливость ощущений. Максимальный эффект достигается при совпадении во времени сигналов от слухового анализатора с сигналами зрительного и двигательного анализаторов.

Уточнение и закрепление временных нервных связей в коре больших полушарий стабилизирует акцепторную модель действия, а многократное повторение создает предпосылки для их идеомоторного воспроизведения.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования упражнения.

Данному этапу соответствуют две стадии формирования навыка - стабилизации и коррекции.

Стадия стабилизации. В результате многократного повторения упражнения происходит автоматизация отдельных его элементов и упражнение становится заученным действием на основе системы динамических стереотипов, сформировавшихся в коре больших полушарий головного мозга. Продолжающееся усиление роли второй сигнальной системы приводит к тому, что заученное действие все более становится преднамеренным. Совершенствование чувствительности анализаторов и отчетливости мышечно-двигательных ощущений, участвующих в регуляции действия, создает предпосылки к формированию специализированных восприятий.

При многократном повторении образ (представление) становится относительно стабильным. Поэтому даже сама мысль о нем приводит в деятельное состояние те нервные центры мозга, которые управляют ими.

Стадия коррекции характерна для совершенствования уже стабилизированного навыка. Если способность к самоконтролю движений значима на стадии стабилизации и определяется, в основном, уровнем развития сенсорной сферы и отчетливостью мышечно-двигательных ощущений, то эффективность саморегуляции действия в значительной мере обусловлена особенностями и уровнем развития оперативного мышления.

Динамика формирования навыка включает 5 стадий (фаз): первоначальный образ, генерализация, дифференциация (согласование), стабилизация (автоматизация) и коррекция.

На стадии генерализации навыка взаимосвязь между полушариями усиливается, а стадия стабилизации характеризуется ее снижением, но на фоне усиления функциональной связи между корковым и спинальным уровнями.

Литература

1. **Аскеров Р.Р.О.** Особенности подготовки самбистов к соревнованиям на начальном этапе подготовки // Лучший исследовательский проект 2021. – Петрозаводск, 2021. – С. 141-145.
2. **Ахматгатин А.А., Герасин И.А.** Характеристика физической активности студентов технического вуза во внеучебное время // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – С. 87-91.

3. **Гришаева А.М., Якимова Л.А.** Изучение мнений педагогов о внедрении проекта "самбо в школу" в Краснодарском крае // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2019. – С. 246-248.
4. **Мельников А.И., Плишкина К.Р.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов юридического факультета // Наука. Исследования. Практика. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 39-41.
5. **Николаева Е.В., Мельников А.И.** Инновационные технологии на уроках физкультуры // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2021. – С. 119-123.

УДК 796

Канд. пед. наук **А.В. МИЛЕХИН**
О.Н. ТРАВОВА
Т.Ю. КОКОРИНА
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ)
Канд. пед. наук **И.А. МИЛЕХИНА**
(ФГБОУ ВО СГТУ имени Гагарина Ю.А.)

ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ПОощРЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ

В той или иной форме поощрения и наказания применялись во все времена становления и развития педагогики. Очевидно, что будущее педагогики заключается, в том числе, в вариативности и совершенствовании применения данных методов. Столь же очевиден факт наличия особенностей в применении метода поощрения и наказания в учебных учреждениях различного профиля и направленности. С целью их выявления нами было организовано и проведено исследование, обоснование которого представлено в данной статье.

Поощрение и наказание – один из самых древних методов воспитания. Проблема применения данного метода и сейчас довольно актуальна, т.к. во-первых, современное воспитание не может обходиться без данного метода, во-вторых, новые условия жизни требуют новых подходов в применении данного метода. Действительно, ведь воспитание – это целенаправленный процесс

воздействия одного человека на другого с целью формирования определённых ценных для личности и общества качеств личности.

В использовании поощрений важно учитывать особенности характера студента [1]. Одни и те же поощрения или наказания, примененные к разным студентам, могут иметь не просто разный по силе, а порой и диаметрально противоположный по направлению эффект. В поощрении особенно нуждаются несмелые, неуверенные в себе студенты. Положительная оценка их труда, поведения, поступков укрепляет у них веру в свои силы, поднимает на новую ступень социального, нравственного развития. В то же время необходимо учитывать состояние здоровья, степень овладения двигательными умениями и навыками, начальный уровень физического развития занимающихся. Поощрять можно лишь за действительные успехи, обычные, текущие дела студенты должны выполнять как сами собой разумеющиеся, хотя и это должно быть отмечено. Избыточное поощрение, поощрение за обязательную, очевидно необходимую для студента, преподавателя, социума деятельность может иметь диаметрально противоположный эффект. Мы имеем в виду эффект привыкания к поощрениям, отмечаться должны действительные положительные изменения, достижения и поступки студента, именно тогда поощрение будет направлено на совершенствование поведения студента как результат решения педагогической задачи.

В течение всей жизни человек соответственно периодам возраста и выполняемой деятельности проходит разные этапы и варианты пользования поощрениями и наказаниями. Данная смена необходима и во многом характеризует социальные и профессиональные изменения, психические качества и направленность личности. Очевидно наличие определенных этапов в пользовании поощрениями и наказаниями, а соответственно и наличие переходных периодов. Можно предположить особую значимость именно данных периодов в жизни любого человека. Поощрение или наказание может иметь: экономический, материальный, социальный и т.д. характер, но необходимо учитывать, что в первую очередь оно оказывает психологическое воздействие.

Именно изменения в сознании воспитуемого – цель любого воздействия на воспитуемого.

Объектом нашего исследования является выявление особенностей применения метода поощрения и наказания на занятиях физической культурой в старших классах средней школы и младших курсах высшего учебного заведения. Исследование данных категорий нас интересует, в первую очередь, с одной стороны, как показатель преемственности уровней образования, с другой стороны, определение пороговых отличий при переходе на более высокий уровень образования. Для решения данной задачи нами была составлена анкета и апробирована на школьниках старших классов и студентах 1 курса Саратовского ГАУ и Саратовского государственного технического университета в 2020-2021 учебном году. Несмотря на, практически, незначительную разницу в возрасте опрошенных респондентов, по целому ряду позиций ответы имели существенные отличия. Школьная и студенческая действительность оказывает существенное влияние на отношение к учебной занятости, меняется и отношение к возможным поощрениям и наказаниям. Очевидна возможность влияния на отношение к различным преподаваемым в учебных заведениях предметам, в том числе, физической культуре. Данное отношение может иметь как внешние корни, влияние извне, так и быть результатом своего, постоянно меняющегося, мировоззрения. Для нас очень важен взгляд учащихся на занятия физической культурой в далекой перспективе использования их результатов. Влияние родителей, в рассматриваемых вопросах у студенческой молодежи, уходит на второй план, значительно заметнее влияние коллектива, опора в своих действиях на перспективное видение своей жизнедеятельности. Данные результаты анкетирования можно отнести к положительным изменениям относительно школьных лет обучения. Тревожит практически одинаково равнодушное отношение к здоровью как главному поощрению при занятиях физической культурой у всех групп анкетизируемых. Доминирующее положение занимают общение, смена вида деятельности, получение зачета, оценки, отношение

родителей, администрации, но не главное предназначение физической культуры, максимальное содействие укреплению здоровья [2].

Нами уже отмечалось огромное разнообразие форм применения метода поощрения и наказания, а также темпоральные особенности и требования к их реализации. Объединяет рассмотренные формы и особенности применение их к воспитуемым со стороны воспитателя. Можно констатировать как совершенно типичный и привычный именно данный вариант реализации рассматриваемого педагогического воздействия. Другой вариант, когда воспитуемый, на основе только для него важной информации, сам оценивает свои действия и поступки, в своем сознании, сам поощряет или наказывает себя за них.

Различные варианты возможных поощрений или наказаний, предполагаемые и рассматриваемые в сознании человека, во многом определяют последующие его действия. Именно самоосознание последующей за действиями человека их оценки и реакции окружающих на них во многом определяет не только выбор действий, но и степень усилий по их реализации. Определенное количество возможных вариантов поощрений и наказаний в сознании человека может интерпретироваться в еще большее количество других, специфичных для данного человека вариантов развития событий. Внутреннее ожидание поощрения или наказания во многом будет определять эффективность выполняемой человеком работы: при наличии любых внешних факторов, на наш взгляд, данный является основополагающим и имеющим наибольшее влияние.

Поощрение или наказание, имея различные формы проявления, воспринимается как минимум двумя участниками педагогического процесса, педагогом и воспитуемым, но чаще всего это количество гораздо выше.

На наш взгляд, в обозначенной выше ситуации суть воспитательных мероприятий будет заключаться в периодической смене одних стереотипов самопоощрения и самонаказания и замене их на другие, соответствующие требованиям изменившихся условий. Отсюда двойственное отношение к данным стереотипам: с одной стороны, они необходимы для каждого этапа развития человека, характерны для них, имеют определенную степень устойчивости. С

другой стороны, целый ряд стереотипов не должен быть костным, не поддающимся изменению, так как при изменившихся условиях будет происходить ломка подобных стереотипов.

На наш взгляд, затронутая нами проблема насколько очевидна и значима для каждого человека, настолько и трудна для реального ее отслеживания и влияния на нее, так как основывается на индивидуальных восприятиях человека.

Литература

1. Милехин А.В., Коновалова М.П., Милехина И.А. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 1 (75). – С. 168-171.
2. Шитов Д.Г. Организационно-педагогическое взаимодействие в вузе (правовые аспекты) // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной конференции. – Саратов: Центр социальных агро-инноваций СГАУ, 2016.

УДК 796

Канд. пед. наук **А.В. МИЛЕХИН**
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ)

Канд. соц. наук **Н.Н. ЧЕРЕВИШНИК**
(ФГБОУ ВО СГТУ им. Ю.А. Гагарина)

О.С. ЕРМОЛОВА
(ФГБОУ ВО Саратовская государственная юридическая академия)

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В настоящее время система физического воспитания и студенческого спорта в ВУЗах является несовершенной, т.к. в полной мере не выполняет социального заказа государства по обеспечению здоровья и готовности студентов к полноценной жизнедеятельности и выполнению своих профессиональных обязанностей. В начале обучения у обучающихся могут возникнуть стрессовые состояния. Поэтому внедрение физической культуры и спорта в жизнь каждого студента необходимо не только для повышения уровня их здоровья, но также в

психофизическом, социально-экономическом плане, а также в целом для оздоровления нации. Физические упражнения и спорт оказывают благотворное влияние на организм человека, являются одним из видов доступного активного отдыха и источником положительных эмоций.

Образовательный процесс в университете должен быть направлен на создание оптимальных условий для развития у студенческой молодежи как личностных, так и профессионально-прикладных качеств. Занятия спортом являются частью воспитательного процесса и помогают укрепить здоровье, снижают заболеваемость, повышают работоспособность. Спорт способствует развитию не только физических, но и психических качеств (сила, выносливость, решительность, самообладание, способность управлять своей психикой), способствует разностороннему развитию человека, совершенствуя его.

Студенческий спорт начал появляться в начале XX века. В настоящее время студенческий спорт ставит перед собой обновленные задачи, связанные с занятиями в дистанционном режиме, которые направлены как на развитие физических качеств и способностей, так и на увеличение потребности подрастающего поколения в физическом воспитании в условиях пандемии.

В вузах создаются разнообразные спортивные секции и привлекаются студенты для занятий разными видами спорта. Это и волейбол, и баскетбол, легкая атлетика и мини-футбол, шахматы, гиревой спорт, армрестлинг, киберспорт и пр.

Актуальность данной темы в том, что для многих студентов учеба в ВУЗах является сложным периодом. Вчерашние школьники попадают в новые жизненные ситуации, непривычными для них могут выглядеть различные формы организации учебной и внеучебной деятельности в вузе [5, С. 211]. Например, в вузах активно развивается научная студенческая деятельность, что требует больших временных затрат и напряжённой умственной деятельности. Поэтому спорт является единственным эффективным источником отдыха во время учебы. Также спорт способствует формированию у студентов необходимых компетенций и навыков для здоровьесбережения.

В последние годы возрос интерес к здоровьесбережению студенческой молодежи, что связано с заботой общественности о здоровье будущих специалистов. Институт – это место, где у человека появляются новые возможности самореализации, как в научной деятельности, так и в спорте. Физическое воспитание, так же, как и физическая культура в вузе, реализовывается в течение всего образовательного периода обучения студенческой молодежи и проходит в разнообразных формах. Образовательные занятия представляют собой основную форму физического воспитания в вузе.

Для лучшего понимания преимуществ физической культуры и качественного достижения результатов необходимо сформировать определенные мотивации. В целом, определенно можно отметить, что вопрос мотивации к занятиям физической культурой представляет собой актуальную психологическую проблему современной студенческой молодежи. Основная работа педагога состоит в развитии стремления у молодежи соответствовать веянию моды на здоровый образ жизни и желания проявиться в спорте. Формирование у молодежи мотивации и потребности к спорту является важным и непростым процессом.

Для создания определенной мотивации следует применять нестандартные решения, чередуя их с индивидуальным подходом, сформированным на связи психических и физических способностей. Следует использовать облегченные спортивные игры, олимпиады, организовывать и вовлекать студентов в соревнования разнообразного уровня, где любой может попробовать что-то новое для себя. При выборе разнообразных секций необходимо учитывать физиологическое развитие студентов, раскрывать предпочитаемые виды физической активности. Студентам, занимающимся в спортивных секциях, можно дополнительно давать индивидуальные задания от тренеров [3, С. 77]. Также молодежи будет интересно участвовать в таких мероприятиях как Спартакиада, туристические походы, где студент может всесторонне проявлять свои качества. Существует огромное количество массовых, спортивных, оздоровительных мероприятий, некоторые из них могут заинтересовать отдельно

взятого студента. Одна из задач этих мероприятий – обеспечить рост психофизического и эмоционального состояния подрастающего поколения, повысить стимул к деятельности, связанной с физическим воспитанием, культурой и спортом.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать основные правила для сохранения и формирования правильной мотивации у студентов. Например, подростку важно иметь возможность проявить на занятиях физической культуры свои лидерские качества. В таких игровых видах спорта как волейбол, баскетбол, футбол и др., обучающиеся могут быть ведущими игроками, капитанами команд, судьями или организаторами игр. Также важно отношение тренера к студентам, ведь именно он создает ту среду, которая позволяет улучшить порядок проведения занятий.

Необходимо предусмотреть цели на ближайшее время и продолжительные цели как для одного участника, так и для всей команды. Это нужно для того, чтобы в процессе занятий студенты совершенствовались в физическом и духовном плане. В результате грамотно организованной деятельности по формированию цели у подростков спорт может стать основным направлением, способным помочь благополучно находить себя в обществе, подстраиваться под разнообразные ситуации, меняющиеся в течение жизни и профессиональной деятельности, чтобы обеспечить высокую степень работоспособности и творческую деятельность студента [1].

Физическая деятельность – важное условие развития жизни человека, т.к. она является раздражителем, стимулирующим процессы формирования организма. Регулярная физическая нагрузка приводит к развитию функциональной адаптации. Студенческий спорт способствует улучшению физического и духовного здоровья, служит альтернативой наркотикам, алкоголю, игромании, ночному образу жизни, и сегодня государство принимает меры по популяризации студенческого спорта, считает оздоровление нации одним из приоритетных направлений современной политики [2].

Спортивная деятельность студентов является эффективным способом

повышения работоспособности в процессе учебной деятельности и их общественной жизни. Во многих исследованиях было выявлено, что студенты, которые регулярно занимаются спортом и физической культурой, вырабатывают для себя постоянный режим дня, повышают жизненный тонус и эмоциональную устойчивость. Они более оптимистичны, решительны, настойчивы, умеют повести за собой коллектив, могут быстро принимать решения в различных ситуациях. Также они легко чувствуют себя в работе, которая предполагает постоянное напряжение.

Вышесказанное говорит о положительном воздействии спорта на составляющую здоровья обучающегося, регулярно занимающегося им, это позволяет удостовериться, что роль физической культуры в жизни человека неопределима. С помощью систематических занятий можно избежать болезней. Однако социологи приводят статистику об уменьшении физической деятельности студентов от первого к последующему курсу, следовательно, снижение уровня физической подготовки. Современные студенты, к сожалению, ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, которые приводят к снижению здоровья [4]. Уровень их физической подготовки в настоящее время не соответствует ряду современных требований. На сегодняшний день молодые люди очень часто болеют, отличаются избыточной массой тела и нарушением опорно-двигательного аппарата. Из 100 % подростков только 20-30% полностью здоровы. Студентам сейчас намного интереснее уделить время компьютеру и смартфону, чем заниматься физическими нагрузками. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом помогут студенту достичь необходимого физического и умственного потенциала. Нельзя забывать и о педагоге, на которого возложена важная задача. Студент сможет всего добиться только тогда, когда педагог будет направлять свою деятельность на всестороннее развитие студента. Педагогу физической культуры необходимо: в полном объеме знать материал дисциплины, преподаваемой в рамках требований программы; знать методику подготовки и проведения занятий; четко и грамотно выражать мысли; быть примером для подражания.

Подводя итог, следует сказать, что сформированная мотивация и привлеченный контингент молодежи повысит уровень здоровья. Эти понятия несут в себе механизм по оздоровлению и самореализации человека, являются средством улучшения его здоровья. Приоритетная задача нынешнего поколения – вовлечение как можно большего числа студентов к занятиям физкультурой. Ведь здоровая современная молодёжь – это будущее нашей страны, её социально-экономическое развитие.

Литература:

1. **Гарина О.Г., Милехина И.А.** Фитнес-услуги как средство привлечения граждан к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 1 (75). – С. 151-155.
2. **Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н.** Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 2 (81). – С. 153-157.
3. **Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., Ларин Н.В.** Содержание и организация дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза в условиях ограничения жизнедеятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 76-79.
4. **Черевешник Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г.** Здоровьесберегающие технологии современной студенческой молодежи в контексте физического развития // В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования.– 2021. – С. 244-249.
5. **Шитов Д.Г., Суркова Т.Н.** Физическая культура в оптимизации процесса социальной адаптации студентов в условиях вуза // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы V всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2019. – С. 211-218.

Ст. преподаватель **Д.Ю. МИРОШНИК**
Канд. пед. наук, доцент **П.В. ТАРАСОВ**
Преподаватель **А.И. ИВАННИКОВ**
Ст. преподаватель **М.А. КУЦЕНКО**
(ФГБОУ ВО СтГАУ)
Ст. преподаватель **А.В. ДЖАВАХОВ**
(ЧОУ ВО ИДНК)

ИНТЕНСИВНОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ: ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА

Важность и актуальность исследования вопросов определяется интенсивным развитием индустрии футбола, а значит, повышением потребности клубов в квалифицированных кадрах. Целью данной работы является изучение и оценка основных стратегических тенденций развития образовательных технологий и методов, используемых для подготовки квалифицированных кадров для индустрии футбола.

Общеизвестно, что предсезонная футбольная подготовка – один из важнейших элементов подготовки игроков к предстоящему сезону после перерыва. Те из них, у кого есть возможность, принимают участие в интенсивных краткосрочных футбольных лагерях, другие тренируются индивидуально по месту жительства.

В 2015 г. Натан Редмонд (на тот момент ему было 20 лет, бывший игрок ФК "Норвич Сити" и сборной Англии до 21-го года) дал интервью The Telegraph о своей предсезонной подготовке. Среди прочего он отметил, что:

- у него был индивидуальный план тренировок по футболу, над которым он работал последние пять лет вместе со специалистами по спортивной науке. Цель состояла в том, чтобы поддерживать его скорость и улучшить его силу на мяче, чтобы он не был легко сбит;
- в прошлом игроки его уровня (рост 173 см) могли иметь проблемы с более крупными игроками, но сегодня от них ожидают, что они справятся с этим физически. С этой целью ему были нужны силовые и подготовительные

тренировки; в частности, отдельные занятия в тренажерном зале для верхней и нижней части тела в разные дни;

- обычно в течение дня в "Норвиче" футболисты под наблюдением тренеров делали разминку, чтобы развить скорость; затем тренировались в группах или играли в длительные игры на тренировку владения мячом, чтобы заставить легкие работать; а после этого несколько спринтов и челночных пробежек – и это была только первая сессия дня. После обеда обычно проводился сеанс бега. Иногда у них было по три занятия в день с футбольной силовой тренировкой в качестве третьей сессии;

- как только интенсивная тренировка по футбольному фитнесу бывала окончена, футболисты прыгали в ледяную ванну, а позже им делали восстанавливающий массаж. Обычно боль в мышцах начиналась на следующий день, но со временем и с мышечной адаптацией она становилась меньше.

Нужно обратить внимание на следующие моменты:

а) перед началом сезона футбольные тренировки являются одним из самых важных этапов в развитии футболиста;

б) если игрок хочет улучшить спортивные показатели быстрее, он должен иметь индивидуальный учебный план, что особенно актуально для межсезонья футбольных тренировок, когда спортсмены в основном тренируются индивидуально;

в) силовые тренировки и дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью общего учебно-тренировочного процесса в современном футболе.

Эти открытия полностью подтверждаются наукой и статистическими исследованиями. Было проведено исследование, которое отслеживало и оценивало, как выступление футбольных клубов в первых 5 матчах регулярного сезона повлияло на положение клубов в его конце. Исследовательская группа уделила особое внимание финансовому бюджету соответствующих клубов. Были оценены профессиональные клубы из серии А, Ла Лиги, Премьер-Лиги Фа, Бундеслиги и Французской Лиги 1.

Исследование показало, что результативность в первых 5 матчах сезона влияет на клубы по-разному в зависимости от их бюджета и финансовых возможностей. В случае малобюджетных команд очки, набранные после первых пяти матчей, существенно влияли на итоговое положение ФК. Чем выше были позиции клубов после первых 5 игр, тем выше был их рейтинг в конце сезона. При этом, чем меньше бюджет у ФК, тем сильнее корреляция между его результатами в первых 5 матчах сезона и итоговым рейтингом в конце.

Недавние исследования показывают, что предметные программы включают в себя введение уроков, начальное личное обучение и связывают участие с карьерными стимулами, вносят более значительный вклад в обучение спортсменов. Но проведя анализ 139 программ в странах с низким и средним уровнем дохода, исследователи выяснили, что в основном профессиональному развитию ФК не способствуют практики, связанные с повышением успеваемости спортсменов: программы часто носят сугубо теоретический характер, не предоставляют достаточных возможностей для отработки новых навыков и в целом малоэффективны. Как модель разового обучения, основанная на лекциях, не может подготовить футболистов к хорошей игре, нынешние практики профессионального развития без отрыва от работы, которые практикуют многие ФК, не способствуют тому, чтобы помочь их футболистам улучшить свою учебную практику в классе.

Пандемия covid-19 усугубила глобальный кризис обучения и усилила уникальную роль ФК в обучении футболистов: именно клуб может обеспечить поддержку каждого своего члена, чтобы он мог эффективно работать с командой. В глобальном масштабе важно, чтобы страны разрабатывали программы для того, чтобы все ФК имели доступ к высококачественным возможностям обучения для улучшения своей практики.

Новая программа включает в себя различные виды поддержки – в форме индивидуального курса, групповых тренингов и семинаров, а также другие дистанционные или гибридные методы, направленные на повышение качества

взаимодействия ФК и футболистов для улучшения результатов обучения спортсменов.

В данный момент идет процесс перехода от традиционных, неэффективных систем к тем, которые используют методики обучения взрослых с учетом поведенческой науки. Программа основывается на принципах, которые, как показали результаты, приводят к улучшению практики тренировок. Задача Программы – в том, чтобы помочь странам построить и улучшить свои программы в направлении моделей, которые:

- используют единый подход, когда все ФК получают одинаковые возможности для обучения и профессионального развития, согласующиеся с их потребностями; а в конечном итоге используют данные для выявления, расстановки приоритетов и развития возможностей обучения для каждого спортсмена.

- направлены на решение практических задач: многие программы сегодня являются сугубо теоретическими, предоставляя ФК мало возможностей отрабатывать новые практические навыки, в то время как Программа ориентирована на то, что ФК должны делать на поле, и дает множество возможностей спортсменам практиковать эти новые навыки, получать обратную связь и совершенствоваться;

- позволяют сфокусировать тренировки на определенной цели: овладение тренерами клубов целевым набором из 2-3 базовых педагогических навыков одновременно, а не общее обучение широкому спектру техник;

- постоянная работа: тренер обеспечивает непрерывную поддержку спортсменов посредством повторяющихся циклов наблюдения и обратной связи, освещает перспективы последующего обучения во время учебного времени.

Создание успешно функционирующей и современной модели профессиональной подготовки будущего футболиста возможно только на основе непрерывного внедрения педагогических инноваций в практику спортивного процесса. Инновация в спортивной деятельности – это широкое использование, прежде всего, новых технологий обучения и организации образовательного

процесса в ФК для получения результатов в виде тренировок, отличающихся социальным и рыночным спросом.

Представьте, что вы профессиональный футболист. Ваша новая команда имеет уникальную философию обучения. Интенсивная недельная тренировка перед началом сезона, где тренер читает всем игрокам лекции по тактике игры, – это все, что вы получаете. Некоторые из этих инструкций полезны для вас, но многие не имеют отношения к вашему уровню мастерства, или неясно, как вы могли бы применить их в этой области. У вас нет возможности тренироваться, а у команды нет тренера, поэтому никто не наблюдает за вашей игрой, чтобы дать конкретную обратную связь о том, что вы делаете хорошо, а что вы можете улучшить.

Сегодня многие системы образования не предоставляют учителям возможности профессионального развития для совершенствования и укрепления педагогической практики, также учителя не получают качественной предварительной подготовки, что оставляет их неподготовленными к работе с учениками. Программы повышения квалификации педагогов без отрыва от производства позволяют повысить квалификацию имеющихся кадров педагогов в системе образования. Многие страны вкладывают значительную часть своего образовательного бюджета в эти программы.

Литература

1. **Верма О., Смит Н.** Спорт и информатизация. – 2019. – №10 (80). – С. 43-62.
2. **Карди С.** Формирование новых образовательных моделей. – № 89. – 2018. – 33 с.
3. **Ливси Д.** Футбольные клубы и проблема современной подготовки спортсменов. – М.: Высшая школа, 2018. – 55 с.
4. **Тарасов П.В.** Педагогические условия применения информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. – 2019. – №3 (71).

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

В 2015 г. Всероссийская федерация мас-рестлинга прошла аккредитацию в Министерстве спорта РФ. С этого года она получила новый скачок в развитии, повысилось число занимающихся по всей Российской Федерации, открылись новые федерации в регионах страны. Среди студентов также проводятся отдельные соревнования, например: в 2019 г. проводились I Всероссийские студенческие игры по национальным и неолимпийским видам спорта по мас-рестлингу, посвященные празднованию 550-летия г. Чебоксары; Открытый турнир по мас-рестлингу среди студентов в рамках Московских открытых Игр боевых искусств; Соревнования по мас-рестлингу в рамках Открытой объединенной студенческой Спартакиады спортивных клубов Южного федерального университета и многие другие соревнования.

Мас-рестлинг является скоростно-силовым видом единоборств, имеющим множество технических и тактических приемов [1, 2]. Для развития силовых показателей студентов мас-рестлеров необходим тренажерный зал, со следующим спортивным инвентарем. Для общей физической подготовки – штанга с блинами, скамья для жима лежа, стойка для штанги с подстраховкой, гантели, гири. Для специальной физической подготовки тренажер «Нижняя блок тяга» рис. 1. [4, 5].

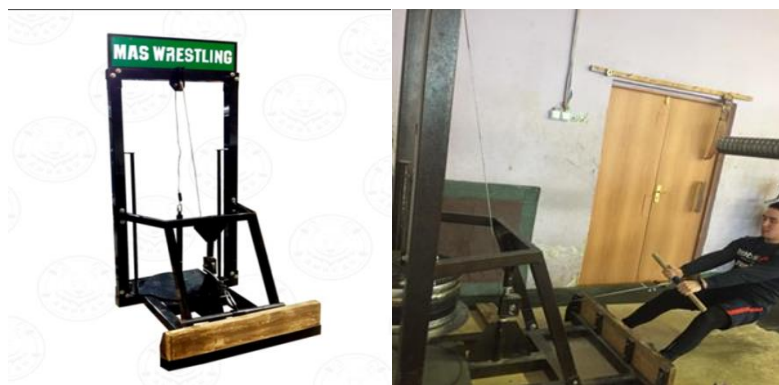


Рис. 1. Тренажер «Нижняя блок тяга» производства «Амикан»

Данный тренажер не только развивает специальные физические качества, но и обучает и совершенствует технико-тактические действия. В данных тренажерах упражнения выполняются сидя. Можно выполнять различные приемы: приемы против хвата – «Ушницкий», «попеременная тяга руками», приемы для передвижения – «шаг», «шаги», «зашагивание» и приемы для тяги соперника – «прямая тяга», «тяга в стойке».

Следующий тренажер производства «Амикан» - «Тренажер для техники мас-рестлинга» (рис. 2). Данный тренажер обучает и совершенствует технике передвижения по опорной доске – «шаг», «шаги», «зашагивание».



Рис. 2. «Тренажер для техники мас-рестлинга» производства компании «Амикан»

В противоположной стороне спортсмена имеется ручка, которой тренер или оппонент передвигает ролик влево и вправо, чтобы завалить сидящего спортсмена. Так развиваются защитные действия от зашагивания соперника. Также данный тренажер может развивать статическую силу спортсмена и «тягу в стойке». Разновидность данного тренажера ежегодно модифицируется.

Для развития силы хвата созданы различные перекладины. К тренировочным устройствам, применяемым спортсменами в мас-рестлинге, относится «специальная перекладина» для развития локальной силовой выносливости хвата, разработанная А.А. Захаровым, В.В. Федоровым (рис. 3) [1].

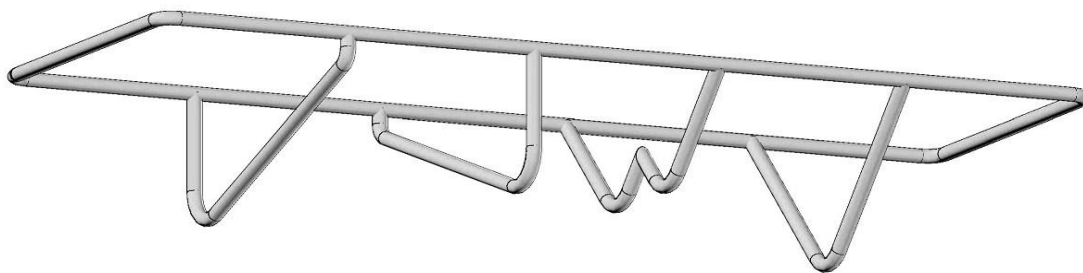


Рис. 3. Специальная перекладина для развития локальной силовой выносливости хвата мас-рестлеров

На данном тренажере спортсмен выполняет вис различным хватом на определенное время, также подтягивания.

Вывод. Для подготовки спортсмена по мас-рестлингу не требуется больших помещений, зал размером 10 × 10 метров вполне удовлетворяет, главное, правильно расставить тренажеры. Для развития выносливости достаточно беговой дорожки, тренировок скоростно-силовых качеств – различные прыжковые упражнения, прыжки с тумбочки на тумбочки и т.д.

Л и т е р а т у р а

1. **Маргынoв А.Е., Кудрин Е.П., Ушканoв А.А.** Тактические действия высококвалифицированных спортсменов в мас-рестлинге // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию аграрного образования в Республике Саха (Якутия). – 2021. – С. 154-158.
2. **Никифoров И.В., Кудрин Е.П., Молюкова С.Р.** Техническая подготовка квалифицированных мас-рестлеров // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию аграрного образования в Республике Саха (Якутия). – 2021. – С. 169-174.
3. **Захарoв, А. А. Федoров В. В.** Эффективность использования специальной перекладины для развития локальной силовой выносливости хвата мас-рестлеров-разрядников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10. – С. 66-70.
4. **Кудрин Е.П., Черкашин И.А., Торговкин В.Г., Логинов В.Н.** Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге

с применением модифицированного тренажера "нижняя тяга" // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 7. – С. 66-68.

5. **Кудрин Е.П., Пестряков А.Н., Черкашин И.А.** Тренажер для развития технической и тактической подготовки по мас-рестлингу // Патент на полезную модель RU 157763 U1, 10.12.2015. Заявка № 2015124807/12 от 25.06.2015.

УДК 37.037.1

С.Р. МОЛУКОВА
(ФГБОУ ВО АГАТУ)
Студент **А.В. БАРАШКОВА**
(ФГБОУ ВО АГАТУ)
Студент **К.А. КСЕНОФОНТОВ**
(ФГБОУ ВО АГАТУ)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРЕВОРОТОМ НАКАТОМ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Техническая подготовка спортсмена является обучением его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средством тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязаний форм спортивной техники. Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

Серьезные недостатки имеются у борцов при удержании соперника на мосту, а также при уходе из опасного положения.

Борьба сейчас обострилась до предела. Кто не рискует, тот не выигрывает – таков девиз современного борца. Борцы вынуждены «вызвать огонь на себя», чтобы войти в обоюдоострые захваты для проведения приемов. При нынешнем характере борьбы вольного стиля, когда даже опытный мастер может попасть в критическое положение, овладение «переворотом накатом через мост» – важнейшая техническая задача. Сейчас ни одно учебно-тренировочное занятие не должно заканчиваться без специальных упражнений и заданий по совершенствованию в удержании и уход с «моста».

Техника и тактика вольной борьбы исключительно многообразны, причем многообразие их постоянно растет. Развитие техники и тактики борьбы обусловлено, с одной стороны, не ослабевающей конкуренцией на международном уровне, а с другой – изменением правил соревнований. При этом, как справедливо считают ведущие специалисты по спортивной борьбе, техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Таким образом, можно выделить непреходящую проблему теории и практики спортивной борьбы, а именно: совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов (А.Ю. Шахмурадов, 2011).

Предполагалось, что в настоящее время не используется весь арсенал средств технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования. В исследовании предполагается, что применение специальных средств технико-тактической подготовки оказывает влияние на эффективность применения переворота накатом захватом туловища.

Объект исследования: тренировочная и соревновательная деятельность борцов вольного стиля.

Предмет исследования: эффективность применения переворота накатом захватом туловища борцов вольного стиля.

Цель исследования: совершенствование методики повышения эффективности применения переворота накатом захватом туловища борцов вольного стиля.

Задачи:

1. Исследование динамики уровня технической подготовленности борцов вольного стиля.
2. Исследование взаимосвязи различных сторон спортивной подготовки борцов вольного стиля.
3. Экспериментальное обоснование эффективности применения переворота накатом захватом туловища борцов вольного стиля.

Для решения поставленных задач были проведены предварительные исследования, в процессе которых осуществлялись изучения эффективности применения переворота накатом захватом туловища, статистическая обработка и анализ полученных данных.

Определения эффективности применения переворота накатом захватом туловища проводились с использованием общественных подготовленных упражнений и специальных тестов по вольной борьбе.

Исследование проводилось на базе Арктическом государственном агротехнологическом университете. Предварительно и экспериментальные исследования проводились с охватом 20 борцов вольного стиля. Полученные данные подвергнуты математическому анализу на различные показатели технической подготовленности борцов вольного стиля.

По итогам массового обследования борцов вольного стиля были проведены корреляционные и факторный анализ, которых были произведено измерения значений коэффициентов коррекции.

Результат предварительных исследований явились отправным пунктом к проведению следующего этапа исследований – педагогического эксперимента.

Для решения поставленной задачи было проведено массовое обследование в Арктическом государственном агротехнологическом университете.

Полученные результаты исследования показывают, что использование специальных средств повышает эффективность применения переворота накатом захватом туловища борцов вольного стиля.

Базой исследования являлось Арктический государственный агротехнологический университет.

Исследование проводилось с 2020-2021 гг. в 3 этапа.

Первый этап – изучалось состояние проблемы в специальной и педагогической литературе. Определены предмет, цель, основные задачи и гипотеза исследования. Разработана методика экспериментальной работы. Программа опытно-экспериментальной работы эффективного применения переворота накатом захватом туловища борцов вольного стиля.

Второй этап – проведение опытно-экспериментальной апробации основных положений в Арктическом государственном агротехнологическом университете.

Третий этап – обработка результатов апробации теоретических положений в процессе опытно-экспериментальной работы.

Выводы. Всестороннее изучение литературных источников, обобщение переводного опыта тренеров и результатов исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Техника и тактика вольной борьбы исключительно многообразны, причем многообразие их постоянно растет. Развитие техники и тактики борьбы обусловлено, с одной стороны, неослабевающей конкуренцией на международном уровне, а с другой – изменением правил соревнований. При этом, как справедливо считают ведущие специалисты по спортивной борьбе, техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Таким образом, можно выделить непреходящую проблему теории и практики спортивной борьбы, а именно: совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

2. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности борцов вольного стиля позволяет говорить о том, что выполнении конкретных приемов в схватке состоит в тесной взаимосвязи интегральной подготовки спортсменов (технической, тактической, физической, психологической). Техническая подготовка борца является основой технико-тактического мастерства спортсменов. Без навыков выполнения достаточного арсенала технических действий (перемещений, захватов, рывков, упоров) и их устойчивых совокупностей (приемов атак, защиты, выделения из равновесия) невозможна подготовка высококвалифицированных спортсменов.

3. Эффективное применения переворота накатом захватом туловища состоит из следующих компонентов: правильный захват данного технического

действия, маневрирование, защитные действия. В то же время, как мы уже отмечали, эффективность и надежность проведения данного приема находятся в прямой зависимости от тактических умений самого спортсмена.

Как показывают результаты экспериментального исследования, существенным недостатком проведения данного технического действия является неправильная последовательность изучения техники переворота накатом захватом туловища, нарушения дидактических принципов обучения «от известного к неизвестному», от «от простого к сложному». Суть данного принципа заключается в следующем: обучение данному техническому действию на этапе начальной подготовки (согласно действующей программе) предусматривает одновременное овладение приемом, защитой и контрприёмом, то есть осваивая прием, боец должен овладеть защитой и контрприёмом от этого технического действия.

Литература

1. **Матеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. **Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Груных Г.М., Купцов А.П.** Вольная борьба: программа. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
4. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М., 2005.
5. **Шахмурадов Ю.А.** Вольная борьба.– М.: Высшая школа, 1997.

РАЗВИТИЕ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА БАЗЕ СПОРТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА ФГБОУ ВО РГАЗУ

В нашей стране развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание на различных уровнях развития общества. Государством утверждены различные программы по развитию физической культуры и спорта на территории РФ. Одной из основополагающих является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2021-2025 годы».

Физическая культура и спорт являются одним из важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Развитие спорта влияет на многие сферы общества в нашей стране на самых разных уровнях его развития, начиная с детского возраста и до старости. Физическую культуру и спорт отличают высокая степень развития в качестве стимула для дальнейшего поступательного движения и примера для других людей в обществе. В спорте у людей выявляются положительные стороны – успех, выручка, преодоление.

Спортивный студенческий клуб РГАЗУ создан в 2009 г. решением Учёного совета на базе университета. Спортивный студенческий клуб РГАЗУ является структурным подразделением университета и осуществляет деятельность по развитию физической культуры и спорта.

Главными целями спортивного студенческого клуба РГАЗУ являются:

- создание условий для привлечения студентов и работников университета к участию в различных оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;
- организация процесса оздоровления студентов и работников университета средствами физической культуры и спорта, активной и целенаправленной пропагандой здорового образа жизни;

- создание спортивных любительских объединений, секций и команд по различным видам спорта;

- пропаганда и активное внедрение физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Основные задачи спортивного студенческого клуба РГАЗУ:

- внедрение физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, быт и отдых студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза;

- привлечение студентов к участию и проведению массовых физкультурно-спортивных мероприятий;

- организация и проведение учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, группах, сборных командах;

- формирование сборных команд по видам спорта и обеспечение их участия в спортивных соревнованиях.

В спортивном студенческом клубе РГАЗУ развиваются следующие виды спорта: футбол, мини-футбол, бадминтон, баскетбол, вольная борьба, греко-римская борьба, рукопашный бой, бокс, кикбоксинг, волейбол, настольный теннис, карате, самбо, боевое самбо, шахматы, дзюдо (табл. 1).

Таблица 1. Посещаемость студентами в год спортивного студенческого клуба РГАЗУ, 2019-2021 гг.

Наименование спортивной секции	2019 г.	2020 г.	2021 г.
Баскетбол	86	90	92
Бокс	50	70	70
Мини-футбол	100	105	121
Спортивные танцы	22	30	25
Тэквондо	60	68	72
Тренажерный зал	120	135	144
Бадминтон	56	58	45
Настольный теннис	110	87	95
Дзюдо	20	25	23
Рукопашный бой	60	66	62

Самбо	30	25	33
Каратэ	31	34	40
Кикбоксинг	40	60	53
Волейбол	92	85	90
Всего	877	938	965

Данные табл. 1 показывают, что с 2019 г. по 2021 г. посещаемость студентами разных курсов спортивного студенческого клуба РГАЗУ увеличивается. В 2019 г. – 877 человек, в 2020 г. – 938, в 2021 г. – 965 человек.

Наибольшая посещаемость студентами спортивного студенческого клуба РГАЗУ с повышающим эффектом отмечается по спортивной секции (2021 г.): баскетбол – 92, мини-футбол – 121, тэквондо – 72, в тренажерном зале – 144, настольный теннис – 95, самбо – 33, каратэ – 40, волейбол – 90. Эти показатели говорят о развитии студенческого спорта в университете.

Физическая культура и спорт развивают в каждом человеке личность, преодоление препятствий в спортивных состязаниях поможет в дальнейшем раскрыть свои способности в профессиональной деятельности и жизни. В спортивных состязаниях каждый человек приобретает и усиливает навыки общения, нравственность, взаимовыручку, психологическую устойчивость, что в дальнейшем в школе, в институте, в профессии позволит гораздо легче общаться с людьми.

В спорте большую роль играют тренер и наставник, которые помогают в какой-то мере родителям детей в воспитании их, закладывают в них ценности, мужество, характер, волю, которые им помогут достичь больших успехов. Все шире в России начинают развиваться, или планируется развитие в ближайшем будущем, направления: альпинизм, бейсбол, бобслей, боулинг, вертолетный спорт, водное поло, воднолыжный спорт, водно-моторный спорт, воздухоплавательный спорт, гандбол, гольф, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, гребной спорт, кёрлинг, кинологический спорт, конный спорт, конькобежный спорт, лапта, лыжное двоеборье, морское многоборье, парусный спорт, планерный спорт, подводный спорт, прыжки в

воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, рафтинг, самолетный спорт, санный спорт, серфинг, синхронное плавание, скалолазание, сноуборд, современное пятиборье, софтбол, спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением ода, спорт сверхлегкой авиации, спорт слепых, спортивно-прикладное собаководство, стендовая стрельба, стрельба из арбалета, стрельба из лука, триатлон, фехтование, фристайл, футбол лиц с заболеванием церебральным параличом, хоккей на траве, хоккей с мячом.

В настоящее время в стране необходимо решать проблему по низкой подготовке учащихся по физической культуре и спорту. Это позволит увеличить двигательную активность учащихся и студентов, усилить их полноценное развитие, укрепить здоровье, снизить гиподинамию. В условиях преобразований современной России высокую актуальность и ценность приобретает укрепление физического, духовного здоровья и нравственного воспитания людей, это является очень приоритетным направлением.

В целях популяризации здорового образа жизни среди населения Подмосковья, например, в 2015 г. проведено более 5 тысяч массовых спортивных мероприятий с общим охватом более 2 млн. человек, 1659 спортсменов Московской области включены в составы сборных команд Российской Федерации (1205 по олимпийским видам спорта, 454 – неолимпийские и адаптивные виды спорта).

В 2019 г. в Московской области 2 941 000 человек систематически занимаются физической культурой и спортом, 402 массовых, официальных физкультурных и спортивных мероприятий проведено, 40,21% жителей Московской области выполнили нормативы испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 99,5% – загрузка объектов физической культуры и спорта, находящихся в собственности муниципальных образований Московской области, материально-техническое обеспечение которых реализовано с участием средств бюджета Московской области [1-5].

Необходимо шире проводить пропаганду здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта, что позволит сохранить и укрепить

физическое и психическое здоровье людей; воспитает подрастающее поколение, которое будет толерантно к отрицательным явлениям (наркомания, пьянство, табакокурение); консолидировать общество, укрепить единство и сплоченность нации; развить национальные системы воспитания физической культуры и спорта; создать сильный спорт в стране.

Физическая культура и спорт в современном обществе многосторонне влияют на развитие науки, производства в различных отраслях, культуры, экологии, просвещения, образования, творчества [1-5]. Все эти достижения возможно достичь благодаря поддержке государства и предпринимательства как в материальном, так и в стратегическом направлении, созданию благоприятных условий для развития физической культуры и спорта в обществе для людей самых разных категорий.

Ежегодно студенты и преподаватели университета от спортивного студенческого клуба РГАЗУ участвуют в спортивных мероприятиях: «Выбирай спорт, выбирай здоровье!» (2021 г.), матчи по мини-футболу, футболу, волейболу; всероссийские соревнования по боксу, 19-й Молодежно-спортивный фестиваль «Мы твои сыны, Россия» (2019 г.) и др.

Воспитанники спортивного студенческого клуба РГАЗУ продолжают свою спортивную карьеру, например Георгий Джикия является футболистом, защитником, капитаном московского «Спартака», игроком сборной России; боксеры Герман Волвенко, Мурад Шихизаде, Эмиль Новрузов выступают в областных и всероссийских соревнованиях, занимая ведущие места.

Физическая подготовка студентов в спортивном студенческом клубе РГАЗУ постоянно совершенствуется: увеличиваются спортивные секции, обновляются спортивные снаряды, помещения для занятий спортом; проводятся совместные с различными организациями спортивные мероприятия на городском и областном уровне и др.

Л и т е р а т у р а

1. **Гончаров А.В., Мусаев Р.Д.** Развитие физической культуры и спорта в Московской области // Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Вологда: Маркер, 2020. – С. 70-71.
2. **Гончаров А.В., Мусаев Р.Д., Малолетков С.А., Сидорова Ю.В.** Нюансы развития физической культуры и спорта // Наука сегодня: задачи и пути их решения: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Вологда: Диспут, 2021. – С. 73-74.
3. **Мусаев Р.Д., Гончаров А.В., Малолетков С.А.** Особенности развития физической культуры и спорта и их влияние в обществе // Современные проблемы и перспективы агропромышленного комплекса Республики Дагестан: сб. ст. по матер. регион. науч. конф., посвящ. году науки и технологий. – Махачкала: ДГАУ, 2021. – С. 303-310.
4. **Мусаев Р.Д.** Особенности развития физической культуры и спорта и их влияние в обществе // Вестник Российского государственного аграрного заочного университета, 2020. - № 34. – С. 35-39.
5. **Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»; «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2021-2025 годы».**

УДК 796.92

Ст. преподаватель **М.А. НАУМОВА**
Ст. преподаватель **Н.А. ПЯТКИНА**
Ст. преподаватель **И.В. ГУРОВА**
(ФГБОУ ВО СГАУ)

АРМРЕСТЛИНГ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Проблема развития и совершенствования профессиональной физической подготовки студентов вузов Минсельхоза РФ в настоящее время стала особо актуальной. Очевидно, что от состояния здоровья организма молодого человека и степени использования его физического и психического потенциала зависят степень его профессионального становления, сама его жизнь и его процветание в самом широком диапазоне социального бытия. В свою очередь, качество трудовых ресурсов, производительность общественного труда напрямую влияют

на динамику экономического развития общества. Уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

В силу специфики настоящей статьи авторы хотели бы остановиться на рассмотрении проблемы поиска путей совершенствования профессиональной физической подготовки студентов-аграриев. Студент аграрного вуза – это не только будущий, обладающий крепким здоровьем, способный противостоять большим, а зачастую максимальным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, высококлассный специалист. Помимо прочего его можно рассматривать как завтрашнего руководителя и воспитателя трудового коллектива, инструктора массовой физической культуры и спорта на селе. К сожалению, жизнь современного молодого человека протекает на фоне снижения двигательной активности, ведущей, как следствие, к ослаблению всего организма. Одним из приоритетных путей, позволяющим, на наш взгляд, преодолеть эту негативную тенденцию в деле формирования высокопрофессионального специалиста, является развитие среди студентов АПК видов спорта силовой направленности. Среди современных студентов, как правило, наблюдается следующая картина – шлифуя новые грани и совершенствуясь как специалисты, в то же время многие юноши и девушки часто, отодвигая на второй план занятия физической культурой и спортом, ведут недостаточно активный образ жизни, тем самым нанося непоправимый урон своему здоровью, что совершенно недопустимо.

По мнению авторов статьи, привлечение студентов в секции спортивного совершенствования по интересам, а именно к занятиям различными видами единоборств, как нельзя более подходит для решения рассматриваемой проблемы. Эти тренировки направлены на развитие физических качеств, укрепление здоровья (при условии проведения кардиотренировки), коррекцию телосложения. Штанга, гантели, гири, различные амортизаторы, эспандеры, силовые тренажеры становятся друзьями не только сильных, но и помощниками

слабых, помогая стать будущим выпускникам сильными, выносливыми, смелыми, решительными, целеустремленными, т.е. воспитывают у студентов столь необходимые им профессиональные качества. Систематические тренировки, участие в соревнованиях различного уровня воспитывают у студентов высокий уровень морально-волевых качеств.

Авторы статьи наиболее подходящим для реализации этой цели видом спорта считают одну из разновидностей единоборств- армрестлинг. Заниматься этим доступным и в то же время зрелищным видом спорта могут как девушки, так и юноши любой весовой категории и любой комплекции. Армрестлинг не требует ни дорогой экипировки, ни специальных помещений – занятия проводятся в обычном тренажерном зале под руководством преподавателя-тренера. Многие студенты, приходя в секцию, имеют дефицит веса, ярко выраженный недостаток в развитии мышечной массы, а также низкий уровень развития профессионально-прикладных качеств. Организованные коллективные занятия этим видом спорта являются важным фактором развития также и морально-волевых качеств – ребята учатся преодолевать жизненные препятствия различной степени трудности. За время тренировок молодые девушки и юноши просто кардинально преображаются. В секции спортивного совершенствования по армрестлингу СГАУ им. Н.И. Вавилова за 20 лет существования выросла целая плеяда хороших спортсменов, известных своими победами на соревнованиях не только регионального, но и всероссийского масштаба. Авторы статьи считают, что вполне заслуженно этот вид спорта уже давно включен в Программу зимней Универсиады среди вузов Минсельхоза России.

Почему занятия именно этим видом спорта авторы настоящей статьи рассматривают как одно из направлений совершенствования профессиональной физической подготовки студентов вузов Минсельхоза России?

Армрестлинг – молодой и популярный среди молодежи вид спорта. Армрестлеру в первую очередь необходима сила, так же как и оптимальное развитие остальных физических качеств, именно в этом залог его будущих побед. В то же время развитие физических качеств идет параллельно с развитием

функциональных и анатомических возможностей организма, именно с высоким уровнем их совершенствования, в первую очередь, связываются возможности сопротивления спортсмена травмоопасным ситуациям. Длительно работая со студентами-спортсменами, занимающимися армрестлингом, эмпирическим путем мы пришли к выводу о психологических причинах травмоопасности данного вида спорта. Наблюдения за поведением спортсменов, анкетирование, беседы со спортсменами, получившими травмы позволили собрать большой объем информации о причинах получения ими повреждений. Анализ данной информации послужил основой для составления рекомендаций, которых мы строго придерживаемся уже на протяжении 7 лет. Постепенно пришли более высокие спортивные результаты, основой которых явилось практически полное отсутствие серьезных травм.

Нами был разработан комплекс социальных мероприятий, речь о котором пойдет ниже, и благодаря его применению на практике удалось добиться следующих результатов. Во-первых, повысить уровень профессиональной физической подготовки студентов СГАУ им. Н.И. Вавилова; во-вторых, снизить практически до нуля случаи получения травм в различных периодах подготовки; в-третьих, избежать временных потерь тренировочных занятий; в-четвертых, добиться более высокого профессионального подхода спортсменов к выполняемой деятельности и как результат – роста спортивных результатов.

Любая травма сама по себе вносит определенный негатив в тренировочную работу, но в большей степени он проявляется именно в психоэмоциональном плане, причем у ребят, ставших свидетелями этого, эмоциональные переживания ничуть не меньше. Отсюда видна вся важность этой проблемы и необходимость ее углубленного рассмотрения. Авторы данной статьи, проведя собственные исследования, опираясь на личный многолетний опыт тренерской работы и наблюдения за спортсменами самой разной квалификации на основании анализа имеющихся научных данных, поставили своей целью: а) систематизировать причины возникновения случаев травматизма верхних конечностей на занятиях

армспортом; б) разработать свои методы профилактики травматизма в добавление к общепризнанным и проверенным временем.

Для исследования были взяты методы и результаты работы со спортсменами 2 групп: 1994–1996 и 1997–1999 г.р. Анализ полученных данных, позволил авторам сделать следующие выводы о методических направлениях в работе:

1. Необходимо разработать методики обучения грамотным техническим действиям, предупреждающим или даже сводящим к нулю случаи получения травм рук различной локализации в армрестлинге.
2. Создать комплекс социально-психологических мероприятий, регулярно проводимых во время всего учебно-тренировочного процесса.

Наиболее важным, на наш взгляд, и наиболее перспективным является работа по второму направлению предупреждения травматизма – соблюдение разработанного авторами статьи комплекса социально-психологических мероприятий, регулярно проводимых в секции армрестлинга СГАУ им. Н.И. Вавилова. Он включает в себя целый ряд требований, предъявляемых к технике безопасности при занятиях этим видом спорта. Главным моментом здесь является то, что все занимающиеся без исключения в начале каждого учебного года должны дать расписку в том, что они ознакомлены с этими требованиями и обязуются их выполнять. Обращение к расписке было выбрано не случайно, данная форма позволила акцентировать внимание на исключительной значимости предупредительных мероприятий, относящихся к технике безопасности. Данное письменное обязательство для тренера не имеет никакого юридического значения при методических нарушениях тренировочного процесса и внештатных ситуациях, однако данный документ не освобождает тренера от ответственности. Предлагаем этот комплекс социальных мероприятий заинтересованным тренерам и спортсменам.

В целях профилактики травматизма на учебно-тренировочном и соревновательном этапах подготовки при занятиях армрестлингом обязуюсь строго выполнять следующие требования:

- 1) не скрывать от тренера наличие ранее полученных травм, любого характера (спортивного, бытового) и их сложность;
- 2) регулярно посещать тренировочные занятия, строго следовать плану тренировки и указаниям тренера, соблюдать дисциплину, страховать друг друга;
- 3) для укрепления костной системы и суставно-связочного аппарата регулярно принимать витаминно-минеральные препараты, рекомендуемые тренером;
- 4) безотлагательно предупреждать тренера о возникших в процессе тренировок болевых, неприятных ощущениях в сердечно-сосудистой системе, мышцах или суставах, ситуативных или имеющих длительный характер;
- 5) не приступать к тренировкам при наличии любых инфекционных заболеваний, протекающих в любых формах. Спортсмены без допуска врача после перенесенной травмы или болезни к занятиям не допускаются;
- 6) участвовать в соревнованиях не раньше, чем после 6 месяцев регулярных занятий армрестлингом;
- 7) не участвовать самим и, по возможности, стараться предотвращать спонтанно возникшие поединки среди неподготовленных участников и в непригодных для этого местах;
- 8) своевременно, согласно графику, проходить углубленный медицинский осмотр в областном учебно-физкультурном диспансере два раза в год.

При нарушении вышеперечисленных правил я считаюсь автоматически отчисленным из секции спортивного совершенствования по армспорту.

Авторы настоящей статьи надеются своими исследованиями, наблюдениями и предложениями помочь своим единомышленникам, всем лицам, работающим в сфере физической культуры и спорта, преподавателям высшей школы профессионального образования оказать помощь в поиске современных путей совершенствования профессиональной физической подготовки студентов вузов Минсельхоза РФ.

Литература

1. **Ильнич В.И.** Студенческий спорт и жизнь. - М.: Аспект Пресс, 1995.
2. **Козлов В.И.** Анатомия человека: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. **Милехин А.В.** Лидерство и спортивная деятельность. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях

Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции 17-20 сентября. – Саратов: КубиК, 2012.

4. **Наумова М.А.** Особенности построения учебно-тренировочного процесса в женском армспорте: учебно-методическое пособие – Саратов: ФГОУ ВПО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова, 2008. – 32 с.
5. **Наумова М.А., Беглов М.В., Тарасов В.А.** Армрестлинг: учебное пособие. – Саратов: Амирит, 2017. – 177 с.

УДК 796.011.3

Канд. пед. наук. **О.Н. НИКИФОРОВА**
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной высшего образования, которая регламентирована ФГОС как обязательная и базовая для освоения студентами. Дисциплина оставалась неизменной на всех этапах реформирования государственной системы высшего образования по названию, содержанию, целям и задачам, по объему и форме реализации, по месту в образовательном процессе. За это время не менялись преемственность дисциплины между уровнями образования, значимость, направленность на обеспечение должного уровня здоровья, обеспечивающего высокий уровень социальной и профессиональной деятельности [1].

Особенностями планирования и организации учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта являются:

- планирование всего образовательного процесса в вузе с учетом, в первую очередь, дисциплин по физической культуре и спорту, при составлении учебных планов и расписаний занятий из-за самой большой трудоемкости (72 академических часа по дисциплине «Физическая культура и спорт» и 328 академических часов по элективным дисциплинам физической культуры и спорта);

- обязательное согласование расписания занятий с учетом использования возможностей материальной базы вуза для организации учебного процесса по физической культуре и спорту и спортивной работы;
- организация медицинских осмотров и медицинское сопровождение учебного процесса;
- - распределение обучающихся по учебным отделениям для проведения практических занятий с учетом состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности;
- установление образовательной организацией особого порядка освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом состояния их здоровья;
- единство целей (формирование компетенций), задач реализуемых дисциплинами, для всех форм и уровней высшего образования;
- деление учебных групп на подгруппы из расчета 20 обучающихся на преподавателя при проведении практических занятий;
- соответствие требованиям руководящих документов Министерства науки и высшего образования РФ о времени занятий, периодичности, регулярности, равномерном распределении учебной нагрузки на весь период обучения, необходимой для поддержания и улучшения здоровья и физических кондиций обучающихся (4 часа в неделю, а с учетом внеаудиторной и спортивной работы – 8 часов);
- ведение отдельных журналов учебных групп, групп специального и спортивного отделения;
- наличие разработанного учебно-методического материала для электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на основе введения новых цифровых компетенций в соответствии с программой Приоритет 2030.

Одной из основополагающих проблем реализации дисциплин по физической культуре и спорту является сама трактовка в ФГОС ВО 3++. Программы бакалавриата и специалитета должны обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- в объеме не менее 2 з.е. в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули);
- в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения [2, 3].

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья [4].

Образовательным организациям дано право самостоятельно решать, как будет реализовываться программа дисциплин по физической культуре и спорту, но не установлены названия дисциплин, не определено их содержание, формы занятий, формы промежуточной аттестации, порядок и очередность прохождения дисциплин.

Так, при реализации оказывается, что в вузах в учебных планах указанные дисциплины элективной направленности могут звучать по-разному, например: «Прикладная физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре», «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Физическая культура (элективная дисциплина)», «Базовая физическая культура», «Базовые виды спорта» и т. д. Эти дисциплины могут иметь совершенно разные образовательные формы, так как при обозначении учебного объема дисциплины в 328 академических часов в стандарте были пропущены слова: «обязательных учебно-тренировочных (практических) занятий». Поэтому в вузах возможно распределение часов не на занятия, а на самостоятельную работу, что неприемлемо, но формально допустимо.

Дисциплина в рамках Блока 1, как правило, по всем направлениям подготовки и специальностям называется одинаково – «Физическая культура и спорт», но реализация этой дисциплины в разных вузах и по разным направлениям подготовки проходит по-разному:

- в одних вузах это лекции, семинары, методико-практические занятия и самоподготовка студента;
- в других – это просто практические занятия;
- в третьих – это лекции и семинары при отсутствии самостоятельной работы студента для подготовки к ним и т. д.

Еще одной проблемой является несогласованность о прохождении дисциплины в одном семестре. Бывают разные решения, когда реализация проходит в двух или четырех семестрах вместо одного. Допускается чтение лекций в первом семестре, а только в четвертом проходит промежуточная аттестация. Все это при объеме дисциплины всего в две зачетные единицы, из которых половина и более часов отводится на самостоятельную работу студентов.

Трудности вызывает особый порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Дисциплины для данной категории студентов включены в общую структуру рабочих программ как разделы. Составление отдельной рабочей программы по дисциплине элективной направленности влечет за собой включение дополнительной дисциплины в учебные планы. Опять же распределение часов на практические и самостоятельные занятия должно отличаться от количества часов на эти же занятия у здоровых студентов. Сделать такое разделение в одном учебном плане невозможно.

Анализ порядка организации учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта, проведенный нами на базе разных вузов Москвы, выявил системные ошибки.

Перспективными мероприятиями по улучшению качества образовательного процесса могут быть следующие положения:

1. При составлении ФГОС ВО определить названия дисциплин, исходя из содержательной части и образовательной направленности:

- в рамках Блока 1 дисциплина «Теоретические основы физической культуры» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетных единиц), в

виде лекций, семинаров, практических занятий и обязательных часов для самостоятельной работы студентов всех форм обучения;

- в рамках элективных дисциплин «Практикум по физической культуре» и «Практикум по видам спорта» в очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов учебно-тренировочных и методико-практических занятий, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы, в том числе для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

2. При составлении учебных планов обозначить новые цифровые технологии по содержанию и закрепить их для всех направлений и направленностей.

3. Определить порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту, исходя из того, что теоретический раздел является опережающим по отношению к другим формам занятий. За теоретическим разделом следует практический раздел.

Таким образом, конкретизация направленности и содержания дисциплин, очередность их прохождения, введение единой универсальной компетенции, порядок ее формирования и контроль не только позволит улучшить качество образовательного процесса, но и решит организационные задачи составления учебных планов, значительно облегчит составление расписания, упростит и унифицирует составление рабочих программ дисциплин (будут едиными для всех направлений и направленностей, количество уменьшится в разы).

Литература

1. **Никифорова О.Н.** Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. – Режим доступа : <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf>
2. **Никифорова О.Н.** Волейбол как дисциплина по выбору для студентов вузов: учебно-методическое пособие – М.: Перспектива, 2020. – 120 с.

3. **Агеевец А.В.** Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых ФГОС ВО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9-13.
4. **Приказ Минобрнауки России от 11.08.2016 N 998** (ред. от 13.07.2017) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование [электронный ресурс]. URL: Образовательные стандарты и требования. ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева (timacad.ru) (дата обращения 22.09.2021).

УДК 796.9

Т.А. НОВИКОВА

Доктор пед. наук **В.Л. КРАЙНИК**

(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ АГРАРНОГО ВУЗА В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ

Многолетние наблюдения показывают, что студенты, поступившие в аграрный вуз, как правило, имеют средний уровень физической подготовленности. Уровень развития их физических качеств закономерно соответствует нормативам программы средней школы. Большинство вчерашних учеников умеют только ходить на лыжах, передвигаясь в медленном темпе, и в лучшем случае некоторые ученики занимались в секции ОФП. Для студента аграрного вуза такого уровня физической подготовленности недостаточно, так как университетская рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предъявляет более высокие нормативные требования к лыжной подготовке. Применительно к секционной работе по лыжному спорту обозначенная проблема актуализируется ещё острее, что обуславливает необходимость разработки соответствующего методического сопровождения тренировочного процесса.

Период студенчества в вузе длится приблизительно с 17-18 до 21-22 лет и приходится на юношеский возраст [1]. И поскольку подавляющее большинство

студентов, как правило, не имеет особого тренировочного опыта, то, по нашему мнению, программу их спортивной подготовки целесообразно составлять на основе тренировочного плана лыжников-гонщиков подросткового возраста в подготовительном периоде.

Предлагаемая идея построения тренировочного процесса имеет научное обоснование, но и не является бесспорной. Да, с одной стороны возраст студентов уже достаточно велик для того, чтобы закладывать базу дальнейших высоких спортивных достижений, так как к этому моменту уже сформированы основные системы организма, играющие ключевую роль в физическом развитии лыжника – сердечно-сосудистая, опорно-двигательная и дыхательная; С другой – главная задача состоит в повышении общей работоспособности организма, в увеличении показателей прежде всего выносливости в достаточно короткий промежуток времени обучения в вузе [2]. При этом важно не навредить организму, так как юношеский возраст является своеобразным мостиком между подростковым периодом и зрелостью.

Выносливость для лыжника-гонщика стоит на первом месте на пути к достижению спортивного успеха. С физиологической точки зрения выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением [3]. Принято различать два вида выносливости: общую (аэробную) и специальную (анаэробную). При этом, на наш взгляд, в контексте поставленной выше педагогической проблемы более правомерным представляется тренировочный акцент на развитие аэробной выносливости.

Реализуемый нами подход базируется на известном постулате Е.Б. Мякинченко и В.Н. Силуянова, согласно которому суть процесса приобретения спортивной формы заключается не в запредельном утомлении организма, а в максимальном насыщении мышц митохондриями [4]. Оригинальность идеи заключается в том, что достичь пика своей спортивной формы может даже новичок всего за несколько месяцев. Для того чтобы сформировалось больше митохондрий, необходим больший объём мышц, а рост объёма мышц

определяется накоплением в клетках, обеспечивающих мышечную деятельность, аминокислот, гормонов, свободного креатина и ионов водорода. Добиться этого возможно, выполняя стато-динамические упражнения до появления первых болевых ощущений, что свидетельствует о запуске процессов построения новых мышечных волокон. Как раз это и обуславливает наращивание количества митохондрий, что происходит при наличии кислорода и оптимальном количестве ионов водорода, т. е. при тренировке без закисления.

Следующим этапом является тренировка гликолитических мышечных волокон, требующая выполнения работы высокой интенсивности до отказа и ещё немного сверх того, так как необходимо задействовать все мышечные волокна тренируемой в упражнении группы мышц. После этого следует превращение гликолитических мышечных волокон в окислительные мышечные волокна. Это означает, что работа мышц сначала выводится на аэробный порог, а затем доводится до анаэробного порога. Это даст приемлемо невысокую степень закисления крови молочной кислотой и не нанесёт вреда организму. Критерием эффективности аэробной тренировки является большее количество рекрутированных гликолитических мышечных волокон при таком времени их работы, при котором во время отдыха молочная кислота не образуется в мышцах в высокой концентрации.

На основе изученной литературы по анатомо-физиологическим особенностям организма, общей характеристике и периодизации юношеского возраста, средствам физического воспитания лыжника-гонщика, по медико-биологическим аспектам воспитания выносливости, а также на основании анализа обобщённого педагогического опыта был разработан учебно-тренировочный план, в котором основное внимание уделялось воспитанию общей выносливости посредством длительной тренировки низко-умеренной интенсивности в сочетании с двумя интервальными тренировками.

Учебно-тренировочный план.

Первый день. Интервальная работа (высокая интенсивность, короткие отрезки). Бег со скоростью ниже анаэробного порога (95% от max).

Второй день. Восстановительный кросс 45-50 минут при ЧСС, равной 125-140 уд/мин.

Третий день. Статодинамические упражнения с весами 30-60 % от max, интенсивность не менее 50% от max , работа до боли 20-40 секунд, активный отдых 5-10 минут. Количество подходов: 4-9 – в развивающем режиме, 1-3 – в тонизирующем режиме.

Четвёртый день. Отдых.

Пятый день. Интервальная работа (средняя интенсивность, средние отрезки).

Шестой день. Смешанное передвижение по пересечённой местности 2-4 часа.

Седьмой день. Отдых.

Педагогический эксперимент по изучению эффективности разработанного микроцикла проводился в ряде аграрных вузов Западно-Сибирского региона России. Согласно логике параллельного эксперимента, были сформированы статистически равнозначные опытные группы, имеющие одинаковые условия для тренировочных занятий и структурно схожий тренировочный план. Различие заключалось в том, что контрольная группа во все дни микроцикла тренировалась больше по времени, кроме последней тренировки, посвящённой развитию аэробной выносливости, на которую затрачивалось менее двух часов. В качестве наиболее информативного критерия эффективности нововведения использовался тест Купера, позволяющий объективно оценить уровень аэробной выносливости спортсменов. Полученные результаты были подвергнуты математико-статистической обработке при помощи t-критерия Стьюдента (таблица).

Таблица. Динамика результатов по тесту Купера в опытных группах, м

Группы	M ± σ		tΔ	t таб.	P
	Начало эксперимент а	Конец эксперимент а			

Контрольная	3165 ± 122	3225 ± 155	3,45	2,04	< 0,05
Экспериментальная	3175 ± 134	3374 ± 142			

Анализ приведённых данных показывает, что лыжники экспериментальной группы добились большего прироста аэробной выносливости по сравнению с контрольной группой при статистически достоверных различиях ($p < 0,05$). Это даёт основание утверждать, что педагогический эксперимент выявил целесообразность спортивной подготовки лыжников аграрного вуза, предполагающей разовую акцентированную тренировку на развитие аэробной выносливости в недельном микроцикле.

Литература

1. **Ляксо Е.Е.** Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2016. – 396 с.
2. **Лыжный спорт:** уч.-мет. пособие.– Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.
3. **Войделовская М.С.** Лыжные гонки. Особенности развития выносливости: мет. пос. – 2016 – URL: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/18/metodicheskoe-posobie-lyzhnye-gonki-osobennosti> (дата обращения 07.10.2021).
4. **Мякинченко Е.Б.** Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: Дивизион, 2017. – 360 с.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ

Оздоровительная и физкультурно-спортивная занятость студентов является одной из важнейших частей физического воспитания. Важное место в работе кафедры физической культуры занимают учебно-тренировочные занятия со студентами. Одними из самых популярных занятий считаются спортивные игры, позволяющие улучшить двигательную активность, выносливость, быстроту и ловкость, воспитывают дисциплину, умение работать в коллективе. Мини-футбол – одно из направлений учебно-тренировочной деятельности кафедры в вузе. Как и в любом спорте, в мини-футболе случаются травмы, но можно минимизировать их последствия или же вовсе избежать.

В опросе ВЦИОМ отмечено, что спортом занимаются 60% россиян. Спорт зачастую занимает заметную роль в жизни как взрослых людей, так и студентов. Но спорт должен приносить положительные эмоции, поэтому тема профилактики травматизма крайне актуальна.

Целью исследования является рассмотрение способов контроля за состоянием здоровья занимающихся мини-футболом и методов профилактики травматизма.

Научная новизна данной работы выражается в систематизации и выявлении роли различных методов профилактики травматизма во время занятий мини-футболом.

Мини-футбол занимает прочные позиции в области университетского спорта. Это подтверждает существование интереса как у студентов, так и у преподавателей. Игра в мини-футбол в учебных заведениях формирует у студентов навыки профессиональной деятельности по физической культуре и спорту, овладение методикой и принципами обучения спортивным играм, их

структурой в области физической культуры. Мини-футбол, как и другие виды спорта, призван пропагандировать здоровый образ жизни.

В мини-футболе игровой и тренировочный процесс сопровождается травмами. Травма – повреждение в организме человека, вызванное факторами внешней среды. Понятие «травма» используется для обозначения как действия травмирующего фактора, так и полученного повреждения.

Мини-футбол – контактный вид спорта. Для мини-футбола характерны частые изменения ситуации на поле и неравномерность движений игроков. Во время игры задействованы все основные группы мышц. Наибольшие нагрузки приходятся на нижние конечности.

Причины спортивного травматизма в мини-футболе достаточно разнообразны: непосредственные – организационные причины (недостаточный уровень теоретической и практической подготовленности тренера (квалификация тренера); опосредованные, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень подготовленности (технической или тактической); недостаточная физическая подготовка спортсмена; склонность к спазмам мышц и сосудов; недостаточный уровень волевой подготовки, психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая или явная патологии опорно-двигательного аппарата); дисциплинарные нарушения; врожденные особенности опорно-двигательного аппарата; нарушение требований врачей к организации процесса тренировки (допуск к тренировке без врачебного осмотра).

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение отличного состояния мест для проведения занятий, инвентаря, одежды, обуви, использование защитных приспособлений, врачебный контроль, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Несмотря на строгие правила игры, бесконтактные травмы, обусловленные высочайшими нагрузками, случаются реже, чем контактные – от удара. По статистике 80% от общего числа травм контактные. 40% повреждений связаны с

коленными суставами. К остальным распространенным повреждениям в мини-футболе относят:

1. Повреждение стопы и голеностопа.
2. Травмы ахиллова сухожилия.
3. Травмы бедра.

Значительная часть травм, связанных с потерей игровой и физической формы студента, приходится на опорно-двигательный аппарат. На общем фоне выделяются травмы нижних конечностей, особенно в области ступни, голени, колена и тазобедренного сустава. Наиболее распространены растяжения и разрывы связок сухожилий.

Существуют некоторые виды контроля, помогающие обеспечить наиболее комфортный процесс тренировок и занятий для обучающихся. Тренировка планируется с учетом состояния здоровья и физических возможностей тренирующихся и в ходе неё осуществляется врачебный контроль. В ходе тренировки следует систематически осуществлять комплексные врачебные наблюдения.

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом включает комплексную программу медицинского наблюдения, способствующий эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению спортивных результатов. Врачебный контроль осуществляется врачебно-физкультурными диспансерами, а также врачами-терапевтами в поликлиниках, медсанчастях в учебных заведениях и спортивных сооружениях. Во врачебный контроль входят мероприятия: наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью студентов, занимающихся мини-футболом; наблюдение за правильным использованием методов физического развития с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности учащихся, предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки; надзор за санитарными и

гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм, а также их лечение.

Самоконтроль дает возможность самостоятельно следить за развитием тренированности, учитывать индивидуальные особенности при построении распорядка дня и вовремя замечать первичные признаки переутомления. Стоит учитывать, что данные самоконтроля только дополняют, но не заменяют врачебные наблюдения.

Самоконтроль – это постоянное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортом. Его необходимо вести регулярно и на всех этапах тренировки, а также во время отдыха. Субъективными показателями самоконтроля являются: самочувствие, аппетит. Самочувствие – достаточно важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. При регулярной и правильно проводимой тренировке у спортсмена бывает хорошее самочувствие. Самочувствие отражает, главным образом, состояние нервной системы. Аппетит – тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Самоконтроль помогает контролировать процесс тренировки и исключать состояние переутомления.

Помимо видов контроля существует и другие способы, помогающие избегать спортивных травм во время игры в мини-футбол.

Использование бинтов – очень распространенная практика в спорте. Забинтованные голеностопный и коленный сустав помогают избежать растяжений во время игры. Также этот метод создает барьер боковым смещениям стопы и ее вращению.

Разминки также крайне важны, так как повышенная температура снижает вязкость мышечной массы. Разминки помогают растягивать мышцы и

предотвращают большинство травм. Из тела выводится молочная кислота. В построении разминки для мини-футбола необходимо учесть основные травмы футболистов обратив особое внимание на упражнения для укрепления и подвижности голеностопа проработав тщательно стопу и голень. Создав стабилизацию голеностопному, коленному и тазобедренному суставам. После тренировки не нужно забывать про заминку используя интенсивную растяжку для мышц бедер, ягодиц, икроножных мышц.

В заключение можно сказать, что в настоящее время мини-футбол является средством активной борьбы с малоподвижным образом жизни значительной части студентов, а также построения образа жизни, включающего оптимальный режим двигательной активности, основанный на систематических занятиях физической культурой и спортом. Занятия в спортивных секциях должны помогать студентам вести здоровый образ жизни, к этому стоит подходить осознанно, чтобы избегать травм и негативных последствий занятий.

Литература

1. **Веселова И.М., Шуранова С.Р.** Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России. – 2020. – С. 10-14
2. **Годик М.А.** Физическая подготовка футболистов./ М.А. Годик. - М.: Человек, 2009. – 272 с.
3. **Железняк Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
4. **Макарова Э.В.** Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 276-283.
5. **Макарова Э.В., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н.** Применение здоровьесберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения // Спорт и спортивная медицина. – Чайковский, 2020. – С. 250-255.

Доцент **О.В. ПАНИНА**

Доцент **Т.Г. ШИШКИНА**

Профессор **В.А. ТАРАСОВ**

Ст. преподаватель **Ю.В. ГОРБУНОВА**

Студентка **Ю.В. ПАНИНА**

(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова)

МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В наше время происходят внушительные преобразования в системе подготовки спортсменов: значительно увеличились общие объемы и интенсивность используемых нагрузок, видоизменилась структура графика годового тренировочного цикла, также наблюдаем увеличение соревновательных периодов. Именно поэтому необходим постоянно высокий уровень физического и психического состояния, для обеспечения которого нужно обоснованное применение назначенных комплексов мероприятий по восстановлению организма спортсмена, в частности на оптимизацию, и при необходимости – на ускорение процессов искусственным путем после нагрузочного восстановления.

Создание лучшей программы мероприятий для восстановления подразумевает воплощение целого списка критериев, которые следует расположить так. Во-первых, создание данных программ должно нести в себе тесное участие в работе тренерского, а также медицинского штата сотрудников, ибо вся проделанная работа будет менее результативна. Во-вторых, не стоит забывать о том, что все воздействия, которые могут быть направлены на оптимизацию, а также повышение скорости восстановительных процессов после нагрузок, неэффективны или незначительны при наличии заболеваний или отсутствия нормального дозирования нагрузок.

Для объяснения правильного понятия о восстановлении следует обращаться к теории Павлова, в которой он отмечает, что истощение резервов и восстановление являются неотъемлемой частью друг друга, что в свою очередь связывает последних с активизацией и торможением в центральной нервной системе. Это гипотеза абсолютно доказано разработками Фольборта, в частности их абсолютно тесная связь. Представлено также, что количество энергетических затрат непосредственно во время нагрузки, сказывается на восстановлении всего организма. Когда истощение внутренних запасов во время занятия превосходит значительно, то необходимое восстановление после будет протекать хуже. Тогда эти нагрузки возбуждают последующий упадок процессов анаболизма, что в свою очередь приводит к нежелательным последствиям, таким как структурные изменения, а также ухудшение работы клеток или их повреждение.

После завершения тренировочного комплекса в теле человека еще какое-то время происходят изменения, и только впоследствии – восстановление организма, имеющее неоднозначный характер. В итоге мы получаем то, что в ходе перестроек организма – как функциональных, так и структурных, – запасы организма человека увеличиваются и следом наступает фаза так называемого сверхвосстановления, которое называется суперкомпенсацией.

Каждый процесс по восстановлению может быть разделен на три этапа:

К первому этапу следует отнести реакции по восстановлению, задачи этого этапа выполняются непосредственно во время тренировок, это восстановление аденозинтрифосфата и креатинфосфата. Его задачей является осуществление поддержания обычного состояния организма и допустимых норм при выполнении мышечных нагрузок. Смешанный характер для синтеза креатинфосфата и аденозинтрифосфата характерен упражнениям, для которых необходимы большие усилия. Нагрузки с наибольшими и предмаксимальными показателями мощности ведут к появлению разности в возможностях восстановления и скорости ресинтеза фосфагенов, приводящими к быстрому развитию утомляемости.

Второй период (он же называется ранним) характеризуется тем, что восстановление начинается только после завершения работы, в частности работа должна быть легкой или средней тяжести продолжительностью 20 и более минут, вследствие чего наблюдается устранение кислородной задолженности, а также всех показателей организма. Его устранение протекает со значительной скоростью, необходима пара минут, что связано именно с обратным синтезом аденозинтрифосфата, а также креатинфосфата. В свою очередь, окисление молочной кислоты в мышцах, количество которой вследствие высокой нагрузки возрастает в десятки раз и приводит к частичному уменьшению кислородного долга названной лактатной, и ликвидации этой части долга, проходит за пару часов.

О третьем периоде можно сказать, что восстановление происходит только после долгой или высокоинтенсивной работы и задерживается вплоть до нескольких суток. Во время этого процесса нормализуются показатели организма и его водно-солевой баланс.

На сегодняшний день абсолютно все мероприятия, необходимые для восстановления спортсмена, подразделяются на 4 отдельных структуры, а именно: медицинскую, педагогическую, психологическую и физиологическую. Хорошо раскрыты и обоснованы только первые три варианта, о последнем ясности нет.

Суть этих мероприятий заключается в резервах организма, а также в контроле за спортивной деятельностью. Их цель – наблюдение за работоспособностью, а также за утомляемостью во время тренировок. А также в их задачи входят мобилизация и применение резервов организма для непосредственного восстановления. Эти мероприятия принято делить на постоянные и периодические.

Целью всех мероприятий для первой группы является профилактика нежелательных изменений и увеличение способностей врождённого иммунитета, в частности предотвращения формирования переутомлений у

спортсменов. К ним причисляются соблюдение режима тренировок, отдыха и сбалансированное питание.

Для второй группы необходимо исполнение только в случае создания дополнительных резервов организма с целью поддержания, а также срочного восстановления и увеличения работоспособности. В первую очередь к ним относят так называемые биологические воздействия, в частности: поглощение чистого кислорода, а также создание условий для кислородного голодания, различные массажи, тепловые процедуры, облучение при помощи ультрафиолета, использование биологических стимуляторов, не причисляющихся к допингу, а также пищевые вещества с высокой биологической активностью. Многие из этих мероприятий протестированы опытным путем и постоянно внедряются в спорт, для остальных средств фармакологического характера следует делать утверждение с некоторой осторожностью. Ведь если сегодня они не относятся к допингам, это не значит, что завтра они не будут к ним причислены, не стоит забывать, что потребление определенных препаратов приводит к истощению организма и его резервов и возникновению различных болезней.

Для ускорения восстановления и увеличения его работоспособности наибольшее распространение в мире получили стимуляторы, имеющие растительное происхождение, а также адаптогены, главной особенностью которых принято считать обширный спектр их действия, невысокую токсичность, употребление их в первую очередь как стимуляторы для организма и для повышения общей резистентности. В крайних случаях дозволено использовать различные препараты, в частности выполняющие стимулирующее действие, задача которых уменьшить усталость в относительно короткий срок, активировать восстановление пластических и энергетических процессов. К таким препаратам причисляют: биметил, пироцетам и олифен. Восстановление протекает путем задействования сохранившихся запасов в организме. Следует иметь в виду, что длительное использование схожих препаратов без достаточного перерыва приводит у нехорошим последствиям.

Следовательно, для получения нужного результата необходим верный выбор и подбор курса приема для каждого человека индивидуально. Что приводит к выводу о сложной задаче по наблюдению и контролю за восстановлением всех процессов в организме. В свою очередь для этого требуется множество факторов: наличие профессиональных специалистов, должного обеспечения и т. п.

Подводя итог, отметим, что многие из данных мероприятий частично применяются на практике, а это значит, что восстановление стоит учитывать как общую проблему для различных ответвлений, а не конкретных отраслей, и это доказывает, что нормальное функционирование организма обязаны учитывать разные специалисты. Тема восстановления организма в спорте состоит в последующем исследовании и разработке более действенных реабилитационных средств и их обосновании, а также применении.

Литература

1. **Макарова Г.А.** Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии). – М.: ФК и С., 2015. – 180 с.
2. **Сологуб Е.Б., Солодков А.С.** Физиология человека: общая, спортивная, возрастная. – Спорт, 2017. – 840 с.
3. **Практические рекомендации по восстановлению** спортсменов. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://static.rfs.ru/documents/1/5fd8cf602448a.pdf> (дата обращения: 21.05.2021).
4. **Восстановление после тренировок.** - [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://sportwiki.to/Восстановление_после_тренировок (дата обращения: 21.05.2021).

Доцент **О.В. ПАНИНА**
Доцент **Т.Г. ШИШКИНА**
Профессор **В.А. ТАРАСОВ**
Ст.преподаватель **Ю.В. ГОРБУНОВА**
Студентка **Ю.В. ПАНИНА**
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова)

МОДНЫЙ ФИТНЕС – ЛОВУШКА МАРКЕТОЛОГОВ ИЛИ ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

Каждый год маркетологи фитнес-центров радуют нас презентациями новых находок в технологиях фитнеса. Не отстает от них и индустрия электронных фитнес-гаджетов, помогающих нам следить за питанием, здоровьем и физическими нагрузками. В стремлении угнаться за модой многие обзаводятся абонементом на суперсовременные фитнес-программы и приобретают последние модели смарт-часов и фитнес-трекеров, браслетов или кулонов, оповещающих о спортивных достижениях.

Производители спортивного инвентаря и спортивные клубы в погоне за клиентами, желая разнообразить их «фитнес-меню», чего только не придумали: совместные с домашними питомцами тренировки с использованием техники йоги, резиновые петли, позволяющие с лёгкостью выполнять упражнения как дома, так и на свежем воздухе используя посторонние предметы: деревья, беседку, забор и др.

Что ждет фитнес-индустрию в ближайшем будущем? Узнаем мнения экспертов.

В ноябрьском выпуске журнала ACSM Health & Fitness Journal были опубликованы результаты ежегодного опроса специалистов в области здравоохранения и фитнеса США, согласно которым фитнес-трекеры, умные часы и другие персональные устройства станут тенденцией фитнеса номер один в 2019 г. [1]. Однако в Старом Свете не все разделяют эту точку зрения, ссылаясь на то, что понятие «фитнес», происходящее от английского глагола «to fit», дословно переводимое как «соответствовать, быть в хорошей форме», далеко не

ограничивается физической тренировкой тела. Как отмечает глава офиса Немецкой промышленной ассоциации фитнеса и здоровья (DIFG) Нильс Нагель, это понятие стало индивидуальной интерпретацией качества жизни и субкультуры в нашем обществе, оно включает в себя и здоровое питание, которое в идеале должно быть устойчивым, и здоровый образ жизни.

По мнению эксперта из Германии, мировым трендом станет предоставление комплекса услуг в одном месте, ведь удобство — это то, что стимулирует лояльность клиентов и, в конечном счете, цифровую трансформацию, которая все больше затрагивает и фитнес-индустрию.

Возможность не только получить консультацию по правильному питанию и индивидуально разработанный комплекс нагрузок (тренировок), но и постоянный контроль за питанием и самочувствием, предоставление возможности заказа готовых линий фитнес-питания на период адаптации и перехода к ЗОЖ, онлайн тренировки, к которым можно присоединяться не выходя из дома или офиса, привнесение соревновательного элемента в групповые тренировки, а также тренировки в семейном формате, проводимые персональными тренерами как в небольших фитнес-залах, так и на дому, - вот ближайшее будущее фитнес-индустрии, считает Нильс Нагель.

О технологиях

При этом Нагель не оспаривает того, что использование в тренировках электронных устройств или фитнес-гаджетов и обмен данными через носимые устройства станет еще популярней, а смартфоны, или, точнее, фитнес-приложения к ним станут новым драйвером в развитии мира фитнеса.

В частности, в Европе и США набирают популярность приложения, через которые можно записаться на тренировку в любое время и в любом понравившемся спортивном клубе. При этом абонемента на посещения клуба иметь не нужно. Достаточно выбрать вид тренировки, подходящий временной интервал и определить район города, в котором должен располагаться клуб. В таких фитнес-приложениях, как и в их аналогах по доставке готовых блюд,

действуют системы скидок и бонусов, позволяющих экономить на оплате занятий.

Что касается трекеров, собирающих общие данные о здоровье, а также информацию о физической форме, «в будущем цифровизация предоставит пользователю еще больше возможностей, что позволит ему безопасней и эффективней проводить тренировки. Например, система раннего предупреждения может пригодиться, если вы заболели, ведь в данном случае тренировка – не очень хорошая идея, даже если вы мотивированы как никогда», – говорит Нагель [2].

Уже сегодня несколько компаний встроили bluetooth-трекеры, имеющие встроенные кардиомониторы и функции GPS, в спортивную одежду и водонепроницаемую ткань на спортивных купальниках и кроссовках [3].

Однако он, как и многие эксперты, убежден, носимые устройства скоро уйдут в прошлое. Их заменят импланты или нано-устройства, которые можно будет проглатывать. На основе более детальной информации о состоянии здоровья, они помогут не только корректировать тренировки, но и вносить изменения в режим питания.

О спорте и тренировках

Новым трендом в фитнесе, отмечают эксперты, становится «хорошо забытое старое». Когда-то практически в каждой организации были свои спортивные команды. Кто-то играл в футбол, хоккей, баскетбол или волейбол, а кто-то создавал команды для игры в настольный теннис. Соревнования между такими командами, проводимые на уровне городов и поселков, были очень популярны, а победы в них – престижны. Сегодня поддержку своих команд и их участие в отраслевых и межотраслевых соревнованиях могут позволить себе только крупные компании, однако корпоративные занятия командными видами спорта вновь набирают популярность.

Еще одним заслуживающим внимания направлением становится фитнес на батуте. Ритмичные прыжки на нем – это всегда увлекательное событие, способствующее укреплению кардио-системы, сжиганию жиров и улучшению

настроения, утверждают разработчики новой фитнес-методики SkyJumping, основанной на сочетании комплекса аэробных упражнений, выполняемых на батуте, при помощи которых формируется кардио-нагрузка, и эффективной растяжке основных групп мышц. Как правило, один тренировочный курс длится до 55 минут, где 30 минут времени уделяется работе сердечной мышцы, а оставшиеся минуты используются для выполнения силовых упражнений.

Всякого рода экстремальные шоу, транслируемые по телевидению, подстегивают интерес к новому виду тренировок, в Саратове, к сожалению, не представленных. Я имею в виду тренировки на полосах препятствий. У нас они есть пока только на открытом воздухе и, строго говоря, занятий на них не проводится, возможны только разовые самостоятельные проходы.

Начало всему положило популярное в США спортивное телевизионное шоу «American Ninja Warrior» – американская версия японского шоу Sasuke, участники которого проходят полосы препятствий, называемые «этапы». В России его аналогом стало шоу «Русский Ниндзя». Как итог – появление в фитнес-индустрии нового направления NinjaFit. Создатели одноименного фитнес клуба отмечают: «Мы хотим, чтобы занятия спортом были интересными, увлекательными, необычными, а не рутинными и скучными» [4]. На самом деле, NinjaFit — это еще и возможность привести тело в тонус, развить силу, ловкость, выносливость, координацию и чувство равновесия, сбалансировать вес и мышечную массу.

Наряду с акваэробикой и аквазумбой, позволяющими при минимальных нагрузках на суставы и позвоночник очень эффективно сжигать жир и развивать выносливость, популярность набирают занятия на тренажерах в воде. Не так давно это направление пришло в фитнес из реабилитационной медицины. Теперь в бассейнах можно увидеть и велотренажеры (тренировки на них носят название Hydro Rider), и беговые дорожки, и эллиптические тренажеры. «Этот тип тренировок решает интервальные задачи (повышение выносливости, сжигание жира на восстановлении, тренировка мышц и кардиореспираторной системы) в безударном для суставов и позвоночника режиме и подходит всем», – отмечает

координатор направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit Руслан Панов[5].

Очевидно, что все новые технологии фитнес-индустрии направлены, прежде всего, на потребителя. Многие из них являются плодом применения инновационного подхода или «перетекания» методик из смежных отраслей, например, из восстановительной медицины, но есть и те, которые придуманы исключительно как маркетинговый ход, например, занятия с домашними питомцами. Модно, возможно. Но есть ли от них какая-то практическая польза кроме того, что лишние 1-1,5 часа питомец находится под присмотром? Сомнительно. Те же фитнес-браслеты для кого-то стали каждодневным помощником, а кто-то забыл про них уже через несколько недель после покупки. Ведь в фитнесе как стиле жизни, направленном на то, чтобы всегда быть в хорошей форме, важны не атрибуты и аксессуары, а устойчивая приверженность его идеалам. Для одних это высокоинтенсивные тренировки в спортивных залах, для других – уличный воркаут, а для третьих – длительные пешие прогулки. Следовать при этом моде или нет – самостоятельный выбор каждого.

Литература

1. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.acsm.org/read-research/journals-bulletins/health-fitness-journal>
2. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.ispo.com/en/trends/nine-most-important-fitness-trends-2019>
3. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.perfectgym.com/ru/blog/club-owners/fitness-trends-2019>
4. [Электронный ресурс] – URL: <https://ninjafit.ru/>
5. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.jv.ru/news/32902-zachem-fitness-klubi-utopili-trenazheri.html>

Доцент **О.В. ПАНИНА**

Доцент **Т.Г. ШИШКИНА**

Профессор **В.А. ТАРАСОВ**

Ст. преподаватель **Ю.В. ГОРБУНОВА**

Студентка **Ю.В. ПАНИНА**

(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СПОСОБА БОРЬБЫ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Не всегда получается бороться с избыточным весом традиционными способами (диета, кардионагрузки, приём лекарственных средств). Одной из причин остановки падения физических показателей может стать недостаток кислорода в организме. Зачастую проблемой оказывается недостаточное количество кислорода для метаболизма в организме человека. Была выдвинута теория, что насыщение кислородом клеток тела способствует сжиганию жира, что подтолкнуло людей использовать дыхательную гимнастику как способ похудения.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, которые способствуют обогащению организма необходимым объёмом кислорода, ускоряя процесс похудения.

При систематическом последовательном выполнении комплекса упражнений повышаются активность, концентрация и улучшается сон; общие физические показатели человека улучшаются; ускоряются процессы метаболизма в организме, расщепления жира в клетках, а также выведение токсинов.

Опрос. На данную тему был проведён опрос людей, которые борются с избыточным весом, где 100 человек ответили на нижеприведенные вопросы:

1. Как долго вы боретесь с лишним весом?
2. Быстро ли вы сбрасываете вес?
3. Какие методы похудения вы знаете?

4. Слышали вы когда-нибудь о дыхательной гимнастике?
(Остальные вопросы задавались только практикующим дыхательную гимнастику)
5. Практикуете ли вы дыхательную гимнастику?
6. Какую дыхательную гимнастику вы практиковали?
7. Как вы можете оценить своё физическое состояние после применения данных упражнений?
8. Вы заметили существенную разницу в сбросе веса при данных упражнениях?
9. Какие ещё физические показатели изменились во время применения дыхательной гимнастики?

Были получены следующие результаты (отражены на рис. 1-3).

Быстро ли вы сбрасываете вес?



Рис.1. Диаграмма, отражающая результаты на вопрос 2.

Практикуете ли вы дыхательную гимнастику?

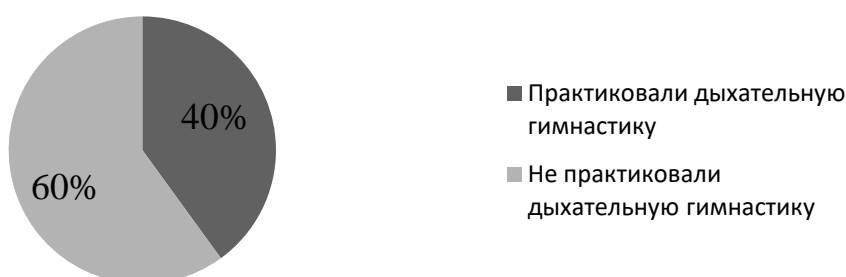


Рис.2. Диаграмма, отражающая результаты на вопрос 4.

Вы заметили существенную разницу в сбросе веса при данных упражнениях?



Рис.3. Диаграмма, отражающая результаты на вопрос 6.

Мнения 60 опрошенных людей (см. рис. 2), которые не практикуют дыхательную гимнастику, разделились: кто-то не знал, что это такое, а кто-то слышал о ней, но не практиковал, так как убежден, что без применения силы во время тренировок невозможно сбрасывать вес. Обобщая их состояние, можно выделить общие черты: медленное снижение веса; не стабильные системы пищеварения, выделения, сердечно-сосудистые.

У людей, практикующих данную гимнастику: 40 человек (см. рис. 2), общее состояние без недомоганий, у большинства них нет проблем со снижением веса (см. рис. 3), но и тут появились расхождения. Опрошенные применяли разные методики дыхательной гимнастики, вследствие чего и появилась разница в результатах:

У большинства опрошенных, которые практиковали методику Цзяньфэй, процесс уменьшения массы был более заметен. Дословно Цзяньфэй переводится с китайского языка как "практика сжигания жира". Одна из особенностей нынешнего поколения – поверхностное дыхание, которое удовлетворяет запрос организма в кислороде всего лишь на 30%. Главное правило данной методики – глубокое дыхание, позволяющее усвоить около 70% кислорода, которого будет достаточно как для ускоренного метаболизма, так и для насыщения клеток кислородом, где будет происходить окисление жира.

Меньшинство же применяли упражнения, взятые из комплекса Стрельниковой, эта методика – прародитель современных комплексов дыхательной гимнастики, таких как бодифлекс и оксисайз. Одно из самых

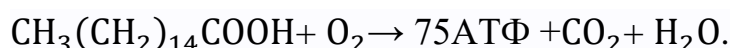
распространенных упражнений методики: делать короткий и резкий вдох носом, при этом сжимая грудную клетку, затем выдыхать медленно через рот. Особенность данной методики в том, что изначально она была направлена на улучшение вокальных данных певцов, а уже впоследствии выяснилось, что она содействует сжиганию жира. Упражнения методики используют работу мышц грудной и брюшной части тела, и главная цель не насыщение кислородом организма, а укрепление брюшной стенки и увеличение объема легких. Из чего можно сделать вывод, что данная методика не подходит для людей, главной целью которых является похудение.

Из вышеперечисленного следует, что дыхательная гимнастика Цзяньфэй более эффективна, чем комплекс Стрельниковой, как способ борьбы с избыточным весом.

Перечень процессов в организме, на которые эффективно действуют дыхательные упражнения Цзяньфэй:

1. Окисление жиров.

Во время задержки дыхания при упражнениях дыхательной гимнастики организм увеличивает выброс адреналина, который ускоряет поступление кислорода к тканям, в частности к мышцам. Потреблению кислорода из внешней среды способствует бронхорасширяющее действие адреналина. Под влиянием адреналина ускоряется расщепление гликогена. Это способствует окислительно-восстановительной реакции. Продолжительное дыхательное упражнение, является необходимым условием для жиросжигания. Окислительные реакции — это и есть аэробный (кислородный) путь расщепления нейтрального жира на воду и углекислый газ с выделением 75 молекул АТФ[1].



2. Выведение токсинов.

Лимфатическая система человека выводит отходы из организма. В организме человека около миллиона лимфоузлов. Токсины циркулируют по телу, но в конечном итоге оседают в лимфоузлах. Один из способов выведения токсинов – глубокое дыхание. Очень глубокое дыхание будет перегонять отходы

из одного лимфоузла в другой, чтобы белые кровяные клетки могли избавиться от них.

3. Подавление чувства голода.

Как и в случае с окислением жиров, систематические упражнения по задержке дыхания могут способствовать выработке гормона лептина, подавляющего аппетит.

Таким образом, эффективность дыхательных процедур для сброса избыточного веса в организме доказывается запуском энерго-обмена, при котором происходит окисление жиров и улучшение общих показателей здоровья человека в целом.

Литература

1. Петеркова В.А., Ремизов О.В. Ожирение в детском возрасте // Ожирение и метаболизм. – 2004 – 1(1) – С. 17-20.

УДК 796.08

Доктор пед. наук А.А. ПЕРЕДЕЛЬСКИЙ
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)

НАУЧНЫЕ ИСТОРИКО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Следует признать, что по заявленной теме ни объективно существующее противоречие, ни проблема, ни актуальность, на первый взгляд, не просматриваются. Действительно, какой смысл рассуждать о каких-то серьезных модельных перестройках на общеобразовательных, непрофильных и не выпускающих кафедрах, если уже есть соответствующие государственные стандарты, устойчивые традиции, привычные взгляды и предубеждения? Однако за кажущейся беспроблемной простотой и ясностью скрываются до сих пор до конца не разрешенное диалектическое противоречие и фундаментальная

проблема, имеющие философское, а также научное историческое и педагогическое теоретико-эмпирическое обоснование.

Целью представленного ниже материала является раскрытие проблемно-противоречивого актуального характера многоуровневого обоснования позиционированной темы научных историко-теоретических основ коррекционного профильного моделирования.

Теоретико-методологическим обоснованием научной проблемы и одновременно **основанием** проведенного **исследования** выступают концептуальные подходы к ответам на один философский и один научный историко-педагогический вопрос. Речь идет, во-первых, о вековой дискуссии на тему происхождения общечеловеческой культуры; во-вторых, о теме «спортизации» физической культуры, ставшей особенно актуальной в последние тридцать лет.

Как известно, в получившей хрестоматийный характер дискуссии об определяющем источнике древнейшей общечеловеческой культуры прослеживаются три основных конкурирующих концепции [5]:

- «трудовая», изложенная в работе Г.В. Плеханова «Письма без адреса» (1899-1900);
- «религиозно-культовая», в частности, представленная в исследовании Эдуарда Бернетта Тайлора «Первобытная культура» (1871);
- «игровая», изложенная в книге Йохана Хейзинги «Человек играющий» (1938).

Слабостью каждой из указанных позиций является абсолютизация роли одного из трех факторов, тогда как для древнейшей протокультуры человечества был характерен синкретизм, то есть аморфно-нерасчлененное состояние [7]. Кроме того, уже в древнем обществе в развитие культуры активно вмешивается война, которая, по меткому выражению древнегреческого философа Гераклита, стала «отцом всего», то есть постоянно действующим и решающим фактором развития и смены варварских этносов [7].

Постепенное выделение древних телесно-двигательных практик в особую область человеческой культуры прекрасно вписывалось в общую картину, демонстрируя параллельное влияние военного и религиозно-культурного факторов. В области военной подготовки формировался социальный институт военно-физического воспитания. В области религиозного культа формировался особый социальный институт, который, в частности, в Средиземноморском географическом регионе, оформлял древнюю агонально-спортивную практику [7].

В тот же исторический период появилась и объективная основа для процессов спортизации военно-физического воспитания, суть которых, например, описывалась в эпической поэме Гомера «Илиада» (IX-VIII вв. до н. э.) и состояла в частичном переносе на религиозно-ритуальную почву военных умений и навыков (по бегу, прыжкам, метанию, стрельбе, работе с оружием, езде на боевых колесницах) с их неизбежной трансформацией и приспособлением к религиозно-культурному состязательному регламенту.

Секуляризация, то есть постепенное ослабление религиозного и укрепление светского начала в области физической культуры, уже в эпоху Средневековья приводит к появлению светских моделей агонально-спортивной практики. Однако данное обстоятельство в середине XIX века лишь придало своеобразие процессу спортизации на современном витке исторического развития, когда военно-физические гимнастические, игровые и единоборческие системы стали массово превращаться в виды спорта, а позднее (с конца XIX - начала XX века) и в олимпийские виды [5].

В конце концов, указанное превращение, наряду с другими факторами, не могло не повлиять на вступление сферы физической культуры в период длительного и масштабного кризиса середины и конца XX века, средством выхода из которого до сих пор многие специалисты считают тот же спорт [1]. Иначе говоря, в качестве панацеи предлагается привнесение или конверсия высоких спортивных тренировочных и соревновательных технологий в область

школьной учебно-образовательной практики. В данном предложении и состоит суть педагогической концепции «спортизации» [2].

Изложив общие сведения по сути позиционируемых выше вопросов, мы можем перейти к непосредственному анализу заявленной темы исследования, то есть к проблемному анализу задач и моделей функционирования кафедр физической культуры (в частности, российских) вузов.

С позиций историко-теоретического научного исследования, для решения задач учебно-образовательного моделирования совершенно не продуктивен обычный разбор и цитирование профильных программных документов, на основании которых составляются ныне действующие рабочие программы и курсы кафедр физической культуры или воспитания. Такой подход совершенно не продуктивен, потому что, во-первых, не позволяет увидеть динамику изменения функционального содержания деятельности кафедр физической культуры (воспитания) школ и вузов. Что, в свою очередь, не дает возможности для проведения диалектического анализа единства и борьбы нескольких разнонаправленных факторов, определяющих основные тенденции развития физической культуры и спорта как далеко не простого и неоднозначного процесса [7, 8].

Между тем, отечественная история развития физической культуры и спорта с конца XIX века по настоящее время показывает неоднозначность, даже полярность различных подходов к определению задач, моделей, содержательного наполнения данной области общественной практики [5, 7].

Начнем с того, что в середине и конце XIX в России физическая культура и спорт развивались в рамках циркового дела и не решали иных задач, кроме тех, которые определялись участием в публичных выступлениях акробатов, гимнастов, наездников, силачей, борцов, метателей, представителей прочих цирковых специализаций. По сути дела, это было время профессиональных спортсменов от циркового жанра.

Затем понемногу физкультурно-спортивной практикой начинает интересоваться военное ведомство Российской империи, первоначально

используя опыт и навыки тех же цирковых актеров для решения задач совершенствования военно-физической подготовки учащихся военных заведений.

В начале XX века, в период между 1905 и 1913 годами в царской России среди представителей городского населения (особенно обеих столиц) становится модным вступать в спортивные союзы и лиги, появляющиеся и укрепляющиеся под влиянием роста спортивного и олимпийского движения в Европе благодаря усилиям частных энтузиастов из числа аристократии и разночинной общественности. Государство и лично члены царской фамилии поддерживали и спонсировали национальные спортивные организации, видя в них механизм решения военно-прикладных, внешнеполитических и внутривластных задач. Неслучайно руководителями и тренерами в этих организациях в своем большинстве становились армейские офицеры, а для активной части граждан призывного возраста распространялась практика сдачи нормативов комплекса «нормальный атлет» (прообраз ГТО).

Указанная социально-политическая ориентация отечественного физкультурно-спортивного движения, Первая мировая война, революции, Гражданская война - стали основными причинами развала дореволюционных физкультурно-спортивных организаций, восстановления и поддержания военно-прикладной модели физического воспитания (ГТО) и, наоборот, подъема трудовой гимнастики (в частности, В. Соколова) как пролетарской альтернативы пережиткам свергнутых классов. Особенно в фазе разрушения преуспел комсомол, которому было поручено курировать физическую культуру и спорт на недолгий период. Сросшиеся с движением Пролеткульта профсоюзы, в свою очередь приняв эстафету указанного курирования, стали возрождать спортивные организации на новой социально-классовой основе, по крайней мере до того момента, когда политическому осуждению и гонению подверглось само движение Пролеткульта. Такое же влияние на отечественный спорт оказала и Новая экономическая политика, сперва создавшая потребительский спрос на

спортивные зрелища, а затем оставившая спорт без финансовых перспектив по причине государственного отказа от НЭПа.

Далее, до конца 20-ых – начала 30-ых годов спорт не выступал в качестве определяющей модели физической культуры. Затем, по причинам, главным образом, внешнеполитического характера, ситуация меняется в корне, то есть следует отказ от апологии трудовой гимнастики и провозглашается курс на развитие спорта высших достижений и массового спорта, от которого практически не отделяется программа сдачи норм ГТО.

Став (условно с 1918 года) неотъемлемой частью системы школьного (включая высшее) образования, отечественная физическая культура продолжает по сей день оставаться ареной борьбы двух основных тенденций: спортизации и ориентации на военно-прикладную подготовку молодежи [1, 4, 7]. Причем указанная борьба в рамках некоего учебно-образовательного единства демонстрирует четко прослеживаемую закономерность, состоящую в том, что в предвоенные, военные и послевоенные периоды доминирует военно-прикладная ориентация, а в мирные периоды, несомненно, преобладает спортизация, плюс-минус два-три года с учетом инерции образовательных руководящих структур [1, 2].

Оздоровительная ориентация физической культуры закрепляется в школьных программах только с 50-х годов по конкретной причине – для решения задачи восстановления здоровья детей и подростков, переживших войну 1941-1945 годов. В дальнейшем данная задача абстрагируется, абсолютизируется и, наряду с апологией спорта, становится частью советской гуманистической мифологемы.

Сохраняя инерцию своего идеологического применения даже после развала СССР, то есть в 90-е годы и в начале 2000-х, указанная идеологема стала увязываться с поиском так называемых «здоровье сберегающих технологий» и укрепилась в качестве одной из основных задач и моделей физической культуры. Хотя следует напомнить, что образовательная компания по сбережению

здоровья детей, подорванного войной в 50-60-ых гг. имела конкретные основания, а позже уже не имела никакого исторического смысла.

С конца 80-ых годов на гребне увлечения пропагандой Перестройки образования на инновационных основах существенное влияние набрала игровая модель построения физической культуры, которую часто и ошибочно путают с моделью спортизации [2]. И хотя по уровню своего влияния данная модель не равноценна военно-прикладной, спортизированной и оздоровительной моделям физической культуры, ее также не стоит сбрасывать со счетов [3], особенно в свете материалов, методик и технологий возрастной педагогики и возрастной психофизиологии [6].

Такая многофункциональность физической культуры предполагает либо разработку целого модельного ряда родственных концептуальных конструкций, либо дальнейшее совершенствование интегрирующей эти конструкции теории, заложенной в фундамент отечественной профильной науки такими авторами, как Л.П. Матвеев [3, 4]. Дальнейшее совершенствование, точнее сказать, коррекцию указанной теории целесообразно направлять, прежде всего, по пути моделирования наиболее важных (в силу их базового значения для поддержания комплексного здоровья человека), общеупотребительных, но еще не разработанных в должной мере научно-практических блоков, к числу которых относятся следующие информационно-практические таксоны, содержание которых уже излагалось в наших предыдущих работах:

- типы и виды телесно-двигательной активности (без знания и освоения которых невозможно обеспечить комплексное психофизическое развитие);

- система дыхания в практике физкультурно-спортивной деятельности (без постановки которой невозможно обеспечить синхронизацию работы анатомических структур и внутренних органов);

- система общего и локального напряжения и расслабления мышц (как пассивная физическая нагрузка и средство поддержания в тонусе крупных мышечно-связочных блоков верхних и нижних конечностей, тазобедренной

области, брюшного пресса, грудного отдела, спины, плечевого пояса, шейного отдела);

- утренняя суставно-мышечная гимнастика или зарядка (для обеспечения синтеза аденозинтрифосфорной кислоты за счет расщепления белков, жиров, углеводов);

- дневной или вечерний коррекционно-восстановительный курс (для обеспечения расщепления аденозинтрифосфорной кислоты и насыщения организма энергией, а также для расширения телесно-двигательного диапазона, профилактики травматизма и в целях раннего выявления и купирования физических отклонений от нормы);

- методы активной и пассивной психофизической тренировки (в целях совершенствования моторики или нейрофизиологической программы, адаптированной к различным видам телесно-двигательной нагрузки).

Базовый характер вышеуказанных блоков-таксонов определяется тем несомненным обстоятельством, что рассуждать о спортизированном, военно-прикладном, трудовом, игровом или каком-либо ином моделировании физической культуры можно только при условии и на базе обеспечения комплексного (физического, психического, интеллектуально-духовного, социального) благополучия личности, позволяющего успешно или нормально (с точки зрения личностного воспроизводства) функционировать в конкретной социально-природной среде.

Подводя итоги, следует обратить внимание на следующие выводы и рекомендации.

1. Многообразие и, как правило, не очень четкое и не очень обоснованное выделение сосуществующих тенденций моделирования отечественной физической культуры показывает, во-первых, проблемно-противоречивый характер современного учебно-образовательного моделирования отечественной физической культуры; во-вторых, отсутствие четкого и научно-обоснованного стратегического видения ее наиболее перспективного курса.

2. От постановки и решения указанных вопросов зависит возможность грамотной структурно-функциональной, даже, возможно, системной коррекции отечественной физической культуры как интегративного образовательного (информационно-практического) таксона.

3. В качестве обоснованных рекомендаций по существу позиционируемой коррекции предлагается следовать уже сложившейся при разработке образовательных стандартов традиции и делить весь учебно-образовательный материал по физической культуре на базовый и вариативный компонент.

В базовый компонент логично включить те телесно-двигательные комплексы упражнений, освоение которых будет способствовать всестороннему и уравновешенному психофизиологическому развитию, совершенствованию и поддержанию в хорошей рабочей форме всех основных мышечно-связочных блоков и систем функционирования организма, причем в долгосрочной перспективе, то есть до наступления инволюционных процессов. Научной основой формирования подобных комплексов выступают: анатомия; онтокинезиология; профилактическая, восстановительная и адаптивная медицина; практическая, экспериментальная психология и психиатрия; биохимия, биомеханика и биодинамика [2, 8].

В вариативный компонент, соответственно, должны входить комплексы упражнений, обеспечивающие ту или иную (спортивную, военно-прикладную, производственно-практическую или трудовую) специализацию телесной и психической организации человека, при условии, что уровень этой специализации не повредит общему психофизическому балансу, не вступит в противоречие с принципом всесторонности физического развития и физической подготовленности. А учитывая, что здоровье выступает комплексной характеристикой успешного или нормального (то есть укладывающегося в среднестатистическую в условиях конкретной социально-природной среды норму) социального, духовно-интеллектуального, психофизического состояния и функционирования человеческого индивида, то к вышеуказанным научным

дисциплинам следует добавить конкретную социологию и социальную психологию [8].

Комплексной наукой, адаптирующей и синтезирующей все составляющие научно-дисциплинарные основы, призвана выступить физкультурно-спортивная педагогика [6].

4. Обращаем внимание на то, что, при определенной степени подобия, предлагаемый подход к моделированию физической культуры имеет существенное отличие от практикуемых в российских вузах стереотипов выделения рабочих программ по «базовой физической культуре» и «базовым видам спорта».

Литература

1. **Лубышева Л.И., Романович В.А.** Спортивная культура в старших классах образовательной школы //Теория и практика физической культуры. – М., 2011. – 240 с.
2. **Лубышева Л.И.** Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
3. **Матвеев Л.П.** Интегративная тенденция в современном физкультуроведении /Л.П. Матвеев //Теория и практика физической культуры. – 2003. - №5. – С. 5-11.
4. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. **Мельникова Н.Ю.** История физической культуры и спорта: учебник /Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
6. **Неверкович С.Д.** Педагогика физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
7. **Передельский А.А.** Двудликий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтологические основания. – М.: Спорт, 2016. – 312 с.
8. **Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта:** учебник /В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – Советский спорт, 2015. – 464 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии на современном этапе стали неотъемлемой частью процесса обучения. Возникает вопрос: насколько эффективны компьютерные технологии при организации процесса физического воспитания в современном вузе. Эта тема наиболее актуальна на данном этапе в условиях захлестнувшей весь мир пандемии коронавируса для реализации процесса обучения в дистанционном формате [1].

Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура» [2].

Наша кафедра уже имеет опыт организации дистанционного обучения. Важно подобрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Использование современных информационных технологий способствует достижению максимального результата в решении множества задач:

1. Повышение эффективности и качества образовательного процесса за счёт роста познавательной активности студентов.
2. Воспитание коммуникативных способностей каждого обучающегося, умение осуществлять сбор и обработку информации.
3. Реализация профориентационной деятельности.

4. Реализация практических занятий по физическому воспитанию с использованием интернет ресурсов.

5. Осуществление обратной связи каждого обучающегося с преподавателем.

6. Мотивация каждого студента внимательно относиться к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

При помощи компьютерных технологий возможно решение проблем поиска, анализа и хранения информации, планирования занятий, контроля и управления занятиями, диагностики уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала. Все студенты через образовательный портал получают персональное задание подготовить реферат на одну из тем в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, истории спорта, теории физических упражнений. Готовые работы обучающиеся выкладывают на портал, где преподаватели имеют возможность ознакомиться и оценить результаты.

Другой формой использования ИКТ предполагается применение тестирующих программ, которые включают множество различных вопросов по теории физического воспитания (физическим качествам, закаливанию, гиподинамии и гипокинезии, правилам различных видов спорта и т. д.).

И, наконец, основной раздел – это организация практических занятий по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения. Этот раздел включает в себя различные (варианты) формы проведения занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- урочные занятия в режиме видеоконференции под непосредственным контролем преподавателя;
- выполнение практического домашнего задания по физической культуре (индивидуально для каждого занимающегося с учетом физической подготовленности);
- тестирование физической подготовленности;

- самостоятельные занятия по физической культуре;
- физкультурные паузы в перерывах между занятиями по различным предметам.

Для проведения самостоятельных занятий преподаватель выкладывает на образовательный портал задания (различные комплексы физических упражнений, направленных на развитие физических качеств различной степени сложности). Каждый обучающийся может персонально подобрать комплекс физических упражнений персонально для себя с учетом уровня своей физической подготовленности (после обязательной консультации с преподавателем). При желании каждый может подобрать для себя различные комплексы физических упражнений на различных интернет-платформах (Ютуб, например).

Для студентов специальной медицинской группы разработаны специальные комплексы физических упражнений с учётом двигательных ограничений.

Чтобы каждое занятие оказывало положительное влияние на организм, оно должно проводиться в полном соответствии с общими и методическими принципами физического воспитания, т. е. с учетом возможностей занимающихся ставить конкретные задачи, подбирать адекватные физические упражнения, применять оптимальные методы и способы регулирования нагрузки и отдыха. Необходимо научить студентов правильной методике проведения самостоятельных занятий. Для реализации этой цели обучающимся предлагается выполнение плана конспекта предстоящего занятия. Готовый план-конспект выкладывается на портал, где преподаватель имеет возможность ознакомиться с выполненной работой и при необходимости внести коррективы.

Существуют специальные платформы для проведения онлайн-занятий в дистанционном формате: Zoom, Moodle, которые также будут обязательно использованы для реализации процесса дистанционного обучения. Каждый обучающийся может персонально подобрать комплекс физических упражнений персонально для себя с учетом уровня своей физической подготовленности

(после обязательной консультации с преподавателем), используя различные интернет-ресурсы, видеохостинг YouTube, например.

Используя современные компьютерные технологии, очень удобно проводить тестирование физической подготовленности обучающихся. Каждый студент записывает на электронный носитель весь процесс выполнения теста и высылает его для оценки преподавателю.

Важно помнить, что процесс дистанционного обучения предполагает длительное время работы перед компьютером, поэтому совершенно необходимо каждый час делать перерыв и выполнять элементарную гимнастику для глаз.

При проведении практических дистанционных занятий по физической культуре, важно большое значение уделить профилактике травматизма (из-за невозможности оперативного контроля со стороны преподавателя), обязательно посвятив этому разделу целое занятие. Следует обратить внимание обучающихся на неукоснительное соблюдение элементарных требований техники безопасности:

- Занятия выполнять в хорошо проветриваемом помещении;
- Обязательное использование спортивной формы, не стесняющей движений;
- Запрещается во время занятий принимать пищу, жевать жвачку и т. д.;
- Пол не должен быть скользким;
- Не выполнять сложных по координации упражнений;
- Площадь для проведения занятий должна исключить удары о посторонние предметы (мебель, люстры, радиаторы отопления и т. д.);
- Строго контролировать своё самочувствие, при его ухудшении немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

Режим дистанционного обучения предполагает значительные ограничения подвижности, поэтому количество практических занятий по физическому воспитанию следует увеличить. Каждому студенту следует вести дневник самоконтроля, обязательно составить рацион правильного сбалансированного питания (с учётом расходуемой энергии).

Должна быть налажена обязательная обратная связь с преподавателем, так как учащиеся во время первых дистанционных уроков испытывали некоторые трудности, связанные с работой, у них возникали вопросы по выполнению заданий, их оформлению и отправке, правильности выполнения упражнений и т. д.

Использование возможностей дистанционного образования повышает эффективность процесса обучения, позволяет вывести процесс взаимодействия студента и преподавателя на качественно новый уровень.

Л и т е р а т у р а

- 1. Клепикова А.Г., Кормакова В.Н.** Применение дистанционных образовательных технологий в режиме офлайн, смешанного и онлайн обучения (на примере реализации основных образовательных программ и программ дополнительного профессионального образования). – Белгород: ИД БелГУ НИУ «БелГУ», 2020. – 60 с.
- 2. Волженина Н.В.** Организация самостоятельной работы студентов в процессе дистанционного обучения: учебное пособие. – Барнаул: Алт. ун., 2008. – 59 с.

УДК. 960.01

Канд. пед. наук **Л.Ш. ПЕСТРЯЕВА**
Д.В. ГРИГОРЬЕВ
Б.Н. ГЛИНКИН
(ФГБОУ ВО ЧувГАУ)

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

За последнее время, при переходе обучения на компетентностный подход, произошли изменения в методах обучения. Изменения заключаются в обеспечении необходимыми условиями для реализации полученных знаний в дальнейшем самообразовании. На сегодня для образования характерны короткие сроки обучения и большой теоретический объем информации.

Известно, что традиционное обучение является пассивным, где студент не проявляет активную позицию в получении знаний. А в дистанционном обучении активность педагога возрастает, студента снижается. Следовательно, перед

преподавателем возникает необходимость использовать интерактивные методы для вовлечения студента в активную позицию. Интерактивное обучение способствует эффективному усвоению изучаемого материала, которое позволяет самореализовываться и самообразовываться студенту. Организация интерактивного обучения состоит в реализации активных методов, один из которых – проблемный.

Задача современного образования направлена на возможность получить образование, независимо от сложившихся у студента обстоятельств. На этом фоне дистанционное обучение является наиболее приемлемым – это самостоятельная форма обучения, которая строится на принципах активного и интерактивного обучения. Дистанционное обучение стало возможным только после того, как информационные и телекоммуникационные технологии стали общедоступны. Этот вид обучения позволяет получить образование на расстоянии, предоставляет равные возможности всем желающим обучаться, не завися от внешних экономических, социальных, географических факторов, а также от возможных личных физиологических ограничений (обучающиеся с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья).

Для грамотной реализации дистанционного обучения необходимо использовать коллективный способ обучения в информационных сетях. Применение этой формы способствует увеличению объема знаний, формированию навыков сотрудничества. На занятиях студенты должны участвовать в дискуссиях, обсуждать и объяснять новый учебный материал, излагать свою точку зрения на способы решения проблем. Таким образом, можно сказать, что коллективный способ ставит студента в активную позицию.

Организация коллективной учебно-познавательной деятельности студентов заключается в следующем: создаются две подгруппы, в одной изучается с преподавателем одна тема, в другой – другая. После того как темы будут изучены и защищены у преподавателя, группы меняются темами и уже они выступают преподавателями. Убедившись в том, что обе темы изучены и усвоены, группы переходят к изучению последующего материала.

Также следует отметить недостатки дистанционного обучения, которые следует учитывать. Один из них – это проблема отсутствия необходимого оборудования и интернета. Для дистанционного обучения студент должен иметь в наличие девайсы.

Можно предположить, что дистанционные формы обучения с использованием интерактивных методов и технологий является перспективным направлением в обучении в современных условиях. Сочетание очного и дистанционного образования требует тщательной и трудоемкой подготовительной работы на этапе педагогического проектирования. Необходимо четко определить те задачи, которые можно более эффективно перевести на работу в режиме онлайн, освободив тем самым время на очных занятиях, а также те задачи, которые требуют обязательного личного общения студентов с преподавателем и между собой.

Организация дистанционного обучения предусматривает проявление интерактивности на трех уровнях:

- между преподавателем и студентами;
- между самими учащимися;
- между студентами и учебными материалами, которые, в свою очередь, включают интерактивные.

Использование интерактивных методов и технологий в дистанционном обучении может быть очень эффективным при соблюдении следующих условий: дистанционное обучение организует высококвалифицированный специалист, овладевший не только своей специальностью, но и знаниями.

В заключение следует отметить, что Интернет сегодня является средством доставки образовательного контента обучающемуся. В этом отношении всемирная информационная сеть является не только техническим средством дистанционного образования, но и образовательной и информационной средой, реализующей принципы интерактивного взаимодействия в дистанционном образовании.

Литература

1. **Вербицкий А.А.** Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М.: Просвещение, 2001. – 538 с.
2. **Краевский В.В.** Методология педагогики: новый этап: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 327 с.
3. **Корецкий В.М.** Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин "Специализаций" : автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – М., 1989. – 45 с.
4. **Новые педагогические и информационные технологии** в системе образования: учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалификации пед. кадров / под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2002. – 271 с.
5. **Педагогические технологии:** учебное пособие для студентов педагогических специальностей / под общей ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов н/Д: ИКЦ "МарТ", 2004. – 370 с.
6. **Пестряева Л.Ш., Пешкумов О.А.** Педагогические условия формирования общекультурной компетенции в процессе изучения дисциплины "Физическая культура и спорт" // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. – С. 170-173.
7. **Пестряева Л.Ш.** Применение активных методов обучения в формировании дидактических умений студентов института физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 и 13.00.08. – Йошкар-Ола, 2002. – 147 с.
8. **Селевко Г.К.** Современные образовательные технологии. – М., 2008. – 423 с.

УДК 796.35

Доцент **В.М. ПЕТРОВ**
(ФГОУ ВО СПбГАУ)

УПРАЖНЕНИЕ РЫВОК ГИРИ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом российской молодёжи к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Очень многие граждане нашей страны из разных регионов, разных возрастов и разного пола жаждут получить заветный значок ГТО.

Цель работы – проанализировать существующую на данный момент статистику выполнения упражнений с гирями, определить значимость этих упражнений и определить способность граждан улучшить свои средние показатели при выполнении упражнений с гирями.

Комплекс ГТО в нашей стране впервые был введен в 1931 году для мужчин 17-41 года и женщин 17-33 лет. Он состоял из одной ступени, включавшей пятнадцать нормативов по различным видам упражнений и три требования – знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля. В 1991 году комплекс ГТО был исключен из всех учебных программ, сдача нормативов не проводилась, хотя с юридической точки зрения должен был действовать, поскольку не было постановления об отмене. В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения: в 2003 году руководители органов исполнительной власти 56 субъектов страны поддержали идею разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.

В настоящее время граждане нашей страны все больше и больше приобщаются к сдаче нормативов комплекса. Мы в своей работе рассмотрели одно из упражнений, включенных в программу ГТО. Речь идет об упражнении рывок гири. Согласно методическим рекомендациям, тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 1,5x1,5 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Упражнения с гирями испокон веков были популярны в России, и гиревой спорт во всем мире считается чисто русским видом спорта, однако говорить о колоссальных результатах среди сдающих данное упражнение на ГТО не приходится. Прежде всего, проблема заключается в малом уделении внимания данному упражнению при составлении школьной программы. Учащиеся школ не знают правильную технику и условия выполнения упражнений с гирями, в частности - рывка.

Данную ситуацию необходимо менять для того, чтобы улучшить средние показатели выполнения рывка гири на сдаче комплекса ГТО. Упражнения с гирями задействуют различные группы мышц, вырабатывают силовую выносливость и способствуют эффективному жиросжиганию в процессе тренировки, поэтому переоценить значимость этих упражнений в формировании физически развитого юноши или девушки просто невозможно. Рывок гири является базовым упражнением в ВС РФ и других силовых структурах.

Гиревой спорт очень популярен, так как практически исключены случаи травматизма, за исключением явных нарушений требований безопасности.

Итак, перейдем, собственно, к упражнению и способам улучшения показателей спортсменов.

Основная причина низких показателей рывка — это кажущаяся простота, но в то же время очень сложная техника выполнения этого упражнения. Многие не могут понять суть рывка, поэтому не учитывают многих мелочей, без которых хорошего рывка не будет. Давайте рассмотрим эти мелочи, с которыми рывок сразу станет сильнее.

Чтобы научиться правильно рвать гирю, необходимо научиться её раскачивать. Вспомните качели-лодочки из парков СССР, такую лодочку с места трудно было сдвинуть, но малыши раскачивали их чуть ли не до полного оборота. Всё дело в инерции, если пользоваться ею умело, то можно и подвешенный танк раскачать. Поэтому начинайте с того, что сами покачайтесь на качелях и постарайтесь понять принцип: от чего зависит высота её полёта. Этот же принцип применяйте при раскачивании гирь.

Тренировка рывка коренным образом отличается от тренировки толчка. Это всё равно, что бег и прыжки: вид спорта один, а упражнения совершенно разные. Например, если долго не тренировать толчок, то результат почти не падает, если с общей физической подготовкой всё в порядке, а вот рывок — почему-то пропадает. Всё дело в более тонкой технике. В рывке очень важно, чтобы мышцы быстро расслаблялись и напрягались в короткие промежутки времени. Поэтому в тренировке рывка должны преобладать длительные отрезки

работы с более лёгкими гирями, чтобы было больше возможности оттачивать технику.

Итак, подводя итог своей работы, стоит отметить, что упражнения с гирями имеют очень серьёзное значение в процессе выработки характера и физических качеств спортсменов. Упражнения с гирями универсальны и позволяют развить различные группы мышц. Возможно, именно поэтому эти упражнения так популярны среди людей, активно занимающихся спортом.

Являясь составной частью программы ВФСК ГТО упражнение «Рывок гири» занимает не последнее положение по популярности среди сдающих. Но для улучшения средних показателей необходимы постоянные тренировки, основы которых описаны в данной статье.

Надеюсь, что здоровый образ жизни в скором времени станет основной философией граждан нашей страны. Именно на это и направлен комплекс ГТО, популярность которого растет с каждым годом.

Считаю, что цели работы достигнуты. Проанализирована существующая на данный момент статистика выполнения упражнений с гирями, определена значимость этих упражнений и определена способность граждан улучшить свои средние показатели при выполнении упражнений с гирями, в частности рывка гири при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Литература

1. **Поляков В.А.** Гиревой спорт: метод. пособие. – М: Физкультура и спорт, 1988. – С. 21-22.
2. **Фетисов В.А.** О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах – М.: Советский спорт, 2005. – С. 34-37.
3. **Воротынцев А.И.** Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
4. **Пальцев В.М.** Гиревой спорт в вузе. – Екатеринбург, 1994. – 148 с.
5. **О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО):** Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3-4.

6. **ВФСК ГТО. Рывок гири.** [Электронный ресурс] –
<https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569> [Электронный ресурс]
7. **Косьяненко С.И.** Как тренировать рывок. [Электронный ресурс] –
<https://dvyryda.ru/480/>

УДК 378:798

Канд. пед. наук, доцент **Т.Н. ПЕТРОВА**
Канд. пед. наук, доцент **О.В. ШИЛЕНКО**
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

УДАЛЕННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ В МНЕНИЯХ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В связи с вынужденным переходом образовательных учреждений всех уровней из-за пандемии COVID-19 на дистанционное обучение встал вопрос о качестве освоения обучающимися учебного материала. Тем более, к такому формату обучения и в прессе, и в научных кругах неоднозначное отношение. В то же время, казалось бы, отношение студентов к такой системе работы должно быть положительное, однако часто среди обучающихся стали появляться негативные высказывания об этой форме занятий [1, 2].

Данная проблема на сегодняшний день приобрела особую актуальность и послужила веской причиной для изучения отношения обучающихся к удаленному формату обучения.

Целью нашего исследования явилось изучение мнения студентов группы лечебной физической культуры (ЛФК) о дистанционном обучении.

Для достижения поставленной цели мы провели в сентябре 2020 года анонимное анкетирование студентов 2-3 курсов группы ЛФК Чувашского государственного аграрного университета (Чувашский ГАУ). В анкетировании всего приняли участие 20 студентов в возрасте 18-24 лет (12 чел. со 2 курса и 8 чел. – с 3 курса).

Результаты анкетирования студентов представлены в таблице.

Таблица. Отношение студентов группы ЛФК к дистанционному формату обучения
(кол-во / %)

Курс	Отношение		
	Положительное	Отрицательное	Безразличное
2	5 (41,7%)	7 (58,3%)	0 (0%)
3	2 (25,0%)	5 (62,5%)	1 (12,5%)

Анализ таблицы свидетельствует о том, что большинству студентов не нравится дистанционное обучение (на 2 курсе – 58,3%, на 3 курсе – 62,5%). В качестве причин респонденты указывают тот факт, что возникает зависимость от качества интернета, не усваивается учебный материал, многое непонятно, дома труднее сконцентрироваться на учебе, снижается качество полученных знаний. Кроме этого, бесконтрольный прием пищи и малоподвижный образ жизни ведут к прибавке веса и ухудшению состояния здоровья [3, 4]. Большой процент студентов на 3 курсе выражает негативное отношение в связи с невозможностью полноценно освоить специальные предметы по профилю подготовки, с затрудненными, а иногда даже отсутствующими условиями приобретения практических (профессиональных) умений в лабораториях и на производстве – их нельзя обрести по учебникам или дистанционно с помощью компьютера [5].

Нравится дистанционное обучение на 2 курсе лишь 41,7% студентам, на 3 – 25% в связи с тем, что экономится время, отсутствуют лишние финансовые затраты на проезд, есть условия для личных дел, есть возможность дольше поспать и питаться дома, больше свободного времени и др.

Безразлично дистанционное обучение лишь одному студенту (12,5%) 3 курса.

За время нахождения на дистанционном обучении из элементов физической культуры в режиме дня использовали 10 студентов (83,3%) 2 курса и 7 студентов (87,5%) 3 курса. УГГ выполняли 6 респондентов (50,0%), комплекс физических упражнений при своем заболевании – 4 человека (33,3%), на 3 курсе 4 студента (50,0%) включали в повседневную жизнедеятельность оздоровительную ходьбу, прогулки на свежем воздухе использовали на 2 курсе 9 человек (75,0%), на 3 курсе – 6 человек (75%). Кроме того, анкетированные

указывали, что ими выполнялись различные упражнения на гибкость, использовался физический труд и др. Следует отметить, что студенты группы ЛФК выполняют физические упражнения сознательно с целью предупреждения усугубления течения болезни.

За прошедший период на 2 курсе стали принимать больший объем пищи 4 обучающихся (33,3%), меньший – 4 (33,3%), питание осталось без изменений – у 4 (33,3%). Соответственно на 3 курсе – 2 (25,0%), 1 (12,5%) и 5 (62,5%).

Прибавили в весе на 2 курсе 5 студентов (41,7%), на 3 – 4 (50,0%).

На вопрос: «Как изменилось Ваше самочувствие?» респонденты ответили следующим образом: на 2 курсе самочувствие стало лучше у 2 респондентов (16,7%), хуже – у 1 (8,3%), осталось без изменений – у 9 (75,0%). На 3 курсе хуже стало у одного студента (12,5%), осталось без изменений – у 7 (87,5%).

В качестве предложений по улучшению эффективности занятий в группе ЛФК в удаленном формате студентами предлагается следующее:

- по возможности, проводить занятия с использованием Zoom, т.к. можно демонстрировать видеofilмы по различным оздоровительным системам [5];
- использовать Систему Дистанционного Обучения (СДО) вуза на платформе Moodle, содержащую полную программу по физической культуре и спорту с включением в нее планов-конспектов всех практических занятий и методических указаний к ним;
- систематически выполнять все рекомендации преподавателя по ЛФК, не нарушая методическую последовательность занятий во избежание осложнений и рецидивов своего заболевания.

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что дистанционное обучение большинству студентов не нравится (58,3 – 62,5%) по ряду причин: ухудшается уровень знаний и качество образования, снижается объем двигательной активности, возникают сопутствующие заболевания (увеличение веса, одышка, проблемы с суставами и т.д.), ухудшается самочувствие. По мнению большинства опрошенных студентов, дистанционные образовательные технологии лучше сочетать с традиционными.

Литература

1. **Петрова Т.Н.** К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 3(108). – С. 206-212.
2. **Калиниченко Е.В.** Дистанционное обучение учащихся в условиях пандемии в России // Педагогика, психология и образование: вызовы и перспективы: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Стерлитамак, 2020. – С. 46–50.
3. **Алтынова Н.В.** Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: мат. междунар науч-практ конф., Пенза, 26–27 октября 2018 года / под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.
4. **Волкова Т.И.** Уровень физического здоровья и физического состояния у студенток группы ЛФК / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // Актуальные проблемы образования и общества: сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции, Ярославль, 18 июня 2020 года / Ярославская государственная сельскохозяйственная академия. – Ярославль: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ярославская государственная сельскохозяйственная академия", 2020. – С. 147-150.
5. **Колесникова О.Б.** Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 10. – С. 23-30.

PhD, **ПЕУЛИЧ ЙОВИЦА**
(ФГАОУ ВО СВФУ)
Тренер АГАТУ, **О.М. МАКАРОВА**
(ФГБОУ ВО АГАТУ)
Студент **В.А. ЗАХАРОВ**
(ИФКиС ФГАОУ ВО СВФУ)
Студент **П.С. АРХАНГЕЛЬСКИЙ**
(ИФКиС ФГАОУ ВО СВФУ)

ЛОВКОСТЬ

Ловкость можно определить как способность быстро и эффективно изменять скорость и направление движения. Ловкость тесно связана с балансом, поскольку требует оптимального и быстрого переноса веса тела во время различных движений. Занятия спортом могут привести к спортивным травмам.

Правильная тренировка, включающая упражнения на развитие ловкости, может снизить вероятность получения травмы, - для этого используются упражнения, требующие быстрой смены направления движения вперед, назад и в сторону. Таким образом развивается ловкость, а также координация, потому что тело обучается выполнять движения как можно быстрее. По результатам исследований разных авторов, ловкость подразумевает комплексное проявление двигательных навыков, от которых зависит быстрое и эффективное соединение только ускорения и замедления, то есть изменение направления и повторное ускорение и замедление с постоянным контролем движения в вертикальное и горизонтальное направление [1, 3]. Сложность ловкости отражается в открытом характере двигательных навыков, то есть в быстрой смене направления в ответ на раздражитель [2].

Для качественной реализации работы использовался описательный метод, подкрепленный теоретическим анализом и обобщениями. Этот метод был использован, поскольку предполагает равное отношение к эмпирическим и теоретическим исследованиям, т.е. индуктивный и дедуктивный подход в рассуждении. Были объединены первичные и вторичные источники, отечественная и зарубежная, профессиональная и научная литература,

профессиональные статьи, поиск интернет-доменов и электронных журналов. Поиск исследований отечественных и зарубежных авторов проводился с помощью поисковой системы в Интернете Pubmed. Проведен поиск журналов в области спортивной науки и физической подготовки.

Правильный подход к каждому исследованию предполагает предварительную настройку теоретической модели исследования, основанной на предыдущем опыте изучения текущего предмета исследования. Чтобы получить более четкое представление о ловкости, исследование включало обзор предыдущих исследований.

Источник	Возраст	Пол	Кол	Выводы
Wroble, Moxley (2001)	15-17	М	57	Футболисты, которые участвовали в зимних видах спорта, значительно улучшили свои результаты в измерении ловкости, силы и мощности, в отличие от тех, кто не участвовал
Delextrat, Cohen (2009)	18-27	Ж	30	В зависимости от позиции в игре должны применяться специальные фитнес-тренировки. У защитников должно быть больше всего ловкости. Напротив, скорость на коротких участках и развитие силы нижней и верхней части тела должны выполняться во всех игровых положениях в баскетбольной игре
Green, Blake, Caulfield (2011)	19-22	М	28	Результаты этого исследования показывают, что набор тестов в статье требует принятия соответствующих мер для выявления различных способностей при игре в Регби
Henry, Dawson, Lay, Young (2012)	17-25	М	28	Мультистандартные игроки более подвижны, чем менее стандартные игроки, скорость передвижения которых ухудшается по мере сложности задач и включения финта.

				Эти результаты подтверждают необходимость специальной подготовки футболистов к выполнению заданий на ловкость
Van Gelder, Bartz (2012)	19-29	M	60	По сравнению со статической растяжкой или группами, в которых не выполнялась растяжка, динамическая растяжка значительно улучшает маневренность при закрытых поворотах, включая разворот на 180
Jakovljević, Karalejić, Pajić, Macura, Erculj (2012)	12-14	M	64	В обучении 14-летних игроков надо использовать дистанции 30 и 50 м и охватить более специфические движения баскетболистов
Scanlan, Tucker, Dalbo (2014)	17-31	M	12	Линейная скорость и изменение скорости движения должны по-разному развиваться в зависимости от игровых позиций баскетболистов.
Delextrat, Grosgeorge, Bieuzen (2014)	14-15	M/Ž	42/17	Для тестирования элитных юных баскетболистов необходимо провести спринт по прямой и односторонние горизонтальные тесты
Ramachandran, Pradhan (2014)	21-29	M	30	После двух недель плиометрических тренировок в сочетании с динамической растяжкой в качестве полезной специальной стратегии, у высококвалифицированных баскетболистов наблюдалось улучшение высоты вертикального прыжка и ловкости
<u>Šišić, Jeličić, Pehar, Spasić, Sekulić</u> (2015)	16-17	M	92	Повышение энергетического объема может привести к повышению ловкости спортсменов в баскетболе

Спортсмены с хорошей ловкостью, вероятно, будут иметь хорошие характеристики в структуре координационных навыков, таких как динамическое

равновесие, пространственная ориентация, чувство ритма, а также визуальный контроль. Оценка ловкости выполняется с помощью различных тестов, которые включают ускорение, замедление и изменение направления, а протоколы тестирования включают более или менее конкретные модели движения (сложность движения) в зависимости от характеристик движения в определенных видах спорта и дисциплинах, таких как футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, теннис и др. Скорость, взрывная сила и ловкость - это навыки, лежащие в основе большинства видов спорта и отвечающие за успех спортсмена.

Можем полностью согласиться со всеми вышеизложенными взглядами только на то, что мы обращали бы внимание при выборе тестов для определенного вида спорта и определенной позиции в команде. Хотели бы отметить, что на практике использовали упражнения на ловкость как во вводной части тренировки (разминка), так и в основной части (коллективная тактика в баскетболе), и в заключительной части тренировки – силовые упражнения для укрепления связок и сухожилий от травм. На практике все получилось, что мы проверили на тестировании баскетболистов. Что касается выбора тестов, очень важно, чтобы тесты выбирались на основе ситуационной части (положение игроков в команде), а также на основе вида спорта, которому соответствует конкретный тест. Так, например, в баскетболе в позициях 1 и 2 мы можем проводить тесты с мячом вокруг конусов и без него (различные варианты зиг-заг теста), тест 9-6-3-6-9 вперед и назад, на позиции 3 делать тест 505 и тест 10x5m, а в позициях 4 и 5 мы выполняем тестовое движение по двум треугольникам, тест 4x5 m и Т-тест. Есть также тесты, которые мы бы использовали для оценки общей ловкости всей команды (для всех позиций): тест на ловкость на 10 м, тест на ловкость на 20 м (спринт), 9-6-3-6-9 тест на поворот на 180 градусов, Иллионис тест на ловкость. Наконец, мы хотели бы добавить, что изменение в спорте и конкретных двигательных навыках, используемых в других видах спорта, особенно в переходном цикле (но также и в других циклах тренировочного процесса), может способствовать развитию ловкости в вашем виде спорта.

Литература

1. **Plisk S.S.** Speed, Agility and Speed-Endurance Development // Essentials of Strength Training and Conditioning. T.R. Baechle and R.W. Earle, eds. Champaign: Human Kinetics. – 2000. – P. 471-492.
2. **Sheppard J.M., Young W.B.** Agility literature review: classifications, training and testing // Jurnal Sport Science. – 2006. – 24(9):915-28.
3. **Verstegen M., and Marcello B.,** (2001). Agility and coordination. In: High Performance Sports Conditioning. B. Foran, ed. Champaign, IL: Human Kinetics. – P. 139–165.

УДК 378

Канд. психол. наук **С.А. ПЕЧЕРСКИЙ**
Студентка **О.А. КЛИМЕНКО**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии введения в физкультурную практику различных, уже показавших свою эффективность, нововведений проходит красной нитью через многие научные статьи, посвященные передовым методикам в физической культуре. Например, Е. Г. Сайкина в работе под название «Фитнес в системе физической культуре» в первой же строчке утверждает, что «инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса», с чем сложно не согласиться [1].

Итак, почему же внедрение новых передовых методик по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» так необходимо?

Существует несколько главных причин:

1. Укрепление здоровья и его сбережение.

Каждые практические занятия физической культурой в высших учебных заведениях ставят одной из своих первостепенных задач – укрепление и поддержание здоровья студентов. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно назвать наиболее значимыми из всех других типов технологий, так как те базируются на возрастных и когнитивных особенностях обучающихся, благоприятном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных методов предоставления информации, что, несомненно, оказывает огромное влияние на физическое и психологическое состояние будущих специалистов.

Кроме того, при занятиях физической культурой и спортом по новейшим и усовершенствованным методикам снижается риск возникновения многих заболеваний.

2. Раскрытие многосторонних способностей студентов.

3. Популяризация спорта среди молодежи.

Внедрение новых современных методик помогает студентам проявить интерес к спорту и, возможно даже, полюбить его, тогда как отсутствие таковых может привести к повышению числа прогульщиков занятий по физической культуре, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

4. Психологические преимущества.

Под психологическими преимуществами подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на студентов после внедрения инновационных методик в физическую культуру. К одним из таких психологических преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений.

В своей работе мы хотели бы остановиться на классификации технологий.

А.В. Солоненко в статье «Инновационные технологии на уроках физической культуры» составила следующую классификацию, разделив

инновационные технологии на следующие виды: здоровьесберегающие, лично-ориентированные, информационно-коммуникативные и технология дифференцированного физкультурного образования [2].

Как отметил С.А. Литвинов в своей научной работе «Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ВУЗА», «на современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям» [3].

Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма как в учебное, так и свободное от учебы время [4].

Примерами здоровьесберегающих технологий являются: чередование видов деятельности, благоприятная дружеская обстановка на занятиях и индивидуальный подход к каждому, дозировка заданий, занятия на свежем воздухе, применение специальных упражнений для профилактики различных заболеваний, создание оздоровительно-инновационных центров, создание условий для использования восточных оздоровительных систем и атлетической гимнастики [5].

Возьмем для примера хатху-йогу. Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата.

При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения – «асаны» в основном выполняются на коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь-девять раз. Дыхательные упражнения подразделяются на верхние, средние и нижние, в последовательности нижнее – среднее – верхнее на вдохе и выдохе называются полным дыханием. Комплекс «асан» повышает гибкость тела, содействует подвижности суставов, особое внимание направлено на эластичность позвоночника. При их выполнении происходят стимуляция эндокринных желез и массаж внутренних органов.

Личностно-ориентированная технология. При использовании данного подхода преподаватель прилагает основные усилия не к формированию у студентов социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъект-субъектных отношений между преподавателями и обучающимися. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей физического развития каждого студента.

Информационно-коммуникативные технологии. Культивирование здорового образа жизни населения является одной из приоритетных задач образовательной политики России, но, в то же время, современная система образования требует внедрения современных инновационных технологий в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Во время занятий физической культурой рекомендуется использовать следующие информационно-коммуникативные технологии: аудио- и видео-

картотеки, показ презентаций на тему формирования культуры здорового образа жизни, использование технологий для организации и проведения физкультурных мероприятий (соревнований, праздников, конкурсов, олимпиад и т. д.). Например, показ качественных видеороликов по дыхательной гимнастике позволит студентам лучше понять процесс выполнения упражнений и получить большее удовольствие от процесса. Преподаватель же лишается необходимости объяснять весь материал самостоятельно.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус студента.

В современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Важно правильно применять и активно использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья будущих специалистов.

Литература

1. **Сайкина Е.Г.** Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 45-50.
2. **Солоненко А.В.** Инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury>.
3. **Литвинов С.А.** Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза // Теория и практика общественного развития. - 2014. – № 8. – С. 35-40.
4. **Клименко О.А., Желтов А.А., Клименко А.А.** Методы развития выносливости у обучающихся в нефизкультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 6-5 (76). – С. 399-401.
5. **Кузнецов И.В.** Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре // 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта "Физическая культура и спорт: пути совершенствования". Материалы конференции. Алтайский государственный педагогический университет. – 2016. – С. 86-90.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ШТАНГИ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИРЕВИКОВ

Проблема обучения технике гиревых упражнений привлекает пристальное внимание специалистов, тренеров по гиревому спорту и научных работников.

Анализ опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности показал, что применение тяжелоатлетической штанги в учебно-тренировочном процессе дает положительный результат в технической подготовке гиревиков и в состязаниях по гиревому спорту в частности.

На основании этого целью данной статьи является теоретическое обоснование эффективности применения тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков.

Для изучения особенностей применения тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков были использованы методы анализа и обобщения опыта собственной спортивной и педагогической деятельности.

В практике гиревого спорта для формирования рациональных двигательных действий гиревиков применяются различные средства, которые находятся между собой в иерархических взаимоотношениях.

Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.

Одним из главных средств технической подготовки гиревиков выступают собственно-тренировочные упражнения, потому что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки. Другим, на наш взгляд, немаловажным средством является применение общеподготовительных

упражнений с тяжелоатлетической штангой, которое оказывает разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствует развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных технических умений и навыков.

При подготовке спортсменов гиревиков, начиная с этапа начальной подготовки, круг применения общеподготовительных упражнений с штангой достаточно широк и многообразен. При их выборе важно соблюдать следующие требования:

- а) упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена;
- б) они должны вместе с тем отражать особенности спортивной специализации.

В связи с этим необходимы общеподготовительные упражнения с штангой в процессе многолетней подготовки спортсменов гиревиков, начиная с момента начальной подготовки они должны оказывать положительное влияние на развитие тех качеств, умений и навыков, которые опосредованно влияют на формирование специфических способностей спортсмена. Иными словами, с их помощью нужно создать своеобразный фундамент, основу для последующего совершенствования техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

В практике гиревого спорта общеподготовительные упражнения со штангой применяются:

- 1) для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих роль в спортивном совершенствовании гиревика;
- 2) для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или поддержания его;
- 3) для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;
- 4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок, устранения монотонности тренировки.

В любом виде спорта, связанном с выполнением упражнений со снарядом, особенно важно с первых шагов усвоение правильного и наиболее эффективного

направления движения снаряда с совокупностью координации с частями тела спортсмена. Особенно сложности возникают при усвоении техники толчка двух гирь. При освоении выталкивания необходимо обратить внимание занимающихся на следующий момент: оно точно должно выполняться главным образом за счет активной работы ног и туловища, а не рук. При выполнении упражнений гиревого двоеборья руки выполняют функцию направляющего звена. Большинство же начинающих спортсменов при освоении выталкивания стараются активно работать руками. Это объясняется тем, что мышцы рук значительно чувствительнее, чем мышцы ног, хотя и намного слабее их. Попытки «толкать» гири руками, как правило, приводят к ошибкам в технике и снижению результата. И вот в этот момент важным является показ тренера и обучение движениям самого спортсмена с использованием первоначального грифа тяжелоатлетической штанги.

Фиксация гирь наверху, пожалуй, самая сложная в технике толчка и требует от спортсмена хорошей координации, гибкости и мощности работы ног.

В момент фиксации все звенья тела должны быть жестко закреплены; ноги, руки и туловище выпрямлены. Часто у начинающих при выполнении этого элемента упражнения одна или обе руки отклоняются в стороны. При обучении необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, что гири при фиксации следует держать ближе друг другу.

При опускании гирь на грудь после фиксации очень важно умение расслаблять руки в момент свободного падения гирь и приема их, можно слегка согнуть ноги. Это позволяет, во-первых, отдохнуть всем работающим мышцам и смягчить жестокость удара, а во-вторых, принять оптимальное исходное положение для очередного выталкивания.

Таким образом, толчок – наиболее сложное с точки зрения технически правильного исполнения упражнения гиревого двоеборья, требующего тщательного освоения отдельных его элементов.

Нередко низкий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсмена затрудняет овладение рациональной

техникой. В этом случае следует постепенно развивать отстающие физические качества. По мере их развития постоянно необходимо совершенствовать технику.

Нам отмечено, что в учебно-тренировочном процессе юных гиревиков недостаточное внимание уделяется упражнениям тяжелоатлетической штангой. Опыт подготовки спортсменов в Чувашском государственном аграрном университете, делающих первые шаги в гиревом спорте, и ставших к 3-4 курсам победителями и призерами международных и всероссийских турниров, подтверждает, что упражнения с использованием тяжелоатлетической штанги оказывают хороший эффект для общего развития и укрепления мышц спины, ног, рук, плечевого пояса. Штанга также оказывается очень полезной при обучении навыкам техники выполнения этих тренировочных упражнений для развития силы различных групп мышц, участвующих в подъеме гирь и фиксации их в определенном, утвержденном правилами, положении:

- для мышц спины – тяга штанги в наклоне, тяга становая, подъем штанги на грудь, наклоны со штангой на плечах;

- для мышц ног – полуприседания со штангой на груди и со штангой на спине;

- для мышц рук – разгибание рук за голову выпрямление вверх в положении стоя или лежа на скамье; держа плечи перпендикулярно полу – «французский жим» со штангой;

- для плечевого пояса – жимы штанги с груди и из-за головы;

- для мышц груди – жимы штанги лежа на горизонтальной и наклонной скамье.

Отметим, что выполнение этих упражнений на большое количество раз (80-100 раз) для улучшения показателей специальной выносливости спортсменов-гиревиков – в той или иной мере практикуют также мастера спорта. Особенно следует отметить эффективность использования штанги при обучении и совершенствовании техники толчка гирь.

Затруднения в усвоении этой позиции возникают из-за недостаточно сильных показателей мышц спины, плечевого пояса, рук, становится сложно сразу же удерживать гири в вытянутых прямых руках – они расходятся в стороны или вперед-назад, юный спортсмен, пытаясь удержать их, совершает неловкие движения, что чревато получением травм.

Опыт показывает, что использование грифа штанги разного веса в зависимости от уровня физической подготовленности юных спортсменов оказывает хороший эффект при изучении повторении всех фаз толчка гирь с груди с начинающими атлетами именно с возможностью симметрично держать снаряд, причем используя виды положения штанги как на груди, так и на спине.

Применение в технической подготовке гиревиков тяжелоатлетической штанги позволит повысить качество усвоения элементов техники гиревого спорта и результативность соревновательной деятельности.

Литература

1. **Воротынцев А.И.** Гири. Спорт сильных и здоровых А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. **Тихонов В.Ф.** Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учеб. Пособие/ В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.
3. **Пешкумов О.А., Глинкин Б.Н.** Организация учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием, 2021.– С. 669-702

ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ В СФЕРЕ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

В современных условиях существуют высокие требования как к профессиональной, так и к психофизической подготовленности специалиста во всех сферах профессиональной деятельности. В связи с этим повышается роль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в практике физического воспитания студентов образовательных учреждений.

В научно-методической литературе подчеркивается, что выявить необходимые прикладные физические качества и определить содержание ППФП можно с помощью анализа особенностей и характера трудовой деятельности, личностных и квалификационных требований к профессии.

Профессия экономиста-менеджера в сфере АПК относится к роду деятельности, связанной с выполнением экономического анализа хозяйственной деятельности предприятия агропромышленного комплекса. Экономист разрабатывает меры по снижению издержек и повышению результативности труда, оценивает производственные показатели и планирует текущую деятельность организации. Он подготавливает экономические обоснования для стратегических и оперативных планов развития организации.

В обязанности специалиста также входят организация управленческого и финансового учета; организация сельскохозяйственного производства; выполнение факторного анализа производственных показателей, участие в подготовке бухгалтерской и налоговой отчетности в контролирующие органы, определение норм расхода и потерь сырья, анализ себестоимости производимой сельскохозяйственной продукции, ведение учета материалов и трудовых ресурсов; экономическое моделирование [1, 2].

Как отмечает Латышева А.И. [3], в цифровую эпоху профессия экономиста будет самой востребованной. Специалист должен планировать ресурсы,

контролировать расходы и анализировать результаты на высочайшем уровне и в цифровом формате. Автор подчеркивает, что многие организационно-административные навыки экономиста утрачиваются. Переход к применению автоматизированных информационных систем в экономике, систем с искусственным интеллектом, которые способны обрабатывать большой объем информации, снимают часть рутинных задач со специалиста, но повышают спрос на творческие способности экономиста-менеджера. Мыслить творчески, оценивать инновационные проекты, делать экономические прогнозы, осуществлять финансовое планирование, применять мировой опыт в отечественных хозяйствах – это именно те способности, которые выступают у экономиста на первый план.

Исследователь Лапаева М.Г. отмечает, что высококвалифицированные экономисты должны владеть методологией и методами экономического анализа, понимать суть и работу ценового механизма, функционирование и взаимозависимость рынков, природу и функции денег, банковского дела, финансов и т. д. [1]. А также автор подчеркивает, что экономисты должны обладать, кроме технических и математических навыков, особыми интеллектуальными способностями и «экономическим образом мышления». Профессиональная ценность заключается в способности экономистов ставить глубокие и эффективные вопросы. С этих позиций количественные методы являются неэффективными, так как решение сложных глобальных экономических вопросов требует глубокого анализа и моделирования. Так, отличительной особенностью профессии сегодня является творческий, исследовательский характер работы.

В соответствии с кратким анализом характера работы и требований к профессии предположительно выделим следующие профессиональные личностные качества будущего экономиста в сфере АПК: развитый интеллект, эрудиция, гибкое творческое мышление, аналитический склад ума, прогностические способности, развитое воображение, эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость, внимательность и ответственность.

Можно заключить, что на основе базовых навыков (математические, технические, методы экономического анализа и другие) в настоящее время важными являются творческие способности и особый образ мышления.

Итак, для того чтобы будущий специалист успешно выполнял трудовые операции, одних теоретических знаний, эрудиции и навыков недостаточно. Наряду с высокой познавательной активностью и развитием особого «экономического мышления» для эффективной профессиональной деятельности специалиста необходимо воспитание психологических и физических качеств.

Для реализации поставленной задачи одновременно с занятиями по специальности (микро- и макроэкономика, финансы, статистика, информационные технологии, налогообложение, международные стандарты учета, бухгалтерская отчетность и другие основные дисциплины) на практических занятиях по физической культуре аграрного вуза для студентов используются средства профессионально-прикладной физической подготовки. Однако практический опыт показывает, что необходимо дифференцировать общую и специальную физическую подготовку для студентов инженеров, агрономов и экономистов в сфере АПК.

Вышеперечисленные факты позволили сделать предположение о том, что к профессионально-важным психофизическим качествам менеджера-экономиста следует отнести быстроту мышления, скорость переключения внимания, выносливость и устойчивость к психическим нагрузкам, а также скорость двигательных реакций, координационные и скоростно-силовые способности.

В теории и практике физической культуры и спорта для совершенствования функции концентрации и устойчивости внимания рекомендуют использовать элементы гимнастики и спортивных игр. Например, для функции внимания эффективно применять гимнастические упражнения, такие как вольные, строевые, акробатические. Упражнения ритмической гимнастики и аэробики совершенствуют чувство ритма, кинестетическую способность, память на движения, способность координировать сложные

движения руками и ногами. Предположительно совершенствование этих способностей оказывает эффективное влияние на познавательную активность и концентрацию внимания обучающихся [4]. Отличным средством развития внимания являются спортивные игры. Навыки владения игрой в волейбол или баскетбол способствуют формированию умения концентрировать и распределять внимание, видеть, анализировать ситуацию и быстро принимать решения.

В специальной литературе есть обоснование эффективности использования элементов тактической подготовки в спортивных играх и единоборствах для развития оперативного мышления. Тактические приемы широко применяются во время игровой ситуации или поединка, где требуется осмысливание и быстрое принятие решений в постоянно изменяющихся соревновательных условиях.

Таким образом, выделим физические упражнения и виды спорта, которые можно использовать в ППФП экономиста-менеджера. Это виды гимнастических упражнений (сложнокоординационные упражнения, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения под музыку, элементы хатха-йоги), спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и другие), виды единоборств (борьба, бокс, фехтование и другие) и спортивное ориентирование. Эти виды спорта относятся к специальному разделу ППФП, направленному на развитие психических и физических прикладных качеств будущего экономиста-менеджера.

Так как содержание ОФП в вузах определено примерной учебной программой по физическому воспитанию, а вопросу специальной физической подготовки экономистов в научно-методической литературе посвящено незначительное количество работ [5]. А также предполагается, что разработкой этого раздела должны заниматься преподаватели кафедр физического воспитания, в связи с этим настоящее исследование приобретает актуальность. Так, возникает необходимость составления и обоснования содержания специального раздела ППФП будущих специалистов с высшим экономическим образованием в структуре агропромышленных предприятий на основе

определенной технологии комплексного использования видов спорта (баскетбол, волейбол, ритмическая гимнастика, борьба).

Литература:

1. **Лапаева М.Г.** Экономист как профессия // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 13(132). – С. 321-337.
2. **Голов Р.С.** Новый профессиональный стандарт для экономистов в сфере АПК: синергия лучшего опыта и системных компетенций // Научные труды Вольного экономического общества России. – 2017. – Т. 206. – № 4. – С. 622-628.
3. **Латышева А.И.** Экономист - профессия будущего или, Нужны ли экономисты в "цифровую" эпоху? // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2019. – № 3. – С. 161-167. – DOI 10.24411/2304-120X-2019-14021
4. **Поздеева Е.А.** Совершенствование координационных способностей студентов аграрного вуза средствами психологической поддержки // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 62-63.
5. **Салатенко И.А.** Пути улучшения профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономических специальностей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 11. – С. 90-93.

УДК 376.23

Канд. пед. наук **В.С. ПОПЕРЕКОВ**
Канд. техн. наук **К.В. НОВИКОВ**
(ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

В современных условиях эффективность организации процесса физического воспитания студентов зависит от многих факторов. При этом важным условием является необходимость индивидуального подхода в части учёта особенностей физического развития учащихся.

Постоянное увеличение доли использования средств цифровизации в образовательном процессе оказывает влияние на формирование осанки детей и

подростков, часто приводя к более раннему проявлению нарушений, в частности сколиозов [1].

Сколиоз является одним из самых распространенных ортопедических заболеваний в России (до 20% всего населения). При этом термин «сколиоз» отражает лишь искривление позвоночника во фронтальной плоскости, в то время как сколиотическая болезнь, как сложный симптомокомплекс, должна рассматриваться как общее заболевание, вовлекающее в патологический процесс все наиболее важные системы и органы человеческого организма [2].

Часто к возрасту 17-18 лет у детей сколиозы уже стабильны. Данный факт обязывает специалистов и педагогов по физическому воспитанию в системе высшего образования уделять большое внимание грамотному построению процесса физического воспитания. Нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата студентов должно подразумевать возможность выполнения учащимися разнообразных двигательных действий, направленных на повышение уровня их общей физической подготовленности [3].

Так, в процессе физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки, применяются физические упражнения, которые:

- соответствуют адекватным физиологическим возможностям учащихся;
- всегда должны быть направлены на оздоровление организма;
- доступны для двигательного воспроизведения;
- имеют умеренную сложность;
- создают новые условно-рефлекторные связи;
- создают положительный эмоциональный фон занятий.

Основными методами организации занятий по физическому воспитанию студентов, имеющих нарушения осанки, рекомендуется использовать:

- фронтальный метод – когда все студенты выполняют специальные задания одновременно, как в подготовительной и заключительной, так и, фрагментарно, в основной части занятия;

- групповой метод – разнонаправленные задания выполняются в группах с назначением ассистентов преподавателя. Способы выполнения упражнений студентами: одновременно всей группой, по одному, по два, потоком;

- индивидуальный метод – студенты выполняют персональные задания с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности. При этом преподаватель уделяет особое внимание студентам, выполняющим сложные упражнения или студентам с наиболее серьезными нарушениями осанки [4].

Данные методы могут сочетаться с дополнительными заданиями, подводящими и подготовительными упражнениями и упражнениями, обеспечивающими разностороннее воздействие на организм студентов, с учетом индивидуальных особенностей осанки.

Рассмотрим примеры целевых установок и содержания комплекса физических упражнений, применяемого в процессе физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки.

Комплекс физических упражнений «Начальный уровень».

Целевые установки:

1. Улучшить деятельность функциональных систем организма;
2. Повысить уровень развития общей выносливости;
3. Укрепить мышцы ног, спины и брюшного пресса.

Содержание комплекса:

- активно применяется дозированная ходьба – с чередованием быстрых/медленных, широких/коротких шагов, скандинавская ходьба, допустим лёгкий кратковременный бег;

- рекомендуется использование дыхательных упражнений, в том числе с различной интенсивностью дыхания;

- разнообразные средства общей физической подготовки – общеразвивающие упражнения, задания с изометрическим напряжением, упражнения с предметами, упражнения ритмической корригирующей гимнастики;

- используются упражнения для укрепления мышц ног, спины, брюшного пресса;
- допустимо использование упражнений с отягощениями, но строго в положении сидя или лёжа;
- при использовании гантелей вес следует повышать постепенно, не более чем на 0,5-1 кг от первоначального, в зависимости от возможностей студента;
- для повышения уровня развития силовых способностей у студентов необходимо выполнять 6-14 повторений, в 3-4 подходах;
- упражнения силовой направленности должны занимать не более 10-15% от объема всего занятия;
- метания облегчённых предметов – на дальность и в цель (ведущей и неведущей рукой);
- выполнение физических упражнений в игровой форме способствует повышению интереса у студентов к занятиям физической культурой;
- «Волейбол с надувными шарами», «Попади в баскетбольную корзину малым мячом» (волейбольным, теннисным), «Пионербол».

Таким образом, эффективность организации процесса физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки, зависит от профессионального гибкого педагогического подхода преподавателей, направленного на созидание, дифференцирование и разнообразие физических нагрузок, умений сделать уроки физической культуры по-настоящему интересными и полезными для студентов. Умеренная дозировка и чередование простых и сложных заданий, а также учёт индивидуальных особенностей занимающихся являются ключевыми и базовыми задачами педагогов по физическому воспитанию в вузе.

Л и т е р а т у р а

1. **Гребова, Л. П.** Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие [текст] / Л. П. Гребова — М.: Издательский центр «Академия». – 2006. – 120 с.
2. **Котешева, И. А.** Сколиоз позвоночника. Лечение и профилактика, Эксмо. – 2004. – С. 14-16.

3. **Попов С. Н. , Валеев Н. М., Гарасеева Т. С.** Лечебная физическая культура : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 157-162.
4. **Скиндер Л. А., Герасевич А. Н., Полякова Т. Д., Паншева М. Д.** Физическая реабилитация детей с нарушением осанки и сколиозом: учеб. пособие [текст] Гос. Университет имени А. С. Пушкина: БрГУ. – 2012. – 200 с.

УДК 378.147

Канд. соц. наук, доцент **Я.Ю. ПРАВКИНА**
Ст. преподаватель **Т.Н. СУРКОВА**
Доцент **Е.Н. СКОСЫРЕВА**
Канд. пед. наук, доцент **В.В. БАРБАШИН**
(ФГБОУ ВО СГАУ)

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

На сегодняшний день не найдется человека без электронного гаджета – будь то компьютер, ноутбук, планшет или сотовый телефон. Мы переживаем век пика информационных технологий, когда с помощью того же самого ноутбука можно связаться с кем угодно, найти любую интересующую информацию даже доставку продуктов можно осуществить чрез мобильное приложение. Также острая ситуация пандемии ещё больше актуализирует тему дистанционной связи.

Система образования без устали развивается, включая в себя что-то новое и современное. Согласно историческим данным, впервые возможность получения образования на расстоянии появилась ещё в 1836 г. Ещё в те далекие года люди осознавали свои возможности и старались ими воспользоваться. На сегодняшний день ситуация с пандемией как никогда дала возможность задуматься и полностью внедрить способ дистанционного образования. Обучающимся можно не затрачивать время на перемещение к учебному заведению, а преподаватели имеют возможность обезопасить своё здоровье. Данный метод реализуется с помощью практически всех доступных телекоммуникационных сервисов, таких как электронная почта, электронные журналы, чат, WEB-конференции и т. п.

Как и многие термины, дистанционное обучение или дистанционное образование имеет несколько определений.

Дистанционное обучение – взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционное обучение — целенаправленное и методически организованное руководство учебно-познавательной деятельностью и развитием лиц, находящихся в отдалении от образовательного учреждения и потому не вступающих в постоянный контакт с его педагогическим персоналом.

Дистанционное образование – это качественно новый, прогрессивный вид обучения, возникший в последней трети XX в. благодаря новым технологическим возможностям, появившимся в результате информационной революции и на основе идеи открытого образования.

В настоящее время перспективным является интерактивное взаимодействие с учащимся посредством информационных коммуникационных сетей, из которых массово выделяется среда интернет-пользователей. Современные компьютерные телекоммуникации способны обеспечить передачу знаний и доступ к разнообразной учебной информации наравне, а иногда и гораздо эффективнее, чем традиционные средства обучения. Таким образом, дистанционное обучение следует рассматривать в общей системе образования, причем непременно в системе непрерывного образования, предусматривая тем самым не просто определенную систему, но преемственность отдельных ее звеньев.

С каждым годом актуальность дистанционной формы обучения только растет. При анализе осуществления данной формы обучения можно выделить некоторые преимущества:

- технологичность: сама по себе форма обучения подразумевает использование в образовательном процессе различных достижений научно-технической мысли, современных информационных и телекоммуникационных

технологий, способствующих продвижению человека в мировое постиндустриальное информационное пространство. Возможно, через несколько лет обучение в дистанционном формате выйдет на тот уровень, когда будут использоваться технологии, позволяющие переноситься в виртуальную реальность и будут полностью симулировать учебный процесс;

- вариативность: обучающиеся могут заниматься с учебным материалом в удобное для себя время, в необходимом им количестве и темпе для освоения той или иной дисциплины;

- возможность совмещать: весьма актуально для сотрудников, которые желают повышать свой уровень образования, не отрываясь от своей работы, т. е. имеется возможность обучаться без отрыва от производства;

- экономичность: эффективное использование учебных площадей, технических и транспортных средств, концентрированное, унифицированное представление учебной информации и мультидоступ к ней снижающие затраты на подготовку специалистов;

- социальное равенство: предоставляются равные возможности получения образования, невзирая на место проживания, состояние здоровья, материальное обеспечение обучаемого;

- архивация материала: при наличии данной возможности всегда можно обратиться к материалу, не тратя большое количество времени и не тратя физической энергии по типу похода в библиотеку с неточной возможностью найти ту или иную книгу с материалом; также с заданиями от обучающихся, преподаватель в любой момент может их востребовать;

- концентрация: дистанционное образование позволяет сосредоточиться на занятиях, научиться грамотно распределять свое время и организовывать рабочее пространство.

Несмотря на наличие весьма весомых достоинств у дистанционного образования имеются также и свои недостатки:

- неоснащённость: не у всех обучающихся и преподавателей имеется необходимое оборудование для осуществления обучения, также возможны

проблемы с интернетом, которые приводят к задержкам в передаче звука, видео и графики;

- непривычность: многие слушатели хотят видеть преподавателя и общаться с ним вживую, также и наоборот – преподавателю привычнее осуществлять учебный процесс вживую;
- некоторые дисциплины требуют практической отработки знаний, которые можно получить при выполнении различных реальных работ;
- несмотря на то, что на сегодняшний день у нас век информационных технологий во многих областях сельской местности имеются проблемы с интернет связью;
- изолированность при осуществлении учебного процесса; недостаток невербальных взаимодействий может препятствовать общению;
- снижение разнообразия в формах проведения учебного процесса и плюрализма мнений;
- проблема контроля знаний – идентификация; по мере перехода к компьютерным и сетевым программам контроля знаний все более сложно определять, действительно ли обучаемый сам правильно ответил на все вопросы или ему кто-то помогал.

Все эти проблемы особенно актуальны для России с ее огромными территориями и сосредоточием научных центров в крупных городах. В настоящее время Министерство образования РФ озабочено созданием единой образовательной телекоммуникационной сети.

В процессе взаимодействия между обучающимся и учителем используются различные ресурсы. Самыми распространёнными стали: электронная почта, программа «Скайп» («Skype»), программа «Дискорд» («Discord»), программа «МайкрасофтТимс» («Microsoft Teams»), гугл-документы, яндекс-диск, система «Мудле» («Moodle») и многое другое.

Если сгруппировать все варианты предоставления дистанционного образования, то можно выделить следующие виды технологий, позволяющих передавать знания удалённо:

- сетевая технология – подразумевает под собой использование компьютерных обучающих программ, электронных учебников, также включает в себя непосредственную связь с преподавателем по средствам интернета. Большим достоинством данного вида является то, что можно проводить в режиме реального времени экзамены, зачеты, семинары и т.п.;
- телевизионно-спутниковая технология – отличается от сетевой технологии тем, что контакт с обучающимися происходит по средствам спутниковых каналов связи;
- кейс-технология – в сравнении с предыдущими видами не так актуальна в периоды карантина. Чаще применяется при комбинированном обучении, так как учебные материалы предоставляются обучающимся на печатных и мультимедийных носителях.

Любой вид имеет место быть в образовательном процессе, можно использовать исключительно один способ, а можно и комбинировать их между собой или же использовать все сразу, данные исходы зависят от технических возможностей образовательного учреждения и обучающихся.

На сегодняшний день существуют различные способы и методы интеграции дистанционного образования в разнообразные учебные дисциплины.

Большой популярностью пользуется метод обучения путем взаимодействия ученика со всеми учебными ресурсами. В какой-то степени это можно назвать самообучением, поскольку участие преподавателя и других обучаемых минимально. При этом используются различные мультимедиа, когда образовательные ресурсы создаются разными способами. Это может быть, как печатный материал, так и видео- и аудиоматериал. Интерактивные базы данных организуют наборы данных, к которым можно получить доступ через телекоммуникации. Используя эти ресурсы, разработчики курсов, например, могут поддерживать локальные базы данных для студентов и преподавателей. Другое решение - предоставить доступ к внешним базам данных. Количество баз данных, доступных через компьютерные сети, быстро растет. Компьютерные

обучающие программы – это программное обеспечение, которое можно использовать на удаленном компьютере через компьютерную сеть.

Следующий метод включает индивидуальное преподавание и обучение, которое характеризуется отношениями ученика с учителем или ученика с другим учеником. Этот метод реализуется в дистанционном обучении в основном с помощью таких технологий, как телефон, голосовая почта, электронная почта. Развитие теле-менторства (системы «наставников»), опосредованное компьютерными сетями, является важной составляющей образовательного процесса в придистанционной форме обучения.

Третий метод основан на презентации учебного материала студентам учителем или экспертом, при которых студенты не играют активной роли в общении. Такой метод типичен для системы повседневного образования, но модернизируется на основе современных информационных технологий. Таким образом, лекции, записанные в аудио- или видео-формате, читаемые по радио или телевидению, интегрируются в современный процесс дистанционного обучения с так называемыми «электронными уроками». Этот урок может быть подборкой статей или отрывков из них, а также учебным материалом, который готовит студентов к будущим обсуждениям.

И последний метод, характеризующийся активным взаимодействием всех участников образовательного процесса. Ценность такого метода и интенсивность его использования значительно возрастает с развитием образовательных телекоммуникационных технологий. Другими словами, интерактивное взаимодействие между самими учащимися, а не только между учителем и учащимися, становится важным источником знаний. Развитие данного метода связано с проведением образовательных коллективных дискуссий и конференций. Технологии аудио, аудиографии и видеоконференцсвязи активно развивают такие методы в дистанционном обучении. Особую роль в дистанционном обучении играют компьютерные конференции, которые позволяют всем участникам дискуссии синхронно и

асинхронно обмениваться письменными сообщениями, что имеет большое дидактическое значение.

При дистанционном обучении реализуется личностно-ориентированный подход к обучению и достигается максимальная индивидуализация обучения. Т. е. любой заинтересованный в совершенствовании своего образования может обучаться в удобном для него месте, по индивидуальному графику, имея возможность доступа к необходимой информации, специальным средствам обучения. Дистанционное образование характеризуется как общедидактическими принципами, так и конкретными принципами. Использование новых информационных и телекоммуникационных технологий позволяет взаимодействовать участникам дистанционного обучения независимо от их местонахождения с помощью электронной почты, чатов, форумов, видеоконференций, вебинаров и прочего.

Огромное количество фактов, примеров вышеперечисленного свидетельствует о необходимости создания и расширения дистанционного образования в нашей стране и ее регионах как одного из важнейшего фактора развития квалифицированного, интеллектуального, высокопрофессионального общества.

Литература

1. **Околелов О.П.** Процесс обучения в системе дистанционного образования // Дистанционное образование. – 2000. – № 3. – С. 37-43.
2. **Дистанционное обучение** [Электронный ресурс]
http://www.weblearn.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=17
3. **Понятие дистанционного обучения** [Электронный ресурс]
<http://informatizaciya.forum2x2.ru/t33-topic> 1
4. **Дистанционное обучение: материал из Википедии** [Электронный ресурс]. -
<http://ru.wikipedia.org/wiki>
5. **Полат Е.С.** Модели дистанционного обучения. [Электронный ресурс]. Режим доступа
<http://hr-portal.ru/article/modeli-distancionnogo-obucheniya-polat-es>

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МОДУЛЕЙ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО к условиям реализации программ бакалавриата, дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» – элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должна обеспечить каждому студенту выбор физкультурно-спортивной деятельности. Однако в доступной нам научно-методической литературе нет четких указаний об обязательном количестве видов спорта, необходимых для реализации образовательного стандарта подготовки бакалавров.

Актуальность нашего исследования определяется важностью модернизации российского образования в высшей школе. Основные результаты исследования позволяют более полно учитывать интересы, способности и возможности студентов. Материалы нашего исследования могут использоваться учебным административным персоналом при определении графика учебного курса.

Анализ представленных научных трудов показал, что в основе исследовательской деятельности авторов по проблеме реализации элективных курсов по физической культуре и спорту стоят задачи качественного обучения техническим движениям и параллельного совершенствования физической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся.

Так, в Северо-Осетинском государственном университете им. К.Л. Хетагурова элективный курс по физической культуре и спорту реализуется в виде обязательной дисциплины для студентов 1-3 курсов на всех факультетах. В

рамках данной дисциплины преподаватели кафедры физического воспитания реализуют комплекс практических и лекционных занятий, направленных на формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, выработку быстроты, ловкости, координаций движений, а также психических познавательных процессов: мышления, памяти, речи, воображения и т. д. По мнению К.Э. Кетоева и Ф.Г. Хамикоева, именно элективные курсы, как наиболее дифференцированная часть образовательной программы, выступают основным средством организации спортивно-ориентированной физической культуры, совершенствования анатомического строения, физиологических возможностей студентов, их двигательной активности и социальной адаптации. В результате такой работы, по мнению авторов, совершенствуются физическая подготовленность студентов, их двигательные умения и навыки, а также заметно повышается уровень развития жизненных сил и укрепляется устойчивость к стрессам [1].

В работе Е.Е. Кошеливской сделан анализ проблем организации и проведения элективных курсов в вузах северных регионов России на примере Северо-Восточного государственного университета. Описано влияние экстремальных климатических условий региона на здоровье лиц молодого возраста. Предложены инновационные подходы к проведению элективных курсов по физической культуре, апробированные в городе Магадане [2].

В исследованиях Е.А. Семизорова уделено особое внимание формированию физкультурного образования студентов в вузе. Найдена взаимосвязь между дисциплиной по физической культуре и спорту и элективными дисциплинами. Автор считает, что при выборе направлений элективных дисциплин большую роль играет материально-техническая база университета. Проанализировав возможности, автор определил следующие направления — это спортивные игры, плавание, гимнастика, лыжные гонки, коньки, легкая атлетика [3].

В работе С.М. Воронина представлена методика личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на

основе интегративного подхода. Автору удалось подобрать виды спортивной деятельности, способствующие наиболее эффективной подготовке к конкретной специальности и адаптации к самостоятельной жизни, которые были построены на основе профиограмм. В рамках рассматриваемого процесса для каждого студента были разработаны индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку [4].

По нашему мнению, современные требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость поиска новых путей повышения качества двигательной деятельности, которые необходимы для поддержания физического развития и физической подготовленности обучающихся, а также повышения и закрепления мотивации к систематическим и самостоятельным занятиям.

В соответствии с учебными планами процесс физического воспитания студентов вузов осуществляется в объеме 4 академических часов в неделю. Перед преподавателем стоит сложная задача качественного обучения техническим движениям и параллельного совершенствования физической подготовленности и укрепления здоровья.

На протяжении 2018/2019 и 2019/2020 учебных годов на кафедре физической культуры и спорта в ФГБОУ ВО Омский ГАУ проводился предварительный эксперимент, который состоял из апробации программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В структуре программы были представлены модули по видам спорта, такие как волейбол, баскетбол, бадминтон, греко-римская борьба, плавание, лыжная подготовка, ОФП, легкая атлетика (беговые тренировки, в том числе кросс), оздоровительная аэробика, настольный теннис, гиревой спорт.

В начале учебного года первокурсникам была предоставлена возможность выбора вида спорта на основании анкетирования. Из 736 респондентов 15% затруднились с выбором. После распределения обучающихся в соответствии с избранным видом спорта было проведено входное тестирование физических качеств для определения уровня физической подготовленности и в течение

эксперимента также проводились контрольные срезы. По окончании педагогического эксперимента было проведено анкетирование обучающихся с целью выявления мнения об отношении к модульной системе физического воспитания. Анализ анкетирования показал, что 42,5% опрошенных высказали положительное мнение о возможности заниматься избранным видом спорта; 27,8% студентов считают, что традиционные занятия физической культурой – интереснее, так как обладают разнообразием; 29,7% опрошенных не имеют четких предпочтений в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, остается проблема мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

На основании результатов предварительного эксперимента нами были разработаны и апробированы физкультурно-спортивные модули. Каждый модуль представлен видами спорта, которые объединены в соответствии с классификацией видов спорта:

Модуль 1 – игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) (таблица).

Модуль 2 – силовые виды и единоборства (греко-римская борьба, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика).

Модуль 3 – технико-эстетические виды спорта (оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитнес, черлидинг).

Модуль 4 – циклические виды спорта (лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, скандинавская ходьба).

Преимущество модулей заключается прежде всего в следующих возможностях: независимо развиваться; гибкой системы внутреннего взаимодействия; дифференцирования и интегрирования физической нагрузки; всестороннего развивающего воздействия.

Положительная сторона объединения практических занятий в модули связана также с территориально-организационной целесообразностью, так как спортивные объекты университета предполагают универсальное назначение. Например, в спортивно-игровых площадках в своем строении заложены

возможности обеспечения двух или трех видов спорта, таких как волейбол и его разновидности, баскетбол (стритбол), бадминтон, теннис.

Таблица. **Примерная структура и содержание модуля игровые виды спорта**

№	Содержание практических занятий	Форма работы	
		ауд.	СРС
Модуль 1 – игровые виды спорта			
	Формирование и закрепление спортивной техники	*	*
	Баскетбол: - Формирование и закрепление техники ловли мяча двумя руками Овладение техники передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе; броска одной рукой от плеча в движении; высокого ведения баскетбольного мяча. - Учебно-тренировочные игры		
	Волейбол: - Формирование и закрепление техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Формирование и закрепление техники прямой подачи сверху в волейболе. - Учебно-тренировочные игры	*	
	Футбол (мини-футбол): - Формирование и закрепление техники передвижения игрока; удара различными способами - по неподвижному, по катящемуся мячу. - Учебно-тренировочные игры	*	
	Настольный теннис: - Формирование и закрепление техники хвата ракетки; стойки и передвижений; подач и ударов сверху, сбоку, снизу. - Учебно-тренировочные игры	*	
	Общая и специальная физическая подготовка, формирование здорового образа жизни: - Упражнения на развитие и совершенствование основных физических качеств - Специальные физические упражнения	*	*
	Методико-практические занятия: - Изучение правил соревнований - Изучение технико-тактических приемов и методов в игровых видах спорта - Психологическая подготовка в игровых видах спорта	*	*

	Контрольно-оценочные мероприятия (самоконтроль)	*	*
--	---	---	---

Объединение видов спорта в модули нами было обусловлено тем, что практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не должны дублировать секционные занятия с целенаправленным и углубленным тренировочным процессом. Модульный подход позволит студентам в процессе изучения дисциплины не только совершенствовать разнообразные знания, умения, навыки и специфические особенности технико-тактических и психологических видов спортивной подготовки, но и расширить двигательную сферу. Следующим аргументом в пользу разработанных модулей послужили наши исследования, направленные на изучение сопряженного воздействия физических упражнений и видов тренировочной деятельности. Была выявлена эффективность совершенствования различных сторон физических качеств, что не маловажно для решения основных задач физического воспитания студентов вузов [5].

Разработанные нами модули позволят поддержать современные тенденции участия студентов во всевозможных конкурсах и олимпиадах, которые предполагают универсальность представителей команды вуза, так как имеются ограничения по количеству участников.

Л и т е р а т у р а

1. **Кетоев К.Э.** Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т 7. – № 3(24). – С. 235-238.
2. **Кошеливская Е.Е.** Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. – Смоленск МНИЦ Наукосфера, 2020. – С. 22-28.
3. **Семизоров Е.А.** Значение и развитие элективных дисциплин по физической культуре и спорту в государственном аграрном университете Северного Зауралья // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 6 (73). – С. 189-191.

4. **Воронин С.М.** Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов как фактор профессиональной адаптации в условиях современного рынка // Ярославский педагогический вестник. – 2011. - № 2. – Том II. – С. 134-138.
5. **Пягай Л.П., Терехина И.В.** Совершенствование скоростно-силовых качеств у студентов 1 курса с использованием метода сопряженного воздействия // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С.55-62.

УДК 796

Канд. тех. наук **С.М. ПЯТИКОПОВ**
Ст. преподаватель **С.А. КОВАЛЁВА**
Ст. преподаватель **Н.Н. КРАВЧЕНКО**
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С УКЛОНОМ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Эффективность физического воспитания в вузах определяется многими факторами. Наиболее важными являются [1]:

- влияние занятий на здоровье студента;
- физическая подготовленность к предстоящей трудовой деятельности.

Определение этого фактора невозможно без осуществления этапного педагогического контроля.

Исследование проводилось в Азово-Черноморском инженерном институте, на открытом воздухе, с группами инженерно-технологического факультета по направлению подготовки 35.03.04 Агронимия (профиль – Селекция и генетика сельскохозяйственных культур).

Профилирующим физическим качеством агрономов является общая выносливость. Для представителей данной профессии необходимо хорошее развитие мышц нижней конечности. По данным многих авторов в полевой период (весна – осень) 90% рабочего времени агрономов составляют различные

виды передвижения, продолжительность рабочего дня колеблется в пределах 10–12 часов. Ежедневные передвижения составляют 5–10 км, причем эта ходьба большей частью по вспаханым полям, с преодолением дренажных каналов и т. д. Высокий уровень развития выносливости помогает достижению высокой работоспособности, основанной на повышении устойчивости организма воздействию утомления. Выносливость тесно взаимосвязана с показателем максимального потребления кислорода (МПК), который является физиологической основой жизнедеятельности и энергетическим критерием работоспособности организма. Этот показатель отражает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, то есть является своеобразным показателем здоровья [2].

Низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи требует поиска новых или совершенствования имеющихся методов и средств, повышающих эффективность занятий физической культурой и устойчивость организма студента к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Необходимо учитывать и то, что занятия, проводимые в закрытых помещениях с недостаточной вентиляцией, усиливают мышечное утомление, нервное напряжение, что снижает их эффективность по сравнению с занятиями на открытом воздухе. Круглогодичные занятия на свежем воздухе эффективно влияют и на закаливание организма [2, 3]. Разработанная система проводимых занятий имела направленность на развитие выносливости с преимущественным использованием кроссовой подготовки. Структура годового цикла условно была разделена на три периода:

- осенний (сентябрь, октябрь, ноябрь);
- зимний (декабрь, февраль, март);
- весенне-летний (апрель, март, июнь).

Основным содержанием занятий в осенний и весенне-летний период являлся кроссовый бег в сочетании с ходьбой, общеразвивающие упражнения (ОРУ), прыжковые упражнения, силовая подготовка и спортивные игры. На каждом занятии применялся бег с высоким подниманием бедра и различные

многоскоки. Для развития силы использовались скамейки, гимнастические лестницы, упражнения с партнером и т. д. Общеразвивающие упражнения и упражнения силового характера занимали от 20 до 40 минут в каждом занятии в зависимости от погодных условиях. В ветреную холодную погоду учебная группа постоянно должна находиться в движении. В связи с этим сокращается время ОРУ, которое следует выполнять в движении, и увеличивается объем кроссовой подготовки. Для разнообразия и повышения эмоциональности занятий каждые две недели студенты занимались спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол) до 40 минут. При занятиях кроссом в основном использовался равномерный метод подготовки. Он занимал порядка 90% от всего объема циклической работы [2, 4, 5].

Объем кроссового бега в одном занятии колебался от 2 до 5 км. Соотношение бега и ходьбы первоначально было 2:1, с последующей тенденцией некоторого сокращения времени на ходьбу (8 минут кроссового бег плюс 4 минуты ходьбы и т. д.). Бег проводится в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–160 уд/мин. В этом случае ударный и минутный объём сердца высоки, что важно для удовлетворения кислородного запроса организма.

Решающим моментом в планировании и содержании каждого занятия является его связь с предыдущим и последующим [2, 5]. Нами были определены оптимальные объёмы циклических упражнений, вызывающие достоверные сдвиги в физической и функциональной подготовленности занимающихся. Для группы, занимающейся два раза в неделю, годовой объём циклической работы составляет 230–250 км кроссовой подготовки. Для освоения этого объёма средний километраж одного занятия кроссовой подготовки равен 3,5 км.

Для качественной информации о функциональном и физическом состоянии занимающихся, в начале и в конце учебного года проводилось тестирование, результаты заносились в таблицу (табл. 1). Все тесты информативны, доступны для проведения и не требуют сложного оборудования.

Таблица 1. Показатели физической и функциональной подготовленности

№	Бег 100м (с)	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (±см)	Отжимание (раз)	Бег 3000м (мин)	ЧСС	АД _{ср}	В	Т	К
1											
2											

На основании полученных данных определялся уровень физического состояния (УФС) по формуле [5]

$$\text{УФС} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{Т}) \times \\ \times (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{К}),$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя;

АД_{ср} – среднее артериальное давление (сумма диастолического давления и 1/3 разности между систолическим и диастолическим давлением);

В – возраст (годы);

Т – масса тела (кг),

К – рост (см).

Уровень физической подготовленности определялся по оценочной шкале в качественной оценке, баллах и процентах принимаемых за 100% (таблица 2).

Таблица 2. Оценочная шкала уровня физической подготовленности

Оценка уровня	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Процентная	100%	90-85%	84-70%	69-50%	49%
Бальная	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Ориентируясь на вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

– за счет использования циклических упражнений можно повысить плотность занятий;

– возможно, получить более широкую и качественную информацию о функциональном состоянии и физической подготовленности занимающихся;

– повысить устойчивость студентов к простудным заболеваниям и снизить пропуски занятий по этим причинам.

Делая уклон на занятиях на развитие выносливости, и применяя рекомендованные объёмы циклических упражнений, мы добиваемся положительного влияния на состояние здоровья и работоспособность студентов.

Литература

1. **Мотивационно-ценностные ориентации студентов** первого курса Азово-Черноморского инженерного института к занятиям физической культурой // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. – Ростов-на-Дону, 2020. – С. 177–179.
2. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
3. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. **Кабачков В.А.; Полиевский С.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа, 2010. – 176 с.
5. **Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Советский спорт, 2008. – 242 с.

УДК 435.422:45

**Ю.А. РЕТИНСКАЯ
Т.В. САМОЙЛОВА**
(ФГБОУ ВО Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Сохраняя своё здоровье, человек сам может обеспечить себе долгую, активную жизнь и крепкое ментальное здоровье!

В общественной жизни, в процессе образования, воспитания и отдыха, физическая культура проявляет свое оздоравливающее, общеукрепляющее значение. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает не только своё здоровье, но и умственные показатели.

Занятия физической культурой – вдохновляющий способ физического оздоровления, совершенствования, воспитания творческой, социальной, а также трудовой активности молодежи. В дальнейшем, при выполнении студентами профессиональных обязанностей и социальных функций, состояние их здоровья и физическая подготовленность отразятся на скорости трудоспособности и на состоянии нервной системы организма. также занятия физической культурой являются многофункциональным механизмом самовыражения и развития личности студента [1].

По мнению ученых и специалистов, стресс является одной из главных причин развития многих заболеваний, соответственно, он не только непосредственно влияет на состояние здоровья студентов, но и способствует развитию других заболеваний, что, в свою очередь, может отразиться на низких успехах в учебной, а в дальнейшем и трудовой деятельности. Известен достаточно большой объем способов и методов борьбы со стрессом, такие как: психологические практики, переключение внимания, лекарственные препараты. Однако практика показывает, что именно занятия спортом и повышенная физическая активность наиболее эффективно справляются с нервными состояниями и нагрузками [3].

В процессе занятия спортом обучающийся может выплеснуть накопившуюся негативную энергию и уменьшить уровень эмоционального напряжения, к тому же это благотворно повлияет не только на психологическое состояние, но и на физическое состояние организма, позволит приобрести навыки, которые пригодятся как в учебе, так и на работе в будущем.

Регулярные занятия физической культурой могут помочь студентам:

- улучшить качество сна;
- укрепить иммунитет и улучшить обмен веществ;
- повысить стрессоустойчивость;
- снять нервное напряжение и улучшить функционирование мозга;
- достигнуть хороших спортивных результатов;
- уменьшить уровень тревожности и повысить энергичность;

- избавиться от депрессивных мыслей;
- повысить самооценку;
- сохранить хорошую осанку.

Как уже известно, минимальный объём двигательной активности студентов должен быть в пределах 6-10 часов в неделю. В то же время, основная масса студентов занимается физической культурой только во время учебных занятий, а это всего 4 часа в неделю. Студентам необходимо регулярно заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное внимание.

Физическая культура будет способствовать улучшению здоровья студентов только лишь в том случае, если их спортивные интересы будут реализованы в полном объеме, по крайней мере у большинства занимающихся [2].

Для повышения авторитета предмета необходим новый подход к физическому воспитанию. В данный момент идет процесс совершенствования учебной дисциплины путём внедрения в учебный план по физической культуре дополнительных видов спорта, обеспечивающих двигательную активность учащихся, увеличивающих оздоровительную направленность занятий, а также видов спорта, повышающих интеллектуальную активность и интерес студентов к посещению занятий физической культурой и спортивной деятельностью [5].

В наше время наиболее популярна среди молодежи физическая рекреация. В жизни студентов она может обозначаться такими понятиями, как «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Физическая рекреация – это применение физических упражнений, игр, различных видов спорта в упрощенной форме с целью активного отдыха, развлечения, смены деятельности, отвлечения от причин, вызывающих физические, интеллектуальные и психические утомления. Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности и интересы студентов в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени [4].

Для девушек наиболее популярным направлением в спорте является фитнес, который способствует поддержанию тела в форме, однако цель занятий фитнесом – не только идеальная фигура, но и укрепление всего организма. Фитнес повышает запасы энергии и жизненных сил, а также самооценку, улучшает пищеварение и сон, снижает нервозность. Кроме того, положительное влияние фитнеса проявляется в активном усвоении предметных программ обучения в вузе, и конечно же, в укреплении здоровья студентов.

Таким образом, дисциплина «Физкультура и спорт» в процессе всего обучения должна выработать у студентов правильный подход к физическим занятиям, осознание значимости физической активности и здорового образа жизни, заложить основные навыки, которые они в дальнейшем смогут использовать для поддержания себя в физической форме.

Литература

1. **Алдошина Е.А.** Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 14-17.
2. **Парфенов А.С., Маркин Э.В., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А.** Некоторые проблемы в обеспечении качества образования студенческой молодежи в области физической культуры // Образование и общество. – 2017. – № 5-6 (106-107). – С. 49-53.
3. **Ретинская Ю.А.** Развитие физической культуры и спорта в России // Инновации в образовании. – 2018. – С. 307-310.
4. **Самойлова Т.В., Смирнов В.Н.** Методы тренировок в процессе физической культуры. // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. – 2019. – С. 35-39.
5. **Смирнов В.Н., Максимова Е.Н.** Физическая культура в структуре профессионального образования. В сборнике: Инновации в образовании. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010. С. 271-273.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ

В настоящее время мы сталкиваемся со множеством проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. В первую очередь изменяется экономическая, социальная ситуация. Неизменяющимися остаются только человеческие ценности, одной из которых и является спорт и физическая культура.

Спорт оказывает большое влияние на развитие и социализацию молодого поколения, что является неотъемлемой частью культуры в современном обществе. Положительное влияние физической культуры может проходить в том случае, если ее принципы опираются на естественную теорию физического воспитания, которая достаточно тесно связана с гигиеной, анатомией и другими науками. Физическая культура в вузах и университетах представляется как важный базовый компонент, необходимый для формирования общей культуры студентов [2].

Физические нагрузки играют важную роль в формировании человека как личности. Но, к сожалению, в современном мире появились такие барьеры, как малоподвижный ритм жизни, малое финансирование, небольшая освещаемость в СМИ. Все эти барьеры мешают реализации образовательных целей молодежи для физического совершенствования.

Как никогда актуальна данная проблема для студентов вузов, колледжей, так как физическое воспитание далеко не всегда является приоритетным направлением. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [4].

Постановка данной проблемы является очень актуальной в сфере социальной молодежной политики, где главное место занимает направление по оздоровлению общества. Ситуация в современном мире такова, что молодежь довольно часто не имеет возможности изменить или хотя бы повысить уровень физической культуры. Существует точка зрения, в соответствии с которой отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества», как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде.

Положительное влияние от занятий физической культурой будет лишь тогда, когда интенсивные физические упражнения будут совпадать с индивидуальными возможностями человека.

С самых малых лет педагоги, родители, СМИ пытаются внушить ребенку информацию о пользе физической активности и побуждают детей начинать заниматься спортом.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию, коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает.

Физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что является необходимым для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитываются свои силы.

Физическое воспитание является очень сложным многофункциональным и психофизиологическим процессом [3]. Гипертония и ишемическая болезнь сердца довольно часто бывают у работников технического профиля и требуют лечения, но далеко не всегда данное лечение приводит к полному выздоровлению. Значительно больший эффект дает профилактика. Во время занятий физическими упражнениями происходит повышение работоспособности организма человека. По мере возрастания работоспособности человека, находящегося в состоянии мышечного покоя

происходит уменьшение частоты сердечных сокращений, человек может больше и продуктивнее работать и при этом уставать меньше, чем обычно. Сон и отдых используются организмом в полном объеме. Профессиональная деятельность студентов вузов предполагает обладание хорошей физической формой и здоровьем. Для этого необходимо регулярно заниматься спортом и физической культурой.

Преподаватели физического воспитания формируют интерес к физическим упражнениям, потребности в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцевальные, игровые, а также активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ-аэробика и др. [4].

Значение физической подготовки студентов вузов обуславливается потребностью в квалифицированной рабочей силе. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности: формирует моральные качества, воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе.

Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять ее роль в своей жизни. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического совершенствования, развития и образования.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Любой человек независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой.

Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряженности и стресса [1].

Литература

1. **Алдошина Е.А.** Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 14-17.
2. **Парфенов А.С., Маркин Э.В., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А.** Некоторые проблемы в обеспечении качества образования студенческой молодежи в области физической культуры // Образование и общество. – 2017. – № 5-6 (106-107). – С. 49-53.
3. **Ретинская Ю.А.** Концепция развития исследовательской и инновационной деятельности в российских вузах // Инновации в образовании. – 2011. – С. 90-91.
4. **Ретинская Ю.А., Самойлова Т.В.** Спорт как стиль жизни. В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // сб.ст. XXIV Всероссийского круглого стола. – 2016. – С. 173-176.
5. **Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Таврический научный обозреватель. – 2016 – №1-3 (6) – С. 101-103.

ЛАПТА КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи берет свое начало с 1901 г. курсов шведской гимнастики и атлетики. С тех пор прошло много времени и многое изменилось. Изменились ориентиры в экономике, производстве и политике. Преобразование производства изменило структуру труда, значительно повысилась ответственность работника. Технология производства изменила подходы, темп труда, на фоне этого возросла требовательность к чувствительно-двигательной деятельности. Объектом усилий человека становятся высокотехнологичные машины, автоматизированные системы, следовательно, изменились требования и компетенции к подготовке специалистов.

Современное производство предъявляет высокие требования к «качеству подготовки специалистов». С первых дней студенты овладевают новой для себя деятельностью, профессионально-учебной, требующей от них значительного напряжения умственных, психических и физических сил.

Физическая культура и спорт в высшем образовании являются неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста и системы подготовки студентов.

Теоретический анализ показал достаточное количество работ, посвященных совершенствованию физического воспитания в высших учебных заведениях: Григорьев В.И. (2004); Антропова А.И. (2006); Дорошенко С.А. (2010); Авсарагов Г.Р., Федякин А.А. (2012); Саруханян Л.А., Давудов Т.С. (2015); Носова Н.С. (2016); Ким Т.К., Гасанова-Матвеева З.А. (2018); Кошеливская Е.Е. (2020); Сысоева Ю.В. (2021).

Значительный интерес представляет работа Дубчака В.А., Шульгина А.И. [2], в которой рассматриваются вопросы, связанные с новым подходом к организации учебного процесса по дисциплине, физическая культура и спорт. Одним из таких подходов на наш взгляд является включение в образовательный процесс средств русской лапты. Еще П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания [3].

Физическое воспитание студентов РГАУ МСХА им. Тимирязева ориентировано на выполнение требований ФГОС 3++. Стандарт предусматривает реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в объеме 72 часов и 328 часов в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. Следовательно, физкультурное образование студентов в рамках этих дисциплин направлено на формирование прикладных знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в сохранении и улучшении здоровья, совершенствовании общих и специальных физических и психофизических качеств, необходимых в их будущей профессиональной деятельности в сфере АПК.

В соответствии с вышеизложенным на кафедре разработаны две программы в рамках элективной дисциплины – это «Базовая физическая культура» и «Базовые виды спорта».

Рабочая программа «Базовая физическая культура» обеспечивает базовый уровень физической подготовленности. Что касается рабочей программы «Базовые виды спорта», то она сосредоточена на гармоничном развитии физических способностей, достижении физического совершенства и спортивного мастерства в избранном виде спорта. Программа представлена пятью разделами, каждый из которых включает определенные виды спорта (табл. 1) [4].

Таблица 1. Разделы и виды спорта программы «базовые виды спорта»

Разделы программы	Виды спорта
Раздел 1 Индивидуальные виды спорта	Легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, бадминтон, настольный теннис, теннис
Раздел 2 Командные виды спорта	Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, стритбол мини-футбол
Раздел 3 Единоборство	Вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, арсреслинг
Раздел 4 Силовые виды спорта	Пауэрлифтинг, гиревой спорт
Раздел 5 Адаптивный спорт	Дартс, шахматы, адаптивные виды легкой атлетики, скандинавская ходьба

Обучение по программам в рамках элективной дисциплины представляет собой социально-педагогическую систему, где наряду с формированием универсальной компетенции студента осуществляется формирование их оздоровительной физической культуры, спортивной культуры, профессионально-прикладной физической культуры и рекреационной физической культуры [4].

Учитывая вышесказанное целью нашего исследования являлось: включить в рабочую программу «Базовые виды спорта» (второй раздел «Командные виды») спортивную игру лапта.

Задачи исследования:

- изучить классификацию игры лапта;
- разработать содержание программы для занятий лаптой студентов основного и спортивного отделения.

Теоретический анализ [1, 3, 5, 6] показал, что лапта как игровой вид спорта культивируется в сорока восьми субъектах России. Всероссийская федерация лапты классифицирует игру на три вида: пляжная лапта; русская лапта; мини-лапта. Несомненная ценность спортивной лапты – в её доступности для всех, поскольку игровые действия включают естественные движения. Преимущество лапты по отношению к традиционным игровым видам спорта – её экономическая

доступность. Для игры не нужен дорогостоящий инвентарь и оборудование и не нужна специальная спортивная форма [1, 3, 5, 6].

При разработке содержания программы мы учитывали, что на обучение виду спорта лапта согласно ФГОС 3++ отводится 328 часов. Период обучения в РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева составляет 3 года (6 семестров). Согласно учебному плану, на первый год обучения отводится 86 часов, на второй год – 136 часов, на третий – 106 часов (табл. 2).

Таблица 2. **Общая трудоемкость дисциплины**

Виды работ	Часы	Количество часов по курсам/семестрам					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1	2	3	4	5	6
Объем контактной работы	328	18	68	68	68	66	40
Контактная работа							
Практические занятия	304	14	64	64	64	62	36
Сдача контрольных нормативов		4	4	4	4	4	4
Вид промежуточного контроля		Зачет					

Занятия лаптой оказывают на организм занимающихся разностороннее воздействие. В процессе выполнения игровых действий спортсмен должен обладать силой в метании и бросании мяча, при перебежках проявляются спринтерские качества и выносливость стайеров. Кроме того, необходимо быть хорошим прыгучим атлетом, ловким и координированным акробатом при осаливании. Лаптисты в процессе игры выполняют множество вариантов бросков, ловли и подборов мяча после отскоков от соперников и площадки, это требует от них проявления тонкого «чувства мяча». Наряду с этим игроки выполняют большой объем технических приемов: подачи мяча, игру битой, удары по мячу и переосаливание. Следует отметить, что в процессе занятий лаптой осуществляется формирование и развитие универсальной компетенции, суть которой «в способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Следовательно, содержание программы вида

спорта лапта должно включать двигательные действия и технико-тактические приёмы, необходимые для осуществления игровых действий (рисунок).

Название/содержание практических занятий	Контроль	Кол. часов
Раздел 2. Командные игровые виды спорта		
Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие быстроты, ловкости, скорости, выносливости, гибкости.	Контроль	6/20
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие стартовой и дистанционной скорости. Развитие быстроты реакции и скорости переключения. Развитие умения сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения различных приемов. Развитие умения сочетать с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой. Развитие ловкости: точность, точность в быстроте и точность в быстроте при переменных условиях. Развития специальной выносливости (скоростной) и скоростно-силовых способностей.	Сдача контрольных нормативов	10/50
Общая психологическая подготовка (тренировочная).		
Техника передвижения: бег, прыжки, повороты. Передвижение игроков после осаливания. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра) удар «свечой». Удары сбоку. Удары на точность. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Ловля в парах, тройках, четверках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Ловля высоко летящего мяча Обманные движения (финты): «уход» выпадом финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом. Техника игры, подающего. Из стойки подающего подбор мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.	Сдача контрольных нормативов	8/94
Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Расположение на игровом поле. Ориентировка, реагирование на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке. Тактика защиты. Точная и своевременная короткая и средняя передачи партнеру. Выполнение простейших и сложных комбинации при осаливании соперника Самоосаливание. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению к осаливаемому сопернику. Оценка игровой ситуации и осуществление перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников.		90
Специальная психологическая подготовка (соревновательная)	Перед стартом	
Соревновательная подготовка. Учебно-тренировочные игры, товарищеские, модельные игры. Выступление на соревнованиях.	Результат	50
Всего часов: контроль / подготовка		24/304
Всего часов		328

Вид спорта лапта представлен во втором разделе программы «Базовые виды спорта» и содержит следующие виды подготовки:

- физическую (общую и специальную);
- техническую (перемещение, игра битой, ловля мяча, обманные движения (финты), действия подающего игрока);
- тактическую в нападении и защите (индивидуальную, групповую, командную);
- психологическую (общую и специальную);
- соревновательную.

Л и т е р а т у р а

- 1. Воробьева Н.А., Никольская Т.В.** Лапта как одно из средств повышение эффективности образовательного процесса в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). С 59-63.
- 2. Дубчак В.А., Шульгин А.И.** Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в соответствии с новыми требованиями образовательного стандарта //Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. №2. С12-16.
- 3. Машошина И.В.** Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2 (27). – С. 12–15.
- 4. Руссу О.Н.** Физкультурно-спортивная деятельность студентов в рамках дисциплины «Базовые виды спорта» в соответствии с ФГОС3++ // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании сб. ст. по матер. науч.-практ. конф. с межд. Участ. г. Москва 24 марта 2021 г. [Электрон. изда. сетевого распростран.]. – Москва: МПГУ, 2021. С. 225–230.
- 5. Савченко С.И.** "Русская лапта" - универсальное средство для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. -№2. – С112-119с.
- 6. Чижов А.Ю.** Игра в лапту как спортивно-видовая специализация в обучении студентов дисциплине «физическая культура» // «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2019. № 4 (50) С 209-211.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время в связи с большой востребованностью в умственном труде, что сопровождается сидячим образом жизни (например, работа в офисе, удаленная работа, дистанционное обучение) резко снизился уровень физической активности населения. В конечном итоге это приводит к снижению функциональных способностей человека и различного рода заболеваниям. Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является, непосредственно, сохранение и укрепление здоровья человека и его самореализация в духовных и физических способностях, совершенствование телесной и духовной природы, должна являться неотъемлемой частью жизнедеятельности людей.

Сущность и понятие физической культуры. Термин «физическая культура» зародился в Англии в конце XIX в. при актуальности становления спорта, но в течение недолго времени вышел из употребления. В России, в свою очередь, войдя в употребление с начала XX в., после революции 1917 г. данный термин получил свое признание и прочно закрепился в лексиконе.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности человека, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психологических и физических способностей людей в осознанной активности движения.

Средства и составляющие физической культуры. Физические упражнения являются одни из главных составляющих физической культуры. Они воздействуют на все группы мышц, увеличивая их объем, эластичность, силу и скорость сокращения, суставы, связки.

Физическую культуру можно условно разделить на массовую и лечебную физическую культуру.

Массовая физическая культура образуется физкультурной деятельностью людей в процессе физического воспитания и оздоровления, улучшения телосложения, корректирования осанки.

Лечебная же физическая культура представляет собой применение разнообразных средств физкультуры для лечения и профилактики заболеваний, стимуляции восстановления функций органов и их систем. Данная физкультура назначается исключительно врачом и проводится строго по его рекомендациям. Ее составной частью являются механотерапия, трудотерапия и лечебные массажи. Основные же формы представлены утренней гигиенической и лечебной гимнастикой, физическими упражнениями в воде (бассейнах), прогулками, оздоровительным бегом и ходьбой [1, 3].

Влияние физических упражнений на организм. Мышечная активность занимает непосредственное место в стимуляции и поддержании в тонусе центральной нервной системы. Отмечается нормализация процессов возбуждения и торможения в работе мозга. Также в прямой зависимости от физических упражнений находится натренированность внимания, восприятия и памяти. Кровеносные сосуды, в свою очередь, в процессе физической нагрузки становятся более эластичными, артериальное давление поддерживается в нормальных пределах. Усиливается кровоток, количество циркулирующей в организме крови относительно увеличивается, что положительно сказывается на обмене веществ. Также идет на повышение работоспособность сердца, увеличиваются содержание гемоглобина в крови и численность эритроцитов, ускоряются восстановительные процессы организма после значительной кровопотери. Регулярные физические упражнения воздействуют на опорно-двигательный аппарат, увеличивается масса мускулатуры, костный аппарат становится более устойчивым и крепким к нагрузкам и травмам. Также непосредственный весомый положительный эффект оказывают умеренные физические нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы,

поддержание нормального обмена веществ (активность процессов обмена веществ в организме повышается).

В результате физической активности размеры и масса сердца увеличиваются из-за утолщения стенок сердечной мышцы, вследствие чего повышается ее мощность и работоспособность, лучше осуществляется питание мышечной ткани.

Что касается органов дыхания, ткани адаптируются к гипоксии, то есть недостатку кислорода, повышаются способности клеток тела к интенсивной работе в данных условиях. С усилением дыхания в организме улучшаются обмен крови и лимфы в брюшной полости [2].

Особенности влияния физических нагрузок на организм в зависимости от вида спорта. Ходьба является наиболее простым и доступным видом физической активности вне зависимости от возраста человека и направления его деятельности. Повышающийся кругооборот жидкости и дыхание позволяют эффективно удалять и выводить всевозможные шлаки из организма, оказывать благоприятное воздействие на внеклеточную среду. Во время сокращения мышц конечностей при ходьбе активно действует мышечный насос, который проталкивает кровь к сердцу и способствует работе диафрагмы при дыхании. Инерционные усилия играют большую роль в массаже межпозвоночных дисков, связок и соединительной ткани.

При беге возрастает кровоток, частота дыхания, вследствие чего происходит обмывание органов обновленной кровью. При длительном беге возникает дыхательный ацидоз, т. е. повышение парциального давления углекислого газа, по причине чего улучшается биосинтез в клетках. Налаживается ритмическая работа таких систем, как эндокринная и нервная. Также друг за другом открываются уже ранее «спавшие» капилляры и в таких случаях микроциркуляция активизирует работу внутренней секреции. Нормализуется кислотность желудочного сока.

Комплексы упражнений, которые специально подобраны в гимнастике, позволяют объединить полезное воздействие упражнений, выполняющихся

циклично, на такие спортивные навыки, как выносливость, гибкость, координацию и силу. Упражнения, выполняемые с разнообразным отягощением, способствуют разрушению протоплазмы клеток и расходу внутриклеточных материалов, что активизирует в большей степени биосинтетические процессы. Усиленные мышечные сокращения позволяют ускорить процесс восстановления травмированных связок и мышц.

Данные физические нагрузки в ходе своей цикличности и преимущественном воздействии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы являются аэробными [5].

Изменения в организме в результате гиподинамии. В результате недостаточной подвижности и активности в организме происходят весомые нарушения. Непосредственно происходит снижение специфического иммунитета, устойчивости организма к вредоносным факторам. Уменьшается кровоснабжение жизненно важных органов и систем органов. Также снижается эффективность работы коры головного мозга и психических процессов, таких как восприятие, внимательность, память, внимание и мышление. В достаточном количестве снижается интенсивность процессов обмена веществ в организме, тканях, происходит нарушение биосинтеза белка и обмена кальция, вследствие чего развиваются атрофии или же дистрофии тканей. Уменьшается функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также в данных условиях снижается тонус мышц и это приводит к нарушению и искривлению осанки, что влечет за собой смещение внутренних органов. Развиваются застои в органах брюшной полости (желудочно-кишечном тракте).

Влияние на суставы выражается в том, что хрящевая ткань теряет высокую эластичность, гибкость и значительно истончается. Уменьшается количество выделяемой в полость сустава синовиальной жидкости [4].

Влияние чрезмерных физических нагрузок на организм. Для нормального функционирования организма человека и сохранения его здоровья необходимо определенное количество двигательной активности.

При интенсивных же тренировках, физических нагрузках оказывается огромное воздействие на все физиологические процессы в организме, вследствие чего довольно часто возникает состояние переутомления, стресса. Данное состояние сказывается не только на физическом состоянии человека, но и явно просматривается в нервном перенапряжении. Также происходит ухудшение резистентности организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Под адаптацией понимается совокупность физиологических реакций организма, которые заложены в основе приспособления организма к изменениям условий внешней среды и направленных на поддержание гомеостаза, т. е. постоянства внутренней среды, в частности организма.

Она заключается в мобилизации и использовании резервов организма в функциональном плане, совершенствовании и улучшении уже имеющихся физиологических механизмов регуляции. Данные механизмы начинают работать совершеннее, с большей интенсивностью и более экономично при изменении условий существования.

Процесс адаптации связан с изменениями в работе всех систем организма без исключения.

Наиболее определяющими степень адаптации организма к физическим нагрузкам факторами являются показатели состояния систем, которые обеспечивают непосредственный транспорт кислорода (сердечно-сосудистая и дыхательная системы) [4].

В настоящее время влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на организм человека и его здоровье очень велико, вследствие чего внутренних защитных функций самого организма недостаточно. Одним из наиболее благоприятно воздействующих факторов на противодействие неблагоприятному влиянию окружающей среды являются физические нагрузки, упражнения с определенной периодичностью, регулярностью. Именно они помогают восстановлению и укреплению здоровья человека, адаптации организма к нагрузкам. Помимо этого, физическая культура позволяет в

определенной степени тормозить возрастные изменения в организме и ухудшения работы внутренних органов, также осуществляются экономия и расширение резервов физиологических функций организма. Профилактическим эффектом непосредственно будут являться улучшение общей циркуляции жидкостей в организме, нормализация кислородного режима и препятствие для возникновения различных заболеваний и сбоев в работе систем органов. Также занятие физической культурой оказывает влияние на психологическое состояние человека, формирование и развитие духовно-нравственных личностных качеств, общее улучшение эмоционального состояния, сопровождающееся ощущением бодрости, хорошим настроением.

Литература

1. **Павлов В.А., Рогов О.С.** Влияние некоторых морфологических и метаболических особенностей организма студентов колледжа физической культуры на их психологические особенности // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность). – 2021. – С. 132-135.
2. **Кравчук А.С., Поляк Д.А., Гилева О.Б.** Динамика результатов мониторинга здоровья студентов Екатеринбургского института физической культуры // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность).. – 2021. – С. 129-131.
3. **Матвеев С.С.** Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов физической культуры/ С. С. Матвеев, И. Р. Федулina, Л. М. Матвеева. – Уфа, 2016. – С. 9-10
4. **Физическая культура и спорт: курс лекций / сост.: Е.М. Ревенко, А.С. Зухов, С.Е. Бебинов, О.Н. Кривошекова.** – Омск: СибАДИ, 2019. – С. 18-23, 99-104
5. **Сапаров Б.М., Быкова Л.В., Рогов О.С., Канев П.Н., Евтюгин Н.Н.** Средства физической культуры в совершенствовании организма и обеспечении его устойчивости к физическим и умственным нагрузкам // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 11.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного духовного, физического и социального благополучия [1]. Определений понятия «здоровье» множество. Одни основываются на биологическом подходе, заключающемся в способности биосистемы, которой в данном случае является человек, к саморегуляции путём поддержания постоянства внутренней среды, приспособляемости и устойчивости к заболеваниям. Другие соотносят понятие здоровья с надёжностью биологической системы и механизмов, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма. Третьи привлекают к этому определению психические и духовные качества человека.

Современная концепция здоровья выделяет следующие основные его составляющие: физиологическую, психологическую и поведенческую.

Физиологическая (физическая) составляющая включает степень развития органов и систем организма и характеризует их физиологическое состояние. Этот процесс определяют морфологические и функциональные изменения и резервы, которые обеспечивают работоспособность человека и его возможность адаптироваться к внешним условиям.

Психологическая составляющая определяется нравственными, эмоциональными, духовными и мыслительными компонентами. Адекватное поведение человека и его умственная работоспособность невозможны без эмоционально-когнитивного комфорта. Такой комфорт обеспечивается возможностями удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Поведенческая составляющая характеризуется умением человека общаться, адекватностью его поведения, соответствием нормам общественной

морали. Она определяет адекватность взаимодействия человека с биологической и социальной средой. Основана на жизненной позиции (активная, пассивная, агрессивная) и межличностных отношениях. Определение соотношений социального и биологического начал в человеке позволяет выявить их влияние на его здоровье. Как в сущности самого человека нельзя оторвать биологическое от социального, так нельзя разорвать биологическую и социальную составляющие здоровья. Здоровье и болезнь отдельного человека в основе своей биологические. Но общебиологические качества не являются основополагающими, они опосредуются социальными условиями его жизни [2, стр. 216-217].

Актуальность темы заключается в том, что в марте 2020 года ВОЗ объявила о пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19), что существенным образом повлияло на все сферы жизни. Режим строгих ограничений отразился на жизни каждого человека, люди были вынуждены работать удаленно, студенты и школьники учиться дистанционно. В связи с этим изменились и привычки, режим дня, рацион питания, у кого-то появились новые занятия и хобби. В настоящее время обучение между студентами и преподавателями до сих пор проходит удаленно во многих университетах не только страны, но и мира. Основным вопросом, который рассматривается в данной статье, является вопрос об изменении состояния здоровья студентов.

Цель заключается в выявлении и анализе особенностей в изменении состояния здоровья и самочувствия студентов в период дистанционного обучения. Объект исследования – состояние здоровья и самочувствия студентов. Предмет исследования – влияние дистанционного обучения на состояние здоровья и самочувствия студентов.

Для изучения данного аспекта автором статьи в ноябре 2020 г. был проведён социологический опрос, в котором приняло участие 120 студентов. Возраст респондентов распределился в диапазоне от 18 до 23 лет (рис. 1). Большая часть опрошенных женского пола – 95 чел. (79,2%).

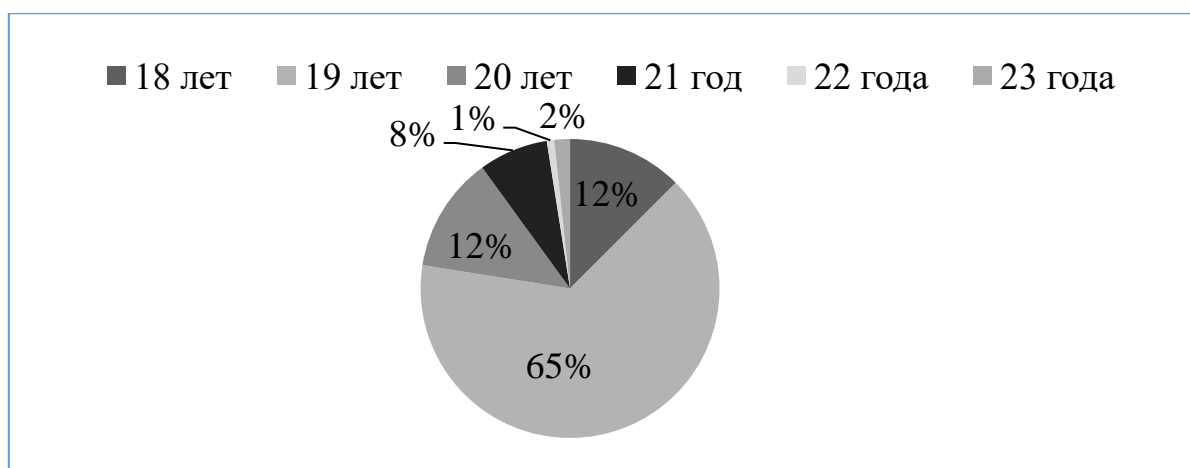


Рис.1. Возраст респондентов

В ходе исследования были выявлены две основных тенденции, подтверждающих актуальность темы:

1) На вопрос «Как изменилось ваше самочувствие на дистанционном обучении?» половина опрошенных (60 человек) выбрали вариант «не изменилось», ухудшилось самочувствие у 28 чел. (23,3%), улучшилось у 25 (20,8%). Сильные изменения отметили у себя всего 7 респондентов: у трех самочувствие резко ухудшилось, у четырех резко улучшилось. Таким образом, изменения, связанные с самочувствием и здоровьем, испытала половина опрошенных студентов.

2) Изменение формы обучения повлияло и на режим дня учащихся, так, 71 респондент (59,2%) отметил, что привычный распорядок дня изменился, а 36 человек (30%) указали на незначительные корректировки в организации режима дня. На данный показатель влияют сразу несколько факторов: на дистанционном обучении у студентов есть возможность вставать непосредственно перед занятием, не тратить время на дорогу до университета, утренние гигиенические процедуры, прием пищи. Человек может проснуться и сразу же подключиться к учебному процессу.

Исходя из выводов, что половина участников опроса отметила изменения в состоянии здоровья и самочувствии, а режим дня так или иначе изменился почти у всех респондентов (89,2%), были заданы вопросы, касающиеся отдельных аспектов здоровья и работы систем организма.

Рассматривая физическое здоровье учащихся, были заданы вопросы, касающиеся пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

1) Отвечая на вопрос «нарушился ли ваш режим питания?», 40,8% (49 чел.) указали, что их режим приема пищи не нарушился и остался таким же, как и до дистанционного обучения. Указали, что их режим незначительно изменился, в зависимости от количества онлайн-занятий в день, 47 опрошенных (39,2%), а 15 человек (12,5%) отметили, что привычное время приема пищи нарушилось, режим изменился. Несмотря на это, 9 участников опроса улучшили режим питания – до введения дистанционного обучения не всегда находилось время, которое можно было уделить приготовлению пищи.

Из числа всех опрошенных 55% (66 чел.) отметили, что питаются полноценно, не пропускают завтрак, обед и ужин, рацион сбалансирован. Такой же схемы питания эти студенты придерживались и до введения формата удаленного обучения. Стали пропускать завтрак или обед 26 респондентов (21,7%), при этом отметив, что до дистанционного обучения следили за питанием и принимали пищу в привычные для себя часы утром и днем. У 21 учащегося изменилась схема приема пищи и рацион. Вместо полноценного питания (завтрак, обед, ужин) появились перекусы для временного подавления чувства голода, хотя во время очного обучения прием пищи соответствовал личному расписанию студента и был сбалансирован, разнообразен. Причины подобного изменения может быть несколько: кто-то привык, что может пообедать или позавтракать в перерыве между занятиями в столовой университета или в кафе, а в условиях домашнего обучения готовить либо некогда, либо не хочется; нехватка двигательной активности и как следствие отсутствие чувства голода, желания поесть. Нарушение привычки привело к деструкции устоявшегося расписания. При этом 8 респондентов отметили, что стали более ответственно относиться к своему рациону питания и улучшили его, начали питаться полноценно, не пропуская завтрак или обед, почувствовали

изменения в самочувствии в лучшую сторону, появился рабочий настрой и способность к концентрации на задании или материале занятия.

Нельзя обойти стороной и вопрос «наблюдалось ли у Вас нарушений в работе пищеварения», учитывая, что почти половина опрошенных так или иначе изменила культуру питания и рацион. Постоянные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта отметили 6 человек (5%); 69 человек (57,5%) ответили, что нарушений не наблюдалось, а 45 студентов (37,5%) указали, что время от времени испытывали дискомфорт и проблемы, связанные с последствиями изменений в питании.

2) При постоянной работе за компьютером, ноутбуком или телефоном, так или иначе, возникает нагрузка на зрительный аппарат, перед глазами учащихся находится монитор или экран смартфона. Отвечая на вопрос «ухудшилось ли ваше зрение?» больше половины опрошенных 56,7% (68 чел.) отметили, что время от времени появлялось ощущение усталости и перенапряжения глаз, а 23 (19,2%) студента обнаружили у себя такую проблему как снижение остроты зрения в период дистанционной учебы. Лишь 29 участников опроса ответили, что не испытывали зрительных нагрузок, качество зрения не ухудшилось. Следовательно, 91 человек в различной степени испытал на себе негативное влияние из-за длительного пребывания перед различными цифровыми устройствами.

3) Значительные изменения произошли и с двигательной активностью студентов. Под двигательной активностью следует понимать сумму движений, выполняемых человеком за определенное время (час, день, месяц) [3, стр. 14]. В среднем каждый из учащихся проводит в сидячем положении от 3 до 10 часов. Самый частый ответ 6-7 часов. Это связано с тем, что помимо самих занятий, нужно выполнять еще и домашние работы так же в электронном формате. Получается, что между занятиями и выполнением заданий нет четкого разграничения. Если до дистанционного обучения студент должен был перейти из аудитории в аудиторию, добраться из дома до университета и обратно,

побывать на улице, то в случае с онлайн форматом все учебные действия осуществляются в пределах комнаты и квартиры.

Недостаток двигательной активности сказался на различных органах движения. Так, 51 участник опроса (42,5%) отметил появление болей в пояснице и мышцах спины; боли в области шеи начали ощущать 42 человека (35%); боли в мышцах рук и ног 7 чел. (5,8%). Самая малая группа участников - 6 чел. (5%) отметила, что им стало тяжело выполнять привычные повседневные действия такие как ходьба, подъем по лестнице. Следовательно, ограничение или отсутствие двигательной деятельности приводит к развитию многих заболеваний, плохому функционированию систем организма, атрофии мышц. [4, стр. 72]

Не ощутили на себе негативных последствий сидячего образа жизни 49 респондентов (40,8%).

Зарядкой либо комплексом вольных упражнений начало заниматься ежедневно 12 студентов (10%); время от времени 52 чел. (43,3%). Выполняли упражнения и до дистанционного обучения 12 человек (рис. 2).

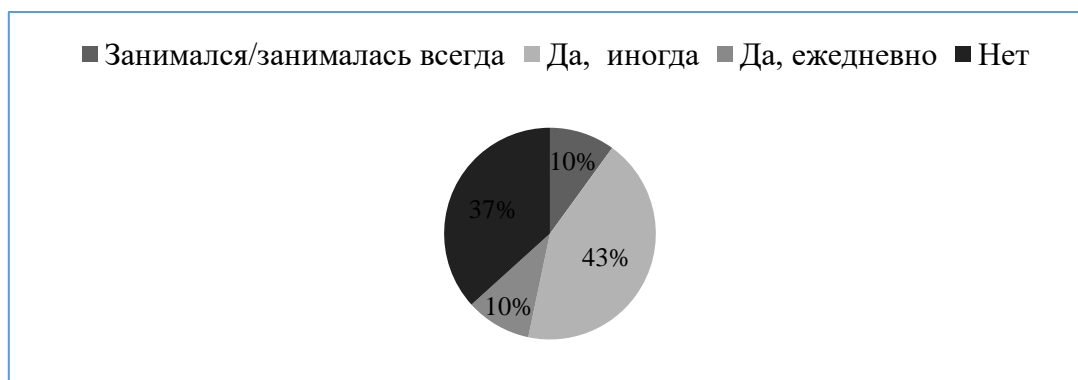


Рис.2. Начали ли вы заниматься зарядкой или комплексом вольных упражнений?

При переходе на новый способ обучения изменения произошли не только с физической, но и с психической стороны здоровья. По результатам опроса можно сделать несколько выводов, касающихся нервной системы:

1) Указали, что времени на сон стало больше 62 человека (52,7%); меньше – 20 чел. (16,7%); не произошло изменений у 38 чел. (31,7%). При этом 79 учащихся (65,8%) обладали хорошим и глубоким сном; 24 чел. (20%) стали замечать у себя чуткий и прерывистый сон, не дающий полноценно отдохнуть и

выспаться. У 23 опрошенных появилась бессонница. Головные боли с разной степенью интенсивности и частоты стали появляться у 62 учащихся, хотя до введения удаленного обучения их не наблюдалось. Самый распространенный вид головной боли – появляющаяся время от времени несильная боль, отмечена у 39 чел. (32,5%). У 61 опрошенного такой проблемы не возникло ни в какой форме.

2) Ровно половина респондентов (60 чел.) отметили у себя появление чувства тревожности и увеличившегося нервного напряжения, а 56 чел. (46,7%) обратили внимание на чувство постоянной усталости и ощущение нехватки времени на отдых. Такое противоречие, несмотря на более продолжительный сон, можно объяснить тем, что почти весь день находясь в одном помещении, учащиеся начинают воспринимать происходящие события как рутину. Нет четкого разграничения между местом учебы и домом, потому что во время онлайн обучения квартира становится пространством учебного процесса почти на весь день. Важно чередовать обучение и отдых. В свободное от учебы время студенты любят: гулять, читать книги или смотреть фильмы и сериалы, посещать тренировки, кто-то нуждается в дневном сне. Некоторые устроились на работу.

Изоляция внесла корректировки и в социальный аспект здоровья. Студенты привыкли постоянно находиться в обществе: своих одноклассников и однокурсников, преподавателей и руководителей, людей в автобусах и метро. Настроение отдельного человека зависит от общего социального самочувствия социальной группы [5]. Не каждому с легкостью удалось обойтись без живого общения с друзьями и без объяснений материала преподавателем, который находится с учащимися в одном кабинете. Многие из опрошенных отмечали, что им тяжело понять темы и задания, которые были размещены на учебном портале только в виде текста или презентации. Желание освоить материал занимает дополнительное время и требует умственных затрат энергии.

Значительное увеличение учебной нагрузки отметили 46 респондентов (38,3%); 54 чел. (45%) указали на незначительные изменения в сторону увеличения (рис. 3).

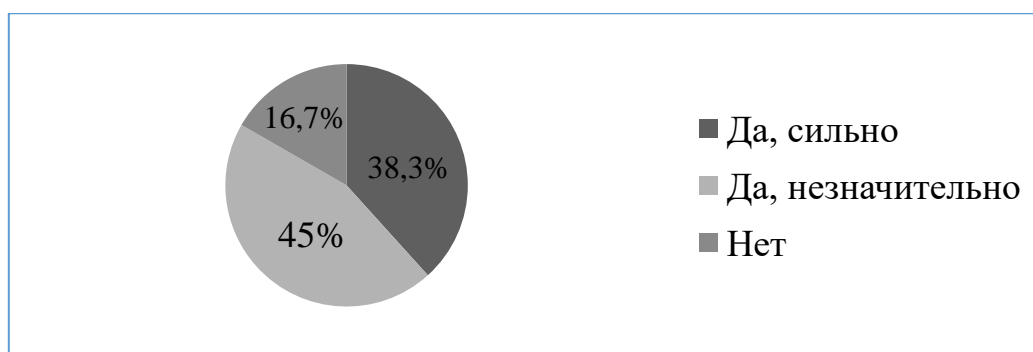


Рис. 3. Увеличилась ли учебная нагрузка?

Несмотря на это, дистанционное обучение устраивает 74 студента (61,7%). Оставшиеся 38,3% (46 чел.) пояснили, почему им не нравится формат удаленной учебы. Среди самых частых ответов: отсутствие живого общения с преподавателем и плохое усвоение материала; неудобство в использовании различных платформ для обучения – для каждого предмета свой сервис для проведения лекций и различные хранилища для отправки работ; увеличение количества домашней работы и различных заданий; отсутствие практики и участия в лабораторных работах; с некоторыми преподавателями тяжело связаться, чтобы задать интересующий вопрос или отработать долги.

На вопрос о том, хотели бы учащиеся продолжать учебу в дистанционном формате, мнения разделились поровну – 60 человек ответили «да», столько же «нет».

Таким образом, по результатам опроса становится ясно, что дистанционное обучение как формат для постоянной учебы подходит не всем студентам. Некоторые отметили ухудшения в состоянии здоровья, кто-то не ощутил разницы и готов продолжать учиться из дома. При продлении ограничительных мер каждый должен внимательнее отнестись к своему здоровью: не стоит пренебрегать различными упражнениями для поддержания хорошей физической формы и общего тонуса организма. Также важно не оставлять все работы на последний день, а установить для себя режим труда и отдыха. Большинство расстройств психического характера происходят из-за перенапряжения организма и его неспособности справляться с постоянным стрессом. Студент должен осознавать, что его здоровье полностью зависит от

самоорганизации и желания оставаться продуктивным человеком с хорошим настроением, несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку.

Литература

1. **Основные документы, 49-е изд.** (с поправками по состоянию на 31 мая 2019 г.) [Basic documents: forty-ninth edition (including amendments adopted up to 31 May 2019)]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-ru.pdf
2. **Сидорова М.В., Панина Е.В., Черепанова Н.Г.** Биология человека: человек как биосоциальное существо: учебник. – СПб.: Лань, 2019. – 240 с. // Лань: электронно-библиотечная система.
3. **Хорошева Т.А.** Физиология человека: учебное пособие / Т.А. Хорошева, А.И. Бурханов. – Тольятти: ТГУ, 2013. – 220 с. // [Электронный ресурс] Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140221>.
4. **Шарина Е.П.** Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие. – Владивосток: ВГУЭС, 2018. – 256 с. // [Электронный ресурс] Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161419>.
5. **Касьянов В.В.** Российское население в условиях режима самоизоляции: анализ депривационного влияния на социальное здоровье // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки СКАГС. – 2020. – № 2. – С. 204-208. // [Электронный ресурс] Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/312865>.

УДК 612.1/8

Канд. пед. наук, доцент **Б.М. САПАРОВ**
Преподаватель **П.Н. КАНЕВ**
(ФГБОУ ВО Уральский ГАУ)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Ревматоидный артрит – это заболевание, поражающее суставы. Характеризуется воспалением, деформацией и развитием контрактур (неподвижностью). Это затрудняет выполнение нормальных движений и ухудшает психоэмоциональное состояние. Долгое время считалось, что

ревматоидный артрит является противопоказанием к любой физической активности. Сейчас считается, что, наоборот, отсутствие физической активности усиливает боль и скованность суставов. Без физических упражнений мышцы вблизи воспаленного сустава становятся слабыми и неспособными полностью поддерживать сустав. Упражнения же помогут стать более гибкими, укрепить мышцы и сохранить гибкость суставов [1, 3].

Терапевтическая физкультура при артрите состоит из простых упражнений и определенного темпа физических нагрузок, т. е. чередование физических упражнений и отдыха. Помимо лечебных упражнений, людям с ревматоидным артритом, артрозом и схожими заболеваниями рекомендуется плавание и аквааэробика.

Время проведения лечебной физкультуры должно подбираться индивидуально. Когда боль меньше всего беспокоит, суставы чувствуют себя более подвижными, нет усталости, а лекарства, которые вы принимаете для лечения болезни и облегчения симптомов, начинают действовать, тогда можно заниматься лечебной физической культурой [5].

Согрейте тело и суставы плавными, осторожными движениями. Занятия следует начинать медленно и постепенно. Следует избегать энергичных и повторяющихся движений частей тела с воспаленными суставами. Для снижения нагрузки можно использовать специальные ортопедические средства, такие как наколенники, ортопедическую обувь, шины, ортезы и трости. Завершать занятия нужно плавными движениями и сгибаниями, чтобы пораженный сустав не начал болеть [2, 4].

Главной целью упражнений являются:

- снижение отека и болевого синдрома;
- снижение контрактур;
- предотвращение деформации сустава;
- восстановление однородности суставных поверхностей;
- поддержание мобильности суставов;
- укрепление связок и мышц;

- восстановление опорно-двигательной функции;
- поддержка хорошего эмоционального состояния [2].

Базовые упражнения при ревматоидном артрите:

ЛФК после пробуждения с утра:

Исходная поза (здесь и далее -ИП) – ложитесь на спину с прямыми ногами (повторяйте каждое упражнение 3-5 раз).

- Не убирая голову с подушки, медленно поворачивайте голову с одной стороны на другую. Вы должны почувствовать небольшое напряжение в шейных мышцах.

- Медленно поднимайте руки за голову, когда вы вдыхаете, и опускайте их так же медленно, когда выдыхаете.

- Медленно сожмите руки и пальцы ног на несколько секунд, пока не почувствуете легкое напряжение.

- Сгибайте ноги в коленях, не отрывая пятки от кровати.

ИП: Ложитесь на спину с согнутыми коленями, не отрывая стоп от кровати (повторяйте каждое упражнение 3-5 раз).

- Наклон коленей из одной стороны в другую. По возможности ноги и таз не должны отрываться от кровати.

- Поднимайте левую и правую ногу попеременно, вытягивая в колене.

ИП: Ложитесь на бок.

- Ложитесь на правую сторону и поднимайте левую ногу. Повторите то же самое на левом боку.

ИП: Сядьте на стул.

- Согните руки в локтях и дотроньтесь до плечевых суставов. Делайте вращательные движения так, чтобы локти описывали круги по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.

- Опустите руки вдоль тела и расслабьтесь. Медленно поднимайте их вверх, когда вдыхаете, и медленно опускайте вниз, когда выдыхаете [1].

Для утренней зарядки этого хватит. Более сложные упражнения, которые укрепляют различные совместные группы суставов, описаны ниже.

Упражнения для рук

Выполняйте каждое упражнение 5-7 раз. Во время упражнений не должно быть боли. Исходное положение: положите кисти рук на поверхность.

- Поворачивайте ладонь попеременно вверх и вниз.
- Поместите кисть на стол, сначала поднимайте, а затем опускайте каждый палец.
- Обе руки сожмите в кулак и протяните вперед. Вращайте кисть по часовой и против часовой стрелки.
- Положите локти на стол, сожмите ладони в замок, разводите и сводите локти.
- Двигайте каждый палец вверх и вниз, влево и вправо, а затем по кругу
- Каждым пальцем касайтесь большого, как будто обхватываете круглый предмет.
- Сжимайте мягкий мячик руками и катайте его по поверхности.
- Перебирайте по ручке пальцами снизу-вверх.
- Потрите ладони друг о друга.

Для снижения скорости деформации суставов кистей ограничьте нагрузку на них, не поднимайте тяжелые предметы, пишите конической утолщенной ручкой, не отклоняйте ось движения суставов при выполнении домашних работ, используйте ортезы во время сна и нагрузки [3].

Упражнения при поражении плечевого пояса

Очень важно поддерживать правильный ритм дыхания при выполнении этих упражнений.

- Поднимайте и опускайте плечи круговыми движениями вперед и назад.
- Положите ладони на плечи и выдвигайте локти вперед один за другим.
- Обхватите локти ладонями, поднимайте и опускайте их.

- Ложитесь на спину, поднимайте и опускайте выпрямленные руки.
- Обнимите себя.

Упражнения для ног

• Ложитесь на спину и сгибайте ноги в колене, не отрывая подошвы ног от поверхности (скользящая ступенька).

- Упражнение "велосипед".
- Согните ноги в коленях, разводите и сводите их.
- Махи ногами в стороны, держась за опору.
- Лежа разводить прямые ноги в стороны.
- Круговые движения прямыми ногами.

Упражнения для голеностопного сустава.

При ревматоидном артрите голеностоп поражается не часто, но его деформация может быстро привести к ограничению и потере движения.

- Сидя сгибайте и разгибайте пальцы ног.
- Перекатывайте стопу с пятки на носок.
- Встаньте на носочки с опорой.
- Попробуйте поднять различные предметы с пола пальцами ног.
- Крутите палку или мяч ногами.
- Делайте круговые движения ногами [3].

Упражнения при деформации стопы

Примечание: Выполняйте упражнения босиком, повторяя каждое упражнение не менее 10 раз подряд и доводя его до 20-25 раз.

ИП: сядьте на стул.

- Сгибайте и выпрямляйте пальцы ног.
- Разводите и сводите вместе пальцы ног.
- Сгибайте и разгибайте голеностопный сустав.
- Круговые движения пальцами ног.
- Выполните 4 круговых вращения стопы внутрь и наружу.
- Хватай мяч подошвой ноги и сжимай его.

- Держите гимнастическую палку ногами 1-2 минуты.

ИП: стоя

- Положите руки на стол или спинку стула и используйте гимнастическую палку для ходьбы вдоль и поперек нее (палка под серединой арки стопы).

- Ходите на носках, пятках и по внешнему своду стопы, чередуя по 4 шага.

- Ходите по наружному своду стопы, сгибая пальцы ног [2].

Во время любого сеанса лечебной гимнастики важно соблюдать правильный дыхательный ритм. В конце каждого комплексного упражнения следует проводить сеанс расслабления тех мышц, которые в нем задействованы и растяжку. Для увеличения нагрузки можно постепенно увеличивать количество повторений и объем упражнений для пораженного сустава.

Ревматоидный артрит характеризуется деформацией суставов, ограничением их подвижности и развитием контрактур (обездвиженности). Для уменьшения симптомов в лечении применяют ЛФК, массаж, плавание и физиопроцедуры. Лечебная физкультура при ревматоидном артрите направлена на укрепление связок и мышц, увеличение объема движений в суставах и замедление патологических реакций.

Лечебную физическую культуру при ревматоидном артрите назначают с учетом клинического течения заболевания (стадия, форма, функциональное состояние ОДА, сердечно-сосудистой и дыхательной систем), возраста, пола, уровня физического развития, характера физических нагрузок в быту и на производстве, а также с учетом реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку.

Литература

1. **Волкова Т.И.** Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие. – Чебоксары: ЧГСХА, 2019. — 294 с.

2. **Канев П.Н.** Формирование интереса к занятиям физической культурой у студентов УрГАУ на основе внедрения фитнес систем. – Екатеринбург: Молодежь и наука, 2019. – № 12. – С. 25.
3. **Сапаров Б.М., Рогов О.С., Канев П.Н.** Средства физической культуры в совершенствовании организма и обеспечении его устойчивости к физическим и умственным нагрузкам. – Екатеринбург: Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 11.
4. **Токарь Е.В.** Лечебная физическая культура: уч. пос. – Благовещенск: АмГУ, 2018. – 76 с.
5. **Черных А.В.** Лечебная физическая культура : учебное пособие – Воронеж: ВГИФК. – Часть 1. – 2019. – 112 с.

УДК 378.172

Канд. пед. наук, доцент **Е.А. СЕМИЗОРОВ**
(ФГБОУ ВО ГАУСЗ)

Доктор мед. наук, профессор **Н.Я. ПРОКОПЬЕВ**
(ФГАОУ ВО ТГУ)

КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА

Одной из важнейших черт профессиональной педагогической деятельности является процесс коммуникации, который во многом зависит от уровня коммуникативной компетентности педагога [1,2]. Вопросам коммуникативной компетентности педагогов посвящена обширная литература отечественных авторов. В то же время недостаточно освещены вопросы коммуникативной компетентности преподавателей физического воспитания в высших учебных заведениях, выступающего в роли модератора.

Цель настоящей статьи – охарактеризовать коммуникативную деятельность педагога, работающего в сфере физической культуры и спорта в высшем учебном заведении.

Понятно, что профессиональная деятельность педагога подразумевает необходимость непрерывного обучения и постоянного повышения профессиональной квалификации. Существует ряд мнений относительно

понятия профессиональной компетентности. Так, под профессиональной компетентностью понимается интегральная черта, определяющая способность разрешать профессиональные трудности и типичные профессиональные задачи, появляющиеся в реальных жизненных ситуациях профессиональной педагогической деятельности, с применением особых знаний, профессионального и драгоценного жизненного опыта.

Под профессиональной компетентностью [3] понимается сочетание интеллектуальных и навыковых составляющих, индивидуальных данных и опыта, позволяющих человеку применять личный накопленный потенциал, реализовывать непростые культуросообразные разновидности деятельности, быстро и благополучно приспособиться в регулярно модифицирующемся обществе и профессиональной деятельности.

Согласно суждениям [4] коммуникативная компетентность – это основа мастерства педагога, так как суть педагогической работы является связь с учащимися.

По мнению выдающихся ученых, коммуникативная компетентность является синонимом понятия «компетентность в общении», и определяют её как систему внутренних ресурсов личности, необходимых для осуществления человеком эффективных коммуникативных действий в широком диапазоне ситуаций межличностного взаимодействия. Эти ресурсы включают в себя следующее: когнитивные возможности человека по восприятию, оценке и интерпретации ситуаций, планирование человеком его коммуникативных действий в общении с людьми, правила регуляции коммуникативного поведения и средства его коррекции.

Коммуникативную компетентность Ю.Н. Емельянов понимает, как ситуативную адаптивность и свободное владение невербальными и вербальными средствами социального поведения, а границу коммуникативной компетентности – как уровень успешного общения.

Под коммуникативной компетентностью понимается совокупность знаний, умений и навыков, включающих: функции общения и особенности

коммуникативного процесса; виды общения и основные его характеристики; средства общения: вербальные и невербальные; психологические и коммуникативные типы партнеров, специфику взаимодействия с ними; формы и методы делового взаимодействия; технологии и приемы влияния на людей; методы генерирования идей и интеграции персонала для конструктивной коммуникации; самопрезентацию и стратегии успеха.

Компетентность – это особый тип организации предметно–специфических знаний, позволяющий принимать эффективные решения в соответствующей области деятельности. Вместо понятия «коммуникативная компетентность» В.Н. Куницына вводит понятие «успешность общения».

Критерии коммуникативной компетентности впервые были сформулированы Т. Гордоном. Он смог определить коммуникативную компетентность как умение выйти из любой ситуации, не потеряв «внутренней свободы» и в то же время, не дав потерять ее партнеру по общению [5].

Занятия физической культурой в вузе, во-первых, должны проводиться на различных спортивных сооружениях или площадках, и предусматривать получение студентами различной по продолжительности и интенсивности физической нагрузки, свойственной их индивидуальным морфологическим и функциональным возможностям. Такое проведение занятий со студентами мы считаем исключительно важными.

Во-вторых, занятия могут носить теоретический характер, когда студент, ознакомившись с доступной ему специальной литературой, делает свое суждение о прочитанном и защищает его в виде реферата или устного доклада. Тем самым, как мы полагаем, студент в значительной степени обогащает свои теоретические знания о физической культуре и с большей степенью осмысления может применить их на практических занятиях.

В последнем случае нам представляется, что преподаватель может построить стиль занятия таким образом, чтобы выступать в роли модератора (от латинского слова moderator – умеряю, сдерживаю). Работу модератора и

методику проведения занятий по физическому воспитанию мы определяем следующими основными принципами:

1. Принцип активного творчества каждого студента в группе. Современные студенты–первокурсники хорошо владеют теоретическими знаниями по многим школьным предметам, но могут слабо ориентироваться, например, в вопросах состояния центральной гемодинамики после проведения дозированной физической нагрузки. В этом контексте студенты получают новые для них знания, которые они должны хорошо осмыслить, хорошо запомнить и в последующем грамотно применять на практике. Новые для студентов знания в области возрастной физиологии, модератор должен интерпретировать, представлять и раскрывать по-новому. Следует направить мышление каждого студента таким образом, чтобы он не только творчески воспринял важность полученного в ходе дискуссии материала, но и сам становился инициатором нового. На теоретических занятиях мы стремимся создать атмосферу не только привлекательности и целесообразности изучаемой темы, но и атмосферу свободы мысли и самостоятельности суждений. Во главу угла мы ставим принцип активности, при котором всячески поощряем индивидуальность и креативность.

2. Принцип равенства в студенческой группе, когда модератор является равным со всеми участником группы, причем ведет занятие таким образом, что не навязывает своё мнение, а беседует, выслушивает различные мнения и направляет беседу. Мы полагаем, что модератор должен быть настроен на то, что любая мысль, любой тезис беседы может и должен обсуждаться и даже подвергаться сомнению.

3. Принцип ориентации на личность каждого студента, находящегося в аудитории, желающего пополнить свои теоретические знания в сфере физической культуры и спорта. В реализации этого принципа роль модератора велика, ибо при личностном подходе он должен всегда быть готовым к тому, что каждый из студентов – это личность, индивидуум, с присущими только ему особенностями характера, поведения, настроения, восприятия окружающего

мира и даже принятие или неприятием модератора. Нами всегда учитывается то, что многие студенты до поступления в вуз занимались тем или иным видом спорта, поэтому могут хорошо ориентироваться в некоторых теоретических положениях физкультуры и спорта, которые мы учитываем при проведении занятий. В этой связи мы разделяем понятия личностного и индивидуального обучения. При индивидуализации обучения мы всегда ищем возможности учесть индивидуальные особенности каждого из студентов, их привычки, пристрастия, склонности. Иными словами – понять каждого студента, что психологи называют эмпатией (от греческого *empathies*) или осознанным сопереживанием.

4. Принцип рефлексии (от латинского *reflexio* – «обращение назад»), который мы считаем одним из важнейших при проведении теоретических занятий по физическому воспитанию. Под рефлексией мы понимаем, прежде всего, обращение внимания студента на самого себя и на своё сознание, в частности, на собственную жизненную активность. Образно выражаясь, важно, чтобы каждый студент сумел "отделить зерна от плевел". Принцип комфортного проведения занятий мы считаем важнейшим при теоретическом изучении физического воспитания. Для этого на протяжении многих лет мы практикуем небольшие по времени перерывы для проведения разминки, возможности выпить чашечку чая или кофе, обменяться мнениями, пошутить. Глубоко убеждены в том, что такой педагогический подход важен, ибо каждому студенту нужна рефлексия; что минуты на перерыв не просто трата учебного времени, а существенный выигрыш в преподавании, позволяющий высшей нервной системе с большими возможностями осуществлять продуктивную деятельность. В подтверждение данного принципа отметим, что те студенты, кто несколько лет тому назад окончили вуз, с радостью отмечали, что все годы после окончания учебы помнили именно эти занятия и могли даже точно указать те вопросы, которые на них разбирались.

Мы считаем, что не следует компетентность сводить лишь к набору компетенций, ибо она не является суммой знаний, умений и навыков, так как

включает в себя мотивационную, а также социальную и поведенческую составляющие.

Литература

1. **Большанина Л.В.** Профессиональная компетентность преподавателя вуза: критерии и направления // Концепт. – 2016. – №8. – С. 7-11.
2. **Папшева Т.М.** Организаторская, коммуникативная, аналитическая деятельность педагогов по физической культуре и спорту //Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 1. – №4(21). – С. 402-404.
3. **Луценко Л.И.** Профессиональная компетентность руководителя школы: учебное пособие. – Тула: ИПК и ППРО ТО, 2007. – 100 с.
4. **Карпенко Н.Н.** Коммуникативная компетентность педагога как фактор удовлетворенности профессиональной деятельностью / Н.Н. Карпенко //Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 4. – С. 114-127.
5. **Киракосян К.Э.** Психологическая грамотность и компетентность современного педагога // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 1081-1083.

УДК 796.011.3

Доцент Н.А. **СИДОРОВА**
Канд. мед. наук Л.В. **КУРКИНА**
(ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА)

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ РЕШЕНИЕ

Цель настоящей статьи – изучить организацию физического воспитания студенческой молодёжи, и сформулировать процесс заинтересованности к физическому развитию с помощью элективных курсов.

Проблема состоит в пассивном отношении студенческой молодёжи к практическим занятиям по физической культуре

Задачи:

1. Составить объективное мнение о способах организации физического воспитания с помощью элективных курсов

2. Выделить основные пути решения проблемы пассивного отношения студенческой молодёжи к практическим занятиям по физической культуре, и составить вывод

Учебный процесс в современном мире в первую очередь требует постоянного совершенствования и развития. Главной и важной характеристикой выпускника любого образовательного учреждения является его компетентность. Поэтому при изучении учебных дисциплин главные акценты переносятся на процесс познания, от эффективности которого в большей мере зависит познавательная активность студента [2].

В «Законе об образовании» чётко оговорено, что каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья.

В связи с тем, что уровень здоровья резко снизился, появилась потребность в новых технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье студентов, подразумевающих обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Успешный результат знания теории и методики совершенствования физической подготовленности в процессе обучения на занятиях зависит от умения творчески применять знания с учетом особенностей задач физического образования студентов, с учетом конкретных условий проводимых занятий.

Обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс подразумевает содержание образовательной системы. Уровень здоровья резко снизился как у студентов, так и педагогов, что увеличивает высокую общественную потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье.

Наилучшими видами спорта для подавляющего большинства студентов являются: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, при которых в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоническому развитию организма [3].

Наименее затратное и наиболее эффективное средство физического и морального оздоровления нации – это физическая культура и массовый спорт, которые выполняют в обществе множество функций.

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях страны предусматривает решение следующих задач:

- обеспечить ремонт, реконструкцию и строительство новых спортивных сооружений в каждом высшем учебном заведении в соответствии с нормами, обеспечивающими качественное проведение занятий по физической культуре;

- систематическое финансирование проведения спортивных мероприятий;

- обеспечение регулярным полноценным питанием спортсменов на учебно-тренировочных сборах перед спортивными мероприятиями;

- формирование системы теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры;

- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей для использования их в дальнейшей повседневной жизни;

- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, овладение умениями и навыками по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

- развитие студенческого спорта в стране и достойное участие студентов-спортсменов в международных студенческих соревнованиях, включая всемирные универсиады.

Для решения этих задач необходимо:

- ввести в государственный стандарт высшего образования проведение обязательных занятий по физическому воспитанию в объеме 4-х

часов в неделю на всем периоде обучения;

- провести ремонт и реконструкцию спортивных сооружений высших учебных заведений, оборудовать их необходимым инвентарем для проведения занятий по физической культуре;

- совершенствовать систему внеучебных форм организации физической культуры, дополняющих содержание уроков физического воспитания в высших учебных заведениях;

- обеспечить условия для спортивного совершенствования студентов-спортсменов, зачисленных в сборные команды страны путем создания межвузовских групп спортивного совершенствования;

- создать студенческие спортивные клубы в каждом высшем учебном заведении;

- обеспечить проведение республиканских студенческих универсиад по зимним и летним видам спорта;

- создать студенческое спортивное общество [1].

Введение в вузах Российской Федерации нового Федерального государственного образовательного стандарта «3 плюс» и выделение в Блоке 1 - базовая часть «Дисциплины (модули)» - предмета «Элективные курсы по физической культуре» позволило перейти в Кузбасской ГСХА от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированной оздоровительной программе, от обязательных учебных занятий к индивидуальному выбору вида физкультурно-спортивной деятельности самими студентами. Элективные курсы - это курсы по выбору учащихся обязательные для посещения и позволяющие удовлетворять разнообразные познавательные интересы.

Внедрение элективных курсов в образовательный процесс позволяет создать все условия для того, чтобы студенты включались в такие виды деятельности, при которых осуществляются развитие их самостоятельности, самоорганизации, а также реализация их интересов и потребностей.

Одним из способов развития физических навыков, спортивных достижений является организация физического воспитания непосредственно с помощью элективных курсов. Внедрение элективных курсов будет способствовать познавательной, двигательной и жизненной активности студентов.

Пассивное отношение студентов к практическим занятиям по физической культуре заставляет искать новые пути приобщения молодежи к двигательной активности, предусмотренной учебными планами высшей школы. Особенно актуально стоит этот вопрос, поскольку наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов начальных курсов. Возникает необходимость повышения эффективности образовательного процесса по физической культуре. Элективные курсы, как спортивно-ориентированное физическое воспитание, в основе которых лежит учет интересов занимающихся, должны подстегнуть интерес к учебным занятиям по дисциплине - физическая культура. Наиболее оптимально вводить элективное физическое образование со второго курса. Этот период будет направлен на совершенствование выбранной спортивно-направленной двигательной активности. От того, насколько осознанным будет выбор, будет зависеть его дальнейшая включенность в спортивную жизнь [4].

Возможности спортивной и материальной базы Кузбасской академии и специализации преподавательского состава позволяют организовать учебный процесс по следующим спортивным направлениям: спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, волейбол), легкая атлетика, пауэрлифтинг, бадминтон, дартс, настольный теннис, группы общей физической подготовки. Наконец секции по интеллектуальным видам спорта - шахматам и шашкам, - на посещение которых ориентируются студенты, имеющие отклонения в состоянии своего здоровья или освобожденные от практических занятий.

По результатам контрольных тренировок из лучших игроков формируются сборные команды академии по этим видам спорта, которые регулярно участвуют в городских турнирах и Универсиаде вузов Кузбасса.

Приоритет спортивного направления каждый студент выбирает самостоятельно, учитывая свои: желание, интересы, умения. Особое внимание следует уделить студентам первого курса, используя последнюю возможность в рамках образовательной системы изменить негативные установки, приобретенные на предыдущих этапах обучения.[1]

Возможности нашей академии ограничены в плане материальной и технической базы. В этом учебном году количество студентов первокурсников составило более 400 человек. Из такого количества студентов трудно сформировать эффективные спортивно направленные группы, с качественной учебно-спортивной нагрузкой.

Необходимо на первом курсе внедрить лекционный курс и практический по дисциплине «Физическая культура и спорт». По итогам прослушанного материала теоретические занятия включают в себя тестирование.

Введение элективных курсов должно быть поэтапным. Первокурсники, занимающиеся в академических группах, на учебных практических занятиях по физической культуре, смогут попробовать свои возможности, адаптироваться к новой организации физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении. И дальше уже определиться с выбором дальнейшей спортивной ориентации на последующих курсах.

К занятиям в спортивных секциях кафедры физического воспитания и спорта допускаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр. Студенты пишут заявление о принятии их в спортивно-направленную учебную тренировочную группу, учитывая собственное состояние здоровья.

Еще одна главная проблема, помимо здоровья студентов, это отсутствие у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Только около 10%, по данным опроса студентов, целенаправленно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность. Их двигательная активность составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма составляет более одного часа.

Учебный процесс в современном мире в первую очередь требует постоянного совершенствования и развития, главной и важной характеристикой выпускника абсолютно любого образовательного учреждения непосредственно является его компетентность. Поэтому при изучении учебных дисциплин главные акценты переносятся на процесс познания, и эффективность от которой в большей мере зависит познавательная активность студента. [3]

Когда подрастающее поколение студентов станет стремиться к духовному и физическому здоровью под действием занятий физической культурой и спортом по методикам, разработанным отечественными высоко профессиональными педагогическими кадрами высших учебных заведений, тогда заработают и принятый федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и принятые федеральные целевые программы Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» и разработанные региональные программы приобщения различных групп населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Куркина Л.В., Жуков Е.Н., Сидорова Н.А. Баканов М.В. Особенности реализации ГТО в студенческой среде в период цифровизации в вузе. – Иркутск: ИрГУ, 2021.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие.– М.: Академия, 2001. – 480 с.
3. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – №1 (46). – Т.2. – С.100 – 103.
4. Григорьева С.А., Сидорова Н.А. Формирование профессиональных компетенций будущих специалистов в сфере обслуживания средствами физической культуры: проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: – Омск: СибГУФК, 2014.

Доктор пед. наук **Т.В. СКОБЛИКОВА**
(ФГБОУ ВО ЮЗГУ, ФГБОУ ВО Курская ГСХА)
Канд. фил. наук **В.Ю. АНДРЕЕВА**
(ФГБОУ ВО ЮЗГУ)
О.А. КОНОТОПЧЕНКО
Г.В. ЛЕВАНОВ
(ФГБОУ ВО Курская ГСХА)

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Высшее образование является социальным институтом, обеспечивающим реализацию социокультурных запросов общества на подготовку конкурентоспособных кадров для успешного развития государства. Физкультурно-спортивная деятельность в системе высшего образования отражает актуальные вышеотмеченные потребности [1]. В процессе данной деятельности достигается главная цель физического воспитания – формирование физической культуры личности обучающихся [2].

В федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования предусмотрено два блока, в которые включены дисциплины физкультурно-спортивной направленности. Это дисциплины «Физическая культура и спорт» в объеме 2 зачетных единиц (72 часа) и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов (зачетные единицы на данную дисциплину не предусмотрены) [3, 4, 5]. В учебных планах многих образовательных учреждений высшего образования 50% указанного времени отводится на самостоятельную работу студентов. Практические занятия физкультурно-спортивной направленности проводятся один раз в неделю.

Проведенный анализ уровня показателей развития физических качеств обучающихся 2016 г. и 2021 г., представленный в таблице, свидетельствует о достоверном снижении всех показателей уровня развития физических качеств как у девушек, так и у юношей. Если в 2016 г. данные показатели были на уровне выше среднего, то в 2021 году они находятся на низком уровне как у юношей, так и у девушек.

**Таблица. Сравнительные показатели физической подготовленности студентов
(2016, 2021 гг.)**

№ п/п	Виды тестовых испытаний	Показатели физической подготовленности 2016 год M±m	Показатели физической подготовленности 2021 год M±m
Девушки		n=208	n=208
1	Прыжок в длину с места (см)	184,71±2,35	168,15±2,25
2	Бег 100 м (с)	16,11±0,14	18,21±0,12
3	Бег 500 м (с)	105,13±1,15	145,52±2,15
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	58,21±1,70	32,15±1,58
5	Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на скамейке (см)	16,12±1,16	8,78±1,14
6	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во)	145,17±2,14	108,23±2,01
7	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во)	20,31±1,15	5,03±1,11
Юноши		n=238	n=238
1	Прыжки в длину с места (с)	244,71±2,31	208,15±2,29
2	Бег 100 м (с)	13,83 ± 0,45	15,23 ± 0,65
3	Бег 1000 м (с)	190,10±1,15	230,15±1,17
4	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во)	27,81±1,15	12,12±1,15
5	Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на скамейке (см)	12,16±1,16	5,28±1,10
6	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во)	135,17±1,78	98,23±2,03
7	Подтягивание на перекладине (кол-во)	12,31±1,15	5,03±1,11

С целью выявления причин данного процесса нами проведено анкетирование обучающихся 1-3 курсов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Юго-

Западный государственный университет» в количестве 583 человек (298 девушек, 285 юношей).

Проведенное анкетирование выявило, что 6,3% обучающихся занимаются более 4 раз в неделю; 7,7% – занимаются 2-3 раза в неделю; один раз в неделю занимаются 86% респондентов. Среди причин выделяют большую загруженность учебными заданиями (91,2%), апатию (57,3%), длительное пребывание в социальных сетях (61,5%). Время, отводимое на самостоятельную работу по данным дисциплинам, студенты не используют по назначению. Среди причин отмечают отсутствие места для самостоятельных занятий (72,3% респондентов), отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (69,4%), усталость (57,3%), недостаток времени (85,5%), боятся получить травму (43,7%).

Снижение двигательной активности негативно сказывается на самочувствии и на состоянии здоровья молодежи. Следует также отметить, что образ жизни молодежи студенческого возраста, их режим дня, являются важными для их последующей жизнедеятельности. Насколько активны и здоровы они будут, гармонично развиты, какую привычку здорового образа жизни сформируют, все это определит их предстоящую профессиональную деятельность.

В заключение отметим, что на государственном уровне в системе высшего образования предусмотрено в достаточном количестве обеспечение обучающихся необходимым объемом часов двигательной активности. Вместе с тем решение на уровне образовательного учреждения о переводе 50% данного времени на самостоятельную подготовку способствует снижению мотивации к данному виду деятельности, снижению показателей уровня развития физических качеств. Вследствие этого не реализуется естественная потребность организма в движении, большое количество обучающихся имеют низкий уровень показателей развития физической культуры личности. Следовательно, снижается их уровень конкурентоспособности за счет снижения показателей функциональной подготовленности, общей работоспособности. Таким образом,

следует все часы, отводимые на дисциплины физкультурно-спортивной направленности, реализовывать в полном объеме в образовательном процессе в образовательных учреждениях высшего образования.

Л и т е р а т у р а

1. **Скобликова Т.В., Скриплева Е.В.** Педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование физической культуры личности студентов вуза // Известия Юго-Западного государственного университета. – 2013. – № 6-1 (51). – С. 207-213.
2. **Скобликова Т.В., Скриплева Е.В.** Формирование физической культуры личности – гуманистическое предназначение образования в России // Вестник философии и социологии Курского государственного университета. – 2012. – №1. – С. 115-118.
3. **Борсук Т.В., Боев Н.В.** Исследование физической подготовленности обучающихся Курской ГСХА // Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве. – 2019. – С. 255-259.
4. **Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В.** Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: Кубанская ГАУ, 2020. – С. 31-39.
5. **Железняков А.Г., Мартынов М.П., Борсук Т.В.** Место подвижных и спортивных игр в развитии координационных способностей девушек 17-18 лет на занятиях по физической культуре // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. – С. 267-273.

УДК 378.172

Канд. пед. наук **Е.В. СКРИПЛЕВА**
Доцент **Т.В. БОРСУК**
Ст. преподаватель **О.А. КОНОТОПЧЕНКО**
(ФГБОУ ВО «Курская ГСХА им. И.И. Иванова»)

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ВУЗЕ

В современных условиях возрастает роль двигательной активности студенческой молодежи. Несмотря на это, в последнее время наблюдается ухудшение здоровья подрастающего поколения. Это связано со снижением

интереса к занятиям физической культурой. Понимание обучающимся индивидуального здоровья как личностно значимой ценности должно направлять их на его сохранение.

Формирование осознанного отношения к здоровью предполагает обращение как к когнитивной сфере, - непосредственный мотив сохранения здоровья, так и к целому комплексу мотивационных подструктур, оказывающих влияние на личностную направленность. Основы формирования физической культуры личности обучающегося должны быть заложены начиная с начальной общеобразовательной школы и продолжаться в течение всей жизни [1].

Одним из средств гармоничного развития личности обучающихся выступает физическая культура. Она является частью общечеловеческой культуры, способной удовлетворять жизненно важные потребности в физкультурно-спортивной деятельности и решать задачи формирования физической культуры личности [2].

Сочетание физических и умственных способностей человека влияет на уровень его образованности. Умение использовать физические качества в повседневной жизни дают возможность повышать работоспособность, целесообразно использовать как рабочее, так и свободное время [3]. Такие действия оказывают влияние на формирование потребности в ведении здорового стиля жизни. Эта тема в настоящее время становится все более актуальной.

Потребностно-мотивационный компонент является одним из ведущих видов деятельности. Интерес к физическому совершенствованию, сохранению и укреплению здоровья формируется на основе внутренней мотивации. Её возникновение зависит от того насколько внешние мотивы, цели, задачи соответствуют возможностям и способностям обучающегося, а также от самого учебно-тренировочного процесса, условий, взаимоотношений с окружающими. Формирование интереса к занятиям физической культурой – это многоступенчатый процесс, затрагивающий деятельность от начального получения знаний до глубоких психофизиологических.

Рядом авторов рассматривается проблема снижения интереса молодежи к двигательной активности, важности физической культуры, необходимой для раскрытия внутренних резервов их организма.

В реальной жизни молодежь все чаще нарушает элементарные нормы и требования, несмотря на имеющиеся у них знания в области гигиены, режима питания и сна, отдыха и др. Нами было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов Курской ГСХА. Ответы распределились следующим образом:

Вопросы	Ответы, в %
1. Перед выходом из дома на учебные занятия вы:	
Плотно кушаете	27%
Пьете чай или кофе с бутербродом	39%
Ничего не кушаете	34%
2. Сколько раз в день вы принимаете пищу:	
1	6%
2	34%
3	31%
4 и более	29%
3. В какое время у вас проходит самоподготовка	
16.00-20.00	29%
20.00-24.00	64%
00.00-02.00	7%
4. Сколько свободного времени в день вы проводите на свежем воздухе	63%
до 1 часа	24%
от 1 до 2 часов	11%
от 2 до 3 часов	2%
от 3 до 4 часов	

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у обучающейся молодежи формирование здорового стиля жизни далеко от нормы. Да и сохранение здоровья находится на низком уровне. Мы видим, что вопросы правильного питания требуют более тщательной проработки с каждым студентом. Вызывает тревогу то, что 34% студентов вообще не завтракают, 39%

живут на перекусах. 40% обучающихся питаются всего 1-2 раза в день. Это сказывается на общей работоспособности молодежи. Участились случаи, когда на занятиях по дисциплинам физкультурной направленности, при небольшой физической нагрузке обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к основной группе, становится плохо.

Сотрудники кафедры физической культуры и спорта Курской ГСХА внедряют в учебно-тренировочный процесс разнообразные нагрузочные воздействия на организм. На занятиях используется метод чередования физических упражнений разнообразной интенсивности, также в течение всего учебного времени поддерживается положительный эмоциональный фон занятий, что благоприятно воздействует на формирование двигательных умений и навыков. В таких условиях происходит успешное совершенствование техники различных двигательных действий [4].

Учебный год в академии начинается с проведения Кубка первокурсника. Обучающиеся первых курсов всех факультетов и направлений участвуют в различных состязаниях. По результатам этих состязаний происходит отбор в спортивные секции, а так же определяются победители в различных спортивных номинациях. Награждение происходит в праздничной атмосфере в различных номинациях:

- спортивный результат;
- самая спортивная учебная группа;
- куратор самой спортивной учебной группы;
- декан самого спортивного факультета;
- самый спортивный факультет.

Такое мероприятие позволяет обучающимся оценить не только свои физические возможности, но и возможности своих одноклассников, а также результаты других. После его проведения повышается мотивация обучающихся к учебной и тренировочной деятельности, а также к выбору физических упражнений для самостоятельной работы [5].

Спортивно-массовая работа в академии содействует формированию здоровьесберегающей двигательной деятельности. Спортивные состязания проводятся по 20 видам спорта. Проходят встречи со студентами-спортсменами, выпускниками, достигшими высоких спортивных результатов, преподавателями-спортсменами поддерживающими свою физическую форму на высоком уровне.

Проводимая кафедрой физической культуры и спорта работа стимулирует развитие у обучающихся ответственного отношения к здоровью, физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, физическая культура в образовательном учреждении высшего образования выступает одним из факторов влияющим на формирование положительной мотивации к здоровьесберегающей двигательной активности.

Литература

1. **Скриплёва Е.В.** Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Курск: Курский государственный университет, 2004.
2. **Скриплева Е.В., Андреева В.Ю.** Физическая культура – часть культуры общества и личности //Иновационная экономика: перспективы развития и совершенствования: – 2018. – № 4 (30). – С. 141-145.
3. **Мартынов М.П., Конотопченко О.А.** Развитие физических способностей студентов // Интеграция науки и сельскохозяйственного производства. – 2017. – С. 430-432.
4. **Боев Н.В., Борсук Т.В., Леванов Г.В.** Возможности профессионально-прикладной физической подготовки в Курской ГСХА // Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве. – Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. – 2015. – С. 186-188.
5. **Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В.** Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: – Краснодар, 2020. – С. 31-39.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В современных условиях жизнедеятельности человека физическая культура становится одной из социальных ценностей общества. Она выступает в индивидуальном стиле жизнедеятельности каждого, оказывая значительное влияние на процесс формирования личности, так как ее результатом является развитие и саморазвитие молодого поколения. Для того чтобы определить сформированность личностной физической культуры, необходимо проявление следующих показателей:

- владение глубокими знаниями в области физической культуры;
- сформированность убеждений, основанных на уже имеющихся знаниях;
- наличие потребности в регулярных физических упражнениях, основанных на сознательном к ним отношении;
- развитие на высоком уровне жизненно важных двигательных умений, навыков и необходимых физических качеств.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении выступают как механизм, оказывающий влияние на дальнейшее формирование физической культуры личности. Обучающиеся во время учебных, тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий вовлекаются в социальные общности и действуют внутри их как полноправные члены этого сообщества. Таким образом происходит процесс дальнейшей социализации студенческой молодежи [1].

Формирование здоровьесберегающих убеждений обучающихся направлено на соблюдение здорового стиля жизни в повседневной жизнедеятельности. Их соблюдение содействует поддержанию и сохранению здоровья, что оказывает влияние на разнообразные стороны жизни студенческой молодежи. Все вышесказанное невозможно без проявления мотивационной

составляющей личности молодежи, опирающейся на их социальные, психологические, физиологические и физические возможности и способности [2].

Вопросы самоопределения подрастающего поколения остаются в современных условиях наиболее актуальными. Молодые люди сталкиваются с определенными трудностями при поступлении в образовательные учебные заведения. Серьезной проблемой становится адаптация к новым условиям жизни и выполнение связанных с ней ролей, что отражается не только на отношениях с окружающими, но и с самим собой [3]. Такими проявлениями могут стать следующие психические состояния:

- беспомощность;
- депрессия;
- агрессивность;
- волнения по поводу комплекса негативных эмоций и чувства по отношению к окружающим и самому себе;
- разные формы зависимого поведения;
- желание игнорировать реальные события.

В таких условиях ведущая роль отводится профессорско-преподавательскому составу образовательного учреждения, который способен создать все необходимые условия для дальнейшего становления целостной физической культуры личности молодежи.

Многочисленные исследования, проведенные как отечественными, так и зарубежными авторами, свидетельствуют о том, что одним из действенных средств профилактики стрессогенных факторов являются физическая культура, спорт и разнообразные формы рекреативной двигательной активности. Следует подчеркнуть, что во время выполнения различных физических упражнений происходит улучшение настроения, влияющее на психоэмоциональную сферу личности молодежи.

Профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и спорта Курской ГСХА были проанализированы данные

первокурсников по группам здоровья, хотелось бы обратить внимание на специальную медицинскую группу (рис. 1, 2, 3):

Как видим из графиков (рис. 1-3), уже при поступлении на 1-ый курс, обучающиеся имеют хронические заболевания. Так в 2019 г. отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу по высшему образованию (ВО) было 21,5%, по среднему специальному образованию (СПО) 14,7%. В 2020 г. по ВО 22,4%, СПО 15,2%. В 2021 г. количество обучающихся увеличилось до 23,8% на ВО и 17% на СПО. Общеизвестно, что уровень здоровья за время обучения снижается. Вызывает тревогу тот факт, что происходит снижение количества учебных часов, отведенных для занятий физической культурой и спортом. Эта ситуация еще больше усугубляет возможность сохранения здоровья подрастающего поколения. Исходя из вышесказанного, необходимо обратить пристальное внимание на формирование здоровьесберегающих убеждений обучающихся.

Учебные занятия по дисциплинам физкультурной направленности позволяют обучающимся приобрести опыт самосовершенствования, дают возможность скорректировать особенности своего физического развития, функциональных возможностей, двигательных качеств [4]. Важным условием проведения практических занятий с обучающимися является формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, спортом, оздоровительными видами двигательной активности [5]. При выполнении всех перечисленных условий у выпускников высших учебных заведений должны быть сформированы следующие потребности:

- в постоянном образовании в области физической культуры и спорта для полноценной жизнедеятельности;
- в разностороннем развитии физических качеств, двигательных умений, навыков, укреплении индивидуального здоровья;
- в регулярном использовании средств физической культуры и спорта для активного отдыха и рекреации;

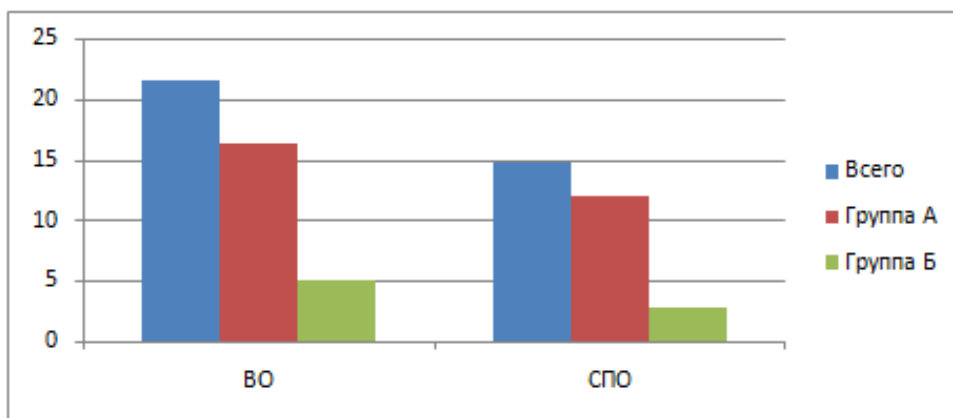


Рис.1. Количество обучающихся специальная медицинская группа в 2019 уч. г.

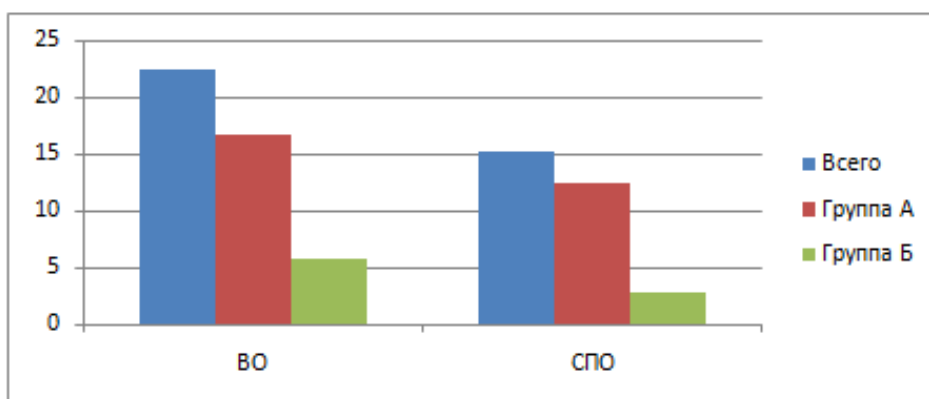


Рис.2. Количество обучающихся специальная медицинская группа в 2020 уч. г.

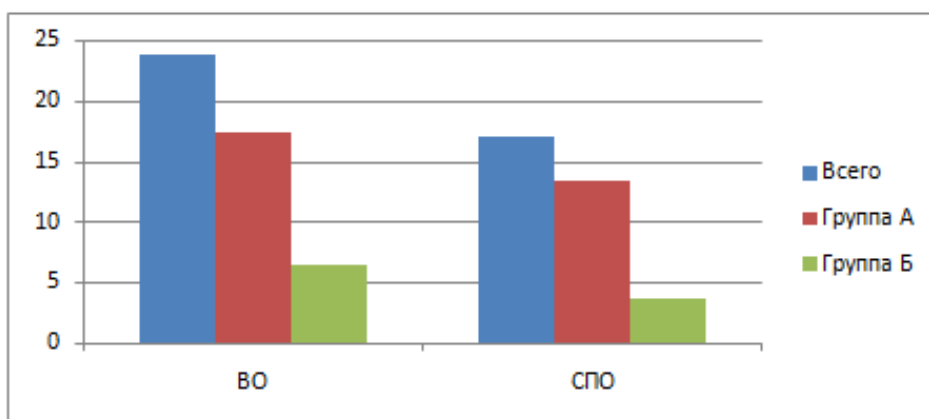


Рис.3. Количество обучающихся специальная медицинская группа в 2021 уч. г.

– в использовании соревновательной деятельности для самоутверждения личности через достижение высоких результатов.

Учебный процесс по физической культуре и спорту в образовательном учреждении высшего образования необходимо направить на формирование здоровьесберегающих убеждений необходимых для дальнейшей полноценной жизнедеятельности и формирования индивидуального стиля жизни.

Литература

1. **Борсук Т.В., Конотопченко О.А.** Социально-педагогический потенциал институтов гражданского общества в духовно-нравственном воспитании студентов аграрного вуза // Духовно-нравственное воспитание и ценностные ориентиры молодежи в современных условиях. – 2017. – С. 18-22.
2. **Скриплева Е.В., Андреева В.Ю.** Физическая культура – часть культуры общества и личности // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – №4(30). – С. 141-145.
3. **Скриплева Е.В., Андреева В.Ю.** Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – №4 (30). – С. 11-16.
4. **Борсук Т.В., Николаева Ю.А., Боев Н.В.** Самостоятельная физическая подготовка студентов в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 31-39.
5. **Мартынов М.П., Леванов Г.В.** К вопросу диагностики сформированности духовно-нравственных качеств студентов ФГБОУ ВО Курская ГСХА // Духовно-нравственное воспитание и ценностные ориентиры молодежи в современных условиях. – 2017. – С. 71-75.

УДК 796

Канд. юрид. наук **Н.В. СЛАВИНСКИЙ**
Бакалавр **С.В. ВАСИЛЬКОВИЧ**
(ФГБОУ ВО КубГАУ им. И.Т. Грubiлина)

АНАЛИЗ СПЕЦИФИКИ ОБЩЕДОСТУПНОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Анализ состояния проблемы научного анализа спортивных рекордов и максимальных результатов показал, что возникновение и развитие знаний в этой области науки происходит без признаков синхронности. Накопленные научные и практические знания разрознены, фрагментарны, неопределенны и логически противоречивы. На сегодняшний день теория спорта не имеет в своём составе научного раздела, посвященного всестороннему изучению спортивных

достижений. Это связано со слабой теоретической и методологической проработкой рассматриваемой проблемы. Для преодоления этой проблемы необходимо обратиться к интегрированному методу познания.

Установлено, что высшие спортивные достижения как социокультурное явление несут в себе различные ценности, отражающие их важность для отдельного человека, группы людей или общества в целом. Степень ценности конкретного спортивного достижения зависит от потенциальной возможности его получения и его актуальности для мирового спортивного сообщества в рамках нынешнего развития спортивной культуры. Значимость спортивных достижений раскрывается в результате субъектно-объектных отношений, в ходе которых устанавливается личностная или социальная значимость полученных спортивных результатов. Большинство показателей спортивной результативности носят универсальный характер. На основе анализа различных потребностей, порождающих стремление спортсменов из разных стран к достижению максимальных спортивных результатов, была разработана типология ценностей спортивных достижений [1].

В целях исследования, спортивные достижения будут рассмотрены как целостный иерархический многомерный объект. Первый уровень системы состоит из репрезентативности, прогрессивности и иных характеристик, которые позволяют охарактеризовать выступление спортсмена как мастерское. Второй касается той деятельности, которая осуществляется во время подготовки спортсмена к выступлению и реализации его тренировок. На данном уровне происходит комплексный анализ того, как та или иная деятельность спортсмена и его окружения влияет на достигнутые результаты. На третьем уровне определяется степень влияния самой программы спортивной подготовки на достигнутый в рамках соревнования результат. Четвертый характеризует взаимосвязь между отдельными параметрами спортивной результативности и некоторыми физиологическими чертами, способными повлиять на понимание отдельных личностных особенностей спортсмена (возраст, пол, морфологические особенности и др.). Изучение структуры рекордных

результатов требует выявления закономерных взаимосвязей между компонентами спортивных достижений как внутри одного (по горизонтали), так и на разных уровнях (по вертикали) [2].

Современный спорт – это социальный институт, имеющий сложную структуру, отдельные компоненты которой имеют разную социальную значимость для общества. Физическая культура, ставящая своей целью укрепление духовного и физического здоровья членов общества, является основой современного массового спорта. Его основными ориентирами являются общечеловеческие и гуманистические ценности, а также возможность для личности быть всесторонне развитой, что позволяет спорту быть одним из самых эффективных способов развития человеческого потенциала.

Тем не менее ценностный потенциал массового спорта неполностью эффективно реализуется в современном российском обществе, что выражается в низкой доле людей, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом, недостаточном уровне развития спортивной инфраструктуры, а также в значительных кадровых проблемах.

В модернизации современной отечественной системы массового спорта могут помочь зарубежные практики, которые показали свою эффективность с течением времени, а также возрождение лучших традиций отечественного массового спортивного движения и поиск новых эффективных способов вовлечения всех групп населения в физкультурно-оздоровительную деятельность. Помочь в этом могут современные методы информирования населения, связанные с использованием телеко-коммуникационной системы Интернет, а также различные культурные явления, оказывающие массовое влияние на общество.

Институт массового спорта является частью социальной сферы, и на его развитие влияют как объективные, так и субъективные факторы. Объективные факторы можно разделить на два вида. Общие являются отражением той внешней среды, которая оказывает влияние на всю систему спорта. Особенностью специфических факторов является то, что они непосредственно

формируют вектор развития индустрии спорта, в том числе массовых спортивных заведений, и относятся к факторам внутренней среды. К первой группе относятся политические, социокультурные, экономические и международные факторы. Инфраструктура, кадры, финансирование, система управления и иные факторы, непосредственно связанные с внутренними элементами отдельных обществ и государств, являются частью второй группы общих факторов.

Группу субъективных факторов составляют традиции и стереотипы, характеризующие отношение людей к физической культуре и оздоровительной деятельности, мотивацию к занятиям спортом, обусловленные существующей системой ценностей [3].

В современных рыночных условиях отрасль физической культуры и спорта представляет собой сложное образование, в структуре которого выделяются государственный, общественный и коммерческий секторы, каждый из которых играет определенную роль в развитии института массового спорта.

Специфика массового спорта в современных реалиях непосредственно связана с развитием капитализма в рамках глобализованного мира. Для физической культуры XXI в. огромное значение имеют коммерческая реклама международных компаний и умелая политика трансфера игроков. Это создаёт необходимость кардинального пересмотра старых подходов к пониманию массового спорта и принятия факта его капитализации. Создание дополнительных экономических стимулов для потенциальных спортсменов может стать наиболее верным решением для привлечения в индустрию большего числа людей и организаций, заинтересованных в продвижении своих услуг и товаров через популяризацию спорта.

Необходимость модернизации института массового спорта предполагает совершенствование механизма влияния объективных социальных факторов на спортивную жизнь общества и формирование нового типа мировоззрения, основанного на приоритете ценностей здорового образа жизни, а также господстве общественных норм, которые будут благодатно воздействовать на

возникновение такого поведения, которое будет гарантировать самовоспроизведение спортивного образа жизни.

Для реализации данного пути модернизации системы массового спорта необходимо расширить взаимодействие органов государственной власти и общественных объединений, ставящих своей целью распространение информации о пользе физических упражнений среди молодёжи. На рост числа людей, занимающихся массовым спортом и стремящихся к достижению высоких результатов в данной сфере, положительно может повлиять увеличение объёма государственных заказов для киноиндустрии на создание произведений, способных сформировать у зрителя желание заниматься физическим и духовным развитием через систематическую физическую подготовку.

Литература

1. **Антипов А.Ф.** Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры – 2001. – № 11. – С. 19 - 21.
2. **Замятина, М. Р.** Проблемы и перспективы развития физической культуры в России [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С. 108-110
3. **Саяпина, С.Г.** Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. – С. 162-167

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК

Проблема сохранения здоровья является одной из основных в студенческой среде. Снижение двигательной активности влияет как на физическое, так и на психическое здоровье студентов. Для девушек также важно быть привлекательными, т. е. иметь стройное и пропорционально сложенное тело. Для девушек помочь решить проблему дополнительной физической нагрузки могут занятия фитнесом.

Сегодня уровень физической активности снижен, это является актуальной проблемой. Главным образом, возникают нарушения с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. Сущность причины сводится к тому, что современная студенческая молодежь ведет недостаточную двигательную активность, при этом снижается не только работоспособность, но и появляется утомляемость, ухудшение общего самочувствия. На наш взгляд решением данной проблемы являются занятия популярными видами фитнеса. Фитнес формирует физические качества и психические свойства характера. Занятия фитнесом формируют настойчивость, целеустремленность, умение работать в команде.

Цель исследования – изучить то, как фитнес оказывает свое влияние на развитие физических качеств среди девушек.

Необходимо подчеркнуть, что фитнес поднимает жизненный тонус человека и позволяет двигаться в ритме современной жизни.

Внедрение новых фитнес-технологий в учебный процесс способствует повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой.

В статье дается образ девушек, возраст которых приблизительно двадцать лет. В период полового созревания многие девушки набирают лишний вес.

В настоящее время существует огромное количество фитнес направлений, среди которых каждая девушка может выбрать себе подходящее. Для изучения влияния фитнеса на организм девушек наиболее предпочтительны для исследования такие направления, как фитнес-аэробика, йога, силовая тренировка. Каждый из этих видов имеет индивидуальный стиль физических упражнений.

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система [3].

Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки [4].

Йога – это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан, дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. Асана – положение, принятое телом для сохранения неподвижного состояния или для формирования исходного положения, предшествующего какому-либо движению [1].

Правильное дыхание на занятиях йогой направлено на оздоровление: улучшается вентиляция легких, кровь снабжается кислородом, регулируется деятельность сердца, осуществляется массаж всех органов брюшной полости.

Однако цель йоги состоит в точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму [3].

Силовые тренировки включают в себя упражнения, которые задействуют различные группы мышц, развивают главные физические характеристики человека – силу, гибкость, концентрацию, равновесие, ловкость. Высокий темп тренировки оказывает положительный эффект для снижения веса. Суть тренировки заключается в обеспечении здоровой подвижности, улучшении самочувствия и состояния.

Обратим внимание, что при выполнении силовых упражнений для увеличения нагрузки используются различного рода эспандеры, а для повышения проработки мышц – свободные веса (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы и др.). Кроме того, силовые тренировки сохраняют специфику аэробики: проводятся почти без пауз отдыха, под музыку, с разминкой, основной частью, заминкой [4].

Заметим, что фитнесом необходимо не только заниматься, но и знать, как он влияет на организм. В свою очередь, девушкам-студенткам следует знать, что регулярное занятие фитнесом важно для совершенствования функциональных возможностей органов дыхания и сердечно-сосудистой системы (увеличение ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки, снижение частоты и возрастание глубины дыхания, повышение показателей гемодинамики и работоспособности). Длительные занятия фитнесом ведут к гармонии физического развития, нормализации веса, увеличению мышечной силы и гибкости. Наилучший результат тренировки наблюдается в израсходованной энергии, интенсивности мышечной активности, которая дает возможность восполнить недостаток энергии в организме.

Нами был проведен опрос среди девушек-студенток КГАВМ им. Н.Э. Баумана. Им предстояло выбрать одно из трех представленных направлений спорта и объяснить, почему именно это направление наиболее приглянулось.

Из 10 человек 5 выбрало фитнес-аэробику, сказав, что этот стиль является очень популярным зрелищным командным видом спорта, он формирует красивую подтянутую фигуру, помогает чувствовать уверенность в себе. 3 человека выбрали йогу, по мнению девушек, она укрепляет здоровье и помогает

расслабиться после тяжелого трудового дня. И лишь двое заинтересовались функциональными тренировками. Этому тоже есть соответствующее объяснение, ведь данные занятия требуют приложения большой силы, выносливости и концентрации.

Таким образом, у многих студенток есть желание заниматься, чтобы развивать свои физические качества и иметь стройное тело. Это, отчасти, является необходимым условием на пути к регулярной физической активности.

Сущность вышеизложенного материала сводится к тому, что занятия фитнесом рационально включать в образовательный процесс как метод повышения заинтересованности девушек. Следует отметить, что фитнес дает надлежащие возможности для проявления творческой стороны человека, удовлетворения духовной потребности, самовыражения и самосовершенствования. Своеобразным бонусом занятий спортом является красивая фигура, что немаловажно для юных девушек. Наряду с этим, благодаря занятиям фитнесом формируются новый круг общения с единомышленниками, позитивное мышление, улучшается эмоциональное состояние. Влияние фитнеса на девушек положительное во всех аспектах.

Литература

1. Слободняк Е.Н., Дубовик К.А. Влияние средств фитнес-йоги на функциональное состояние студентов // Наука – образованию, производству, экономике. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С. 407-409
2. Якимова Л.А., Емтыль Т.Х., Пешков Н.Н., Махинова М.В., Прокопчук Ю.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С.27-33
3. Сапожникова, О.В. Фитнес: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
4. Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

В настоящее время здоровье людей, их физическое и функциональное состояние во многом зависят от качественного обеспечения продуктами питания российскими производителями, т. е. возрастает продовольственная безопасность населения. В связи с этим одной из основных задач аграрных вузов остается повышение качества подготовки молодых специалистов – будущих работников агропромышленного комплекса. В решении этих задач значительная роль отводится физической культуре, как части общей культуры, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей в сфере двигательной деятельности человека [1].

Будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо целенаправленно готовить не только по специальным предметам, но и формировать прикладные знания, развивать двигательные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности молодого человека к успешной профессиональной деятельности. Поэтому образовательная и воспитательная работа в процессе учебных занятий по физической культуре должна быть направлена на формирование знаний по физическому воспитанию применительно к конкретным видам профессиональной деятельности. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются

одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов [2].

Физическая активность является необходимой составной частью жизнедеятельности личности. Важную роль играет разумное использование ценностей физической культуры, обеспечивающих высокий уровень здоровья, физического и духовного развития. Данная статья предоставляет информацию о том, как важна физическая подготовка, в особенности для будущего специалиста агропромышленного комплекса.

В настоящее время в связи с изменением производственной и трудовой политики в агропромышленном комплексе на рынке труда изменились требования к специалисту, который должен обладать высоким уровнем профессиональных качеств и высокой производительностью труда. Успешная профессиональная деятельность любого специалиста в сельскохозяйственном секторе включает в себя наличие хорошего здоровья и определенный уровень физической подготовленности. Таким образом, в XIX в., изменились условия и требования к системе высшего образования специалистов в сельскохозяйственном секторе, которые связаны с новыми аспектами профессиональной подготовки и пересмотра образовательной среды в высших учебных заведениях.

Проблема улучшения физического состояния студентов высших учебных заведений, в том числе аграрных вузов, остается актуальной, теоретически и практически значимой. В то же время проблема создания и подготовки квалифицированного специалиста на этапе профессионального развития приобретает особое значение.

При анализе определенных документов было установлено, что выпускники сельскохозяйственных дисциплин в университетах не имеют дифференцированных требований к профессионально-прикладному физическому воспитанию. Разработка и внедрение программного обеспечения и методическое обеспечение двигательных, интеллектуальных и духовных навыков выпускника сельскохозяйственного университета еще не получили

широкого распространения. Технические и технологические реформы XXI века в сельском хозяйстве требуют качественной подготовки высококвалифицированных кадров для продуктивной работы в современных условиях. Профессиональная деятельность специалистов в области сельского хозяйства в различных категориях и подготовительные процессы в настоящее время являются предметом многочисленных исследований философов, психологов и учителей.

Научно-методическое применение физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов сельского хозяйства к конкретным видам работ становится все более актуальным; поэтому поиск новых форм, средств и методов физического воспитания, отвечающих современным требованиям, в настоящее время является наиболее важной теоретической и практической задачей. Достаточно длительный переходный этап преобразований в России, особенно в сфере образования, закономерно привел к появлению новых подходов к разработке программ по дисциплине «Физическая культура» и поднял вопрос о профессионально-прикладном физическом воспитании специалистов в агропромышленном комплексе [3].

Таким образом, профессионально-прикладное физическое воспитание в высших учебных заведениях для будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо для достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Соответственно, хорошая физическая подготовка, в особенности выносливость, ловкость, быстрота и другие двигательные качества являются условием успеха в будущей деятельности студента.

Литература

1. **Абзалов Р.А.** Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим // - Казань, 2005. – 277 с.
2. **Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р.** Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011. – 98 с.

3. **Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е.** Использование системного подхода при обследовании функционального состояния организма студентов // Современные тенденции развития науки и технологии / Под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород, 2016. – С. 57-59.

УДК 796/799

Ст. преподаватель **А.А. СОПАРЕВ**
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

В современном волейболе наибольший вклад в победу принадлежит нападающему удару. Это один из важнейших технических приемов в волейболе. Его тактической задачей являются индивидуальные и групповые действия игроков в нападении против первого эшелона защиты (блокирования) противника. Высокоскоростные игроки и скоростная организация постановки блока сегодня являются отличительной особенностью современного волейбола. Поэтому нападающие игроки вынуждены вести борьбу с одиночным, двойным, а то и с тройным блоком. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к атакующим действиям, еще больше возросли [3].

В ходе исследования применялись следующие методы: наблюдение; видеосъемка; видеоанализ соревновательной деятельности; педагогический эксперимент. Метод видеоанализа использовался с целью определения эффективности выполнения атакующего удара с одиночным блоком, который вычисляли как отношение количества реализованных нападающих ударов к общему количеству одиночного подвижного блока. Всего в ходе исследования просмотрено 53 игровых момента, в 9 из которых был закрыт нападающий удар применением подвижного блока. В остальных 44 моментах нападающий удар был реализован.

Проведено экспериментальное исследование, задачами которого являлись:

1) определение эффективности нападающего удара;

выявление критериев, при которых снижается эффективность выполнения нападающ При выполнении всех перечисленных условий у выпускников высших учебных заведений должны быть сформированы следующие потребности:

– в постоянном образовании в области физической культуры и спорта для полноценной жизнедеятельности;

– в разностороннем развитии физических качеств, двигательных умений, навыков, укреплении индивидуального здоровья;

2) его удара у студентов-волейболистов;

3) разработка способа повышения эффективности нападающего удара.

Набор очков различными техническими действиями

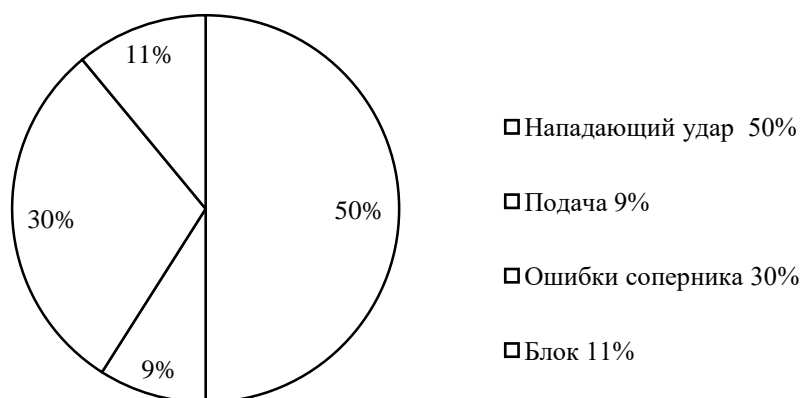


Рис. 1. Техничко-тактические действия волейболистов в процессе соревновательной деятельности

Анализ

соревновательной деятельности по волейболу показывает (рис. 1), что нападающий удар является основным средством набора очков [1]. Процент забитых мячей это один из самых важных показателей результата команды. Как показал анализ статистических данных международных соревнований и чемпионата России, если команда забивает 55% нападающих ударов, она, как правило, выигрывает данный матч [2].

Анализируя технику выполнения нападающего удара, выявлено, что игроки, выполняющие нападающий удар, не видят рук блокирующего игрока либо просто выполняют нападающий удар в ход, не применяя перевода мяча

вправо или влево, а также достаточно редко выполняют обманные действия, удары вверх блока и отыгрыш мяча от рук соперника, и т. д. Это дает нам основание предполагать, что данным недостатком является не только нехватка развития физических качеств силы, быстроты и прыгучести, но и отсутствие возможности тренировки нападающего удара, а именно технического решения, позволяющего обеспечить возможность тренировки при ударе по мячу в определенную зону игровой площадки в произвольном, заранее неизвестном направлении.

В связи с вышесказанным в процессе исследования было разработано и сконструировано специальное оборудование, которое позволяет совершенствовать технико-тактические действия в нападении, а также умению блокирующих правильно определить основное направление удара, выполняющего нападающим игроком. повышать точное и результативное выполнение нападающего удара (рис. 2).

Многоцелевой тренажер «Подвижный блок» (см. рис. 2) Тренажер предназначен для волейболистов, владеющих техникой нападающего удара, а также умению блокирующих правильно определить основное направление нападающего удара.

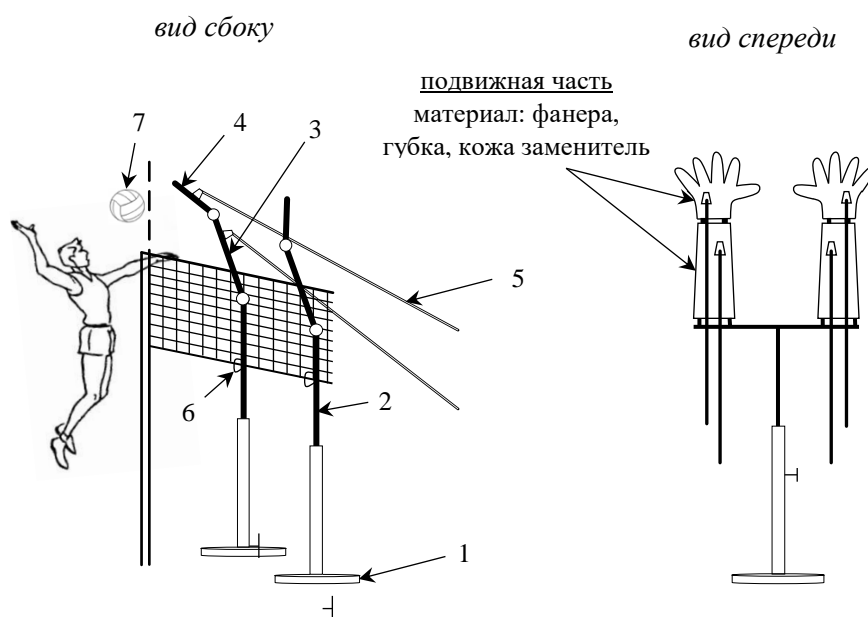


Рис. 2 Устройство для совершенствования технико-тактических действий при нападающем ударе

Основные части тренажера: 1 – основание тренажера; 2 – штанга настройки высоты; 3 – руки (предплечья) блокирующего; 4 – кисти рук блокирующего; 5 – ручки для подъема блока; 6 – зацеп (зажим) к сетке; 7 – волейбольный мяч.

Задача данного изобретения заключается в следующем: обеспечении возможности развития скорости двигательной реакции у волейболистов, отработке правильных технико-тактических действий при выполнении нападающего удара и блокирования, совершенствовании скоростно-силовых качеств.

Суть работы устройства для совершенствования технико-тактических действий в нападении заключается в том, что блок над сеткой появляется в момент разбега, прыжка нападающего или чуть позже, в зависимости от того, с какой передачи выполняется удар.

Рассмотрим несколько рекомендаций по использованию данного устройства.

1. Блок одиночный поставлен после передачи, в момент разбега атакующего. Закрывается основное направление удара. Игрок выполняет разбег и прыжок, имитирует нанесение удара по ходу, а удар наносит с переводом, как рукой и с поворотом туловища.

2. То же, но блок ставится в момент прыжка нападающего.

3. Блок ставится в момент прыжка, но нападающий не знает, какое направление будет закрыто. Нападающему необходимо быстро сориентироваться в беспорядочном положении.

4. Высота блока регулируется по высоте, возможно отведение блока (кистей) назад, нападающий удар выполняется поверх блока, а также с отыгрышем от блока и отскоком от блока (кистей) в неизвестном направлении.

Так как вся игра строится на противоборстве нападающих и блокирующих над сеткой, то подходит этот тренажер и для обучения блокирующих.

1. Нападающий производит разбег, прыжок, выполняет имитацию нападающего удара теннисным мячом. Блокирующий, стоя на месте, пытается, глядя на нападающего, определить истинное направление удара (броска).

2. То же, но с волейбольным мячом после передачи [4].

Предложенный нами способ совершенствования технико-тактических действий в нападении с использованием тренажерного устройства позволяет повышать точность и результативность выполнения нападающего удара и блокирования, а также физические способности спортсменов. Это позволяет нам мгновенно ориентироваться в безопорном положении и определять направление мяча как в атаке, так и на блоке, а также совершенствовать прыжковую выносливость.

Литература

1. **Анализ и видеоанализ студенческих соревнований** (Московские студенческие спортивные игры по волейболу 2020/2021 г., Спартакиада вузов Минсельхоза РФ 2021 г.).
2. **Кочанов Д.Л.** Способ совершенствования результативности нападающего удара в волейболе / Кочанов Д.Л., Сираковская Я.В., Котровский А.А. – М.: патент на изобретение от 11.12.2018 г. № RU 2674530 С1.
3. **Фомин Е.В.** Техничко-тактическая подготовка волейболистов / Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. – М.: методическое пособие, 2013. - № 13. - 34 с.
4. **Шулятьев В.М.** Обучение техническим приемам студентов-волейболистов / Шулятьев В.М., Сопарев А.А. – М.: учебное пособие, 2020. – С. 93-95.

УДК 796.035:378.663

Канд. пед. наук, доцент **Ю.В. СТРЕЛЕЦКАЯ**
(ФГБОУ ВО ВГСХА)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ «БОДИФЛЕКС» В РАМКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ

Потребность в двигательной активности для здоровья ни у кого не вызывает сомнений. Вопросы выбора средств, методов, объема, интенсивности нагрузки в различные возрастные периоды остаются дискуссионными. Внедрение в физкультурную практику новых оздоровительных инновационных технологий, к которым относятся различные виды аэробики, позволяет удовлетворить потребности занимающихся в выборе общедоступных и

эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок [2]. В последнее время особой популярностью стали пользоваться современные нетрадиционные виды гимнастик, имеющих также оздоровительную направленность - йога, у-шу, ци-гун, различные виды дыхательных гимнастик [1, 4]. На основании экспериментальных материалов нами ранее уже была подтверждена результативность занятий оздоровительными видами гимнастики в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» [3], однако проблема поиска новых эффективных и привлекательных форм оздоровительных тренировок на современном этапе остаётся открытой. Возникает необходимость разработки новых программ, сочетающих в себе эффективность групповых занятий.

Существует множество различных систем в оздоровительной аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития всех физических качеств. Многообразие, непрерывное обновление логически выстроенных и научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий (благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию в процессе занятий инструкторами аэробики) дает возможность этому виду оздоровительной тренировки на протяжении столь продолжительного времени удерживать высокий рейтинг популярности, а также применять ее в подготовке спортсменов различных специализаций.

Аэробная часть любых действий, как утверждает Грир Чайлдерс [5] – это дыхание. На основании почерпнутых данных он разработал программу «Бодифлекс», которая базируется на принципе сжигания жировых отложений. Суть дыхательной методики «Бодифлекс» заключается в следующих пяти этапах:

- 1) выдохнуть весь воздух из легких через рот;
- 2) быстро вдохнуть через нос;
- 3) из диафрагмы с силой выдохнуть весь воздух через рот;
- 4) задержать дыхание и делать втягивание живота на восемь - десять счетов;

5) расслабиться и выдохнуть. После освоения дыхательной методики можно дополнить его изотоническими и изометрическими упражнениями.

Во время обычных занятий по аэробике мы дышим недостаточно глубоко, добиться необходимого эффекта можно с помощью дыхательных упражнений. Дыхательная техника «Бодифлекс» – это поистине универсальная, многоцелевая методика, которая позволяет поддерживать тело и организм в целом в отличном состоянии. Главное в технике «Бодифлекс» то, что он подходит людям всех возрастов и им может заниматься практически любой, несмотря на физические ограничения: и люди в инвалидных колясках, и с хроническими заболеваниями, и те, кто в свое время просто вычеркнул физические упражнения из своей жизни и ведет малоподвижный образ жизни.

В связи с вышеизложенным, мы предположили, что физическое развитие студенток ВГСХА значительно улучшится, если в формат классического урока оздоровительной аэробики включить дыхательную технику «Бодифлекс».

Цель исследования - проверить эффективность занятий оздоровительной аэробики с использованием дыхательной техники «Бодифлекс» на физическое развитие студенток ВГСХА.

Объект исследования - процесс занятий оздоровительной аэробикой с использованием дыхательной техники «Бодифлекс».

Предмет исследования - эффективность влияния дыхательной техники «Бодифлекс» на физическое развитие студенток ВГСХА в системе занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи исследования.

1. Обосновать необходимость применения техники «Бодифлекса» для повышения физического развития на занятиях оздоровительной аэробики.
2. Разработать методику занятий оздоровительной аэробикой с использованием дыхательной техники «Бодифлекс».
3. Определить эффективность методики занятий оздоровительной аэробики с применением дыхательной техники «Бодифлекс».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы антропометрических исследований, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проведено на базе ФГБОУ Великолукская государственная сельскохозяйственная академия (ВГСХА). В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 1-5 курсов.

С целью выявления, в какой степени результативно занимающиеся придерживаются здорового образа жизни, и влияния занятий оздоровительной аэробикой на формирование здорового образа жизни был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняло участие 40 студенток ВГСХА в возрасте 17-23 лет. Анализ анкетного опроса выявил, что занимающиеся большое внимание уделяют здоровому образу жизни. Большинство опрошенных 90% полагают, что занятия оздоровительной аэробикой способствуют формированию здорового образа жизни, 76% респондентов пропагандируют здоровый образ жизни среди своих знакомых, друзей и родственников. В результате опроса, по мнению большинства занимающихся в содержание занятий оздоровительной аэробики необходимо ввести упражнения на дыхание.

На основании изучения литературных данных [1,2,3] и проведения предварительных исследований [4] нами была разработана структура урочной формы занятий по оздоровительной аэробикой. Содержательная основа занятий предполагала использование дыхательной техники «Бодифлекс», основанной на общих закономерностях в области оздоровительной физической культуры:

1) принципиально важным при построении занятий является учет возрастных особенностей, исходных показателей двигательной подготовленности и состояние здоровья контингента;

2) построение занятия основано на обязательном включении комбинации из аэробных блоков, упражнений на развитие гибкости и силы, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата;

3) выбор упражнений и характер их проведения обоснован мотивационно-потребностной сферой и индивидуальными особенностями занимающихся;

4) занятия проводились в смешанном аэробно-анаэробном режиме (т.к. не приводит к осложнениям в сердечно-сосудистой системе);

5) занятия проводились под музыкальное сопровождение, так как оно поднимает эмоциональное состояние, улучшает настроение, стимулирует к выполнению активных действий (табл. 1).

Таблица 1. **Параметры содержательной части педагогического эксперимента по оздоровительной аэробике**

Части урока	Экспериментальные занятия		Рекомендуемые величины (по Крючек Е.С.,2001)	
	Длительность (мин)	Темп (Уд/мин)	Длительность ь (мин)	Темп (уд/мин)
Дыхание по технике «Бодифлекс»	5	60-90	-	-
1.Разминка	5	118-122	5-10	60-90
2.Аэробная часть	20		20-40	
2.1 Разминка	5	122-128	3-10	90-120
2.2 Аэробный пик	10	130-140	15-20	120-130
2.3 Заминка	3-5	120	2-3	90-120
Снижение нагрузки «первая заминка»	2	100	До 2 минут	90
Силовая часть	10	100-120	5-10	90-120
3. Заминка	2-5	90	2-5	60-90
Дыхание по технике «Бодифлекс» с упражнениями на растягивание	10-13	60-90	-	-

Для изучения эффективного воздействия занятий по оздоровительной аэробике с применением дыхательной гимнастики по методике «Бодифлекс» был проведен формирующий педагогический эксперимент, который

проводился на базе ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА». Двигательный режим оздоровительных занятий: 3 раза в неделю по 60 минут, в среднем 27 занятий в группе.

С целью определения исходных показателей физического развития у занимающегося контингента были проведены антропометрические измерения в ходе всего эксперимента. Замеры производились с соблюдением требований, обеспечивающих достоверность результатов и возможность их сравнения. Показатели антропометрических измерений представлены в табл. 2.

Таблица 2. Показатели физического развития студенток до и после окончания эксперимента

Статистические значения	Рост (см)	До эксперимента					После эксперимента						
		Вес (кг)	Окружность бедер (см)	Окружность талии (см)	Окружность груди (см)	Вес (кг)	Вес (%)	Окружность бедер (см)	Окружность бедер (%)	Окружность талии (см)	Окружность талии (%)	Окружность груди (см)	Окружность груди (%)
Возрастная группа 17-23 лет													
M	169,0	59,0	96,0	75,1	94,0	52,8	9,0	88,7	6,4	66,2	9,5	89,5	4,4
m	5,6	8,4	6,2	10,0	5,8	7,8		7,1		8,4		5,2	
V	1,5	1,6	1,5	1,9	1,5	1,6		1,5		1,6		1,4	

В результате проведенного исследования установлено, что после завершения экспериментальной части у студенток ВГСХА наблюдалось положительная динамика и изменения следующих показателей:

- устойчивая тенденция к снижению показателей массы тела (в среднем на 6,2 кг; 9%);
- уменьшение объема: талии (в среднем на 8,9см; 6,4%); бедер (7,3 см, 9,5 %), и груди (4,5 см, 4,4%).

Выводы.

1. Принимая во внимание особенности студенческого контингента и субъективную оценку их эмоционального состояния, определена и экспериментально обоснована методика занятий оздоровительной аэробикой с использованием дыхательной техники «Бодифлекс», которая является эффективным средством для улучшения показателей физического развития

студенток ВГСХА, обучающихся по программе бакалавриата/специалитета. В формат классического урока предполагалось включение дыхательной техники «Бодифлекс».

2. В результате анкетного опроса установлено, что у студенток в процессе эксперимента повысилась мотивационно-потребностная сфера к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой в целом.

3. Определено, что двигательный режим по методике с применением дыхательной техники «Бодифлекс» улучшает показатели физического развития: массы тела – 9%, окружности бёдер – 9,5 %, объёма талии – 6,4 %, объёма груди – 4.4 %.

Л и т е р а т у р а

1. **Крючек Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. – М.: Terra-спорт, 2001. – 59 с.
2. **Сиднева Л.В.** Структура занятий аэробикой // Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Москва, 2000. – С. 23-25.
3. **Стрелецкая Ю.В.** Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – №1. – С. 57-63.
4. **Стрелецкая Ю.В.** Повышение уровня двигательной подготовленности девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе средствами фитнес-аэробики // Научно-практические аспекты развития АПК – Красноярск, 2020. – С. 186-189.
5. **Чайлдерс Г.** Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс; перевод с английского Е.А. Мартинкевич. – Минск: Попурри, 2005. – 208 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НЕПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ

Сегодня образование ориентировано на создание таких технологий и способов воздействия на личность, обеспечивающих баланс между социальными и индивидуальными потребностями, которые запускают механизм самосовершенствования личности. Стране нужны специалисты новой формы и уровня квалификации, следовательно, надо менять корректным образом технологии их обучения. Традиционное образование не дает возможности выпускнику в реальной практической деятельности решать комплексные профессиональные задачи, требующие синтезированных знаний, умений и навыков. Практический опыт профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры и спорта и статистические данные, приведенные в научно-методической литературе, свидетельствуют об относительно низком уровне мотивационно-потребностной ориентации обучающихся непрофильных ВУЗов. Такая ситуация определяет необходимость внедрения дополнительных форм физической активности и изыскания новых возможностей, которые способствовали бы рациональному удовлетворению спортивных интересов студентов на основе применения технологий физической культуры с целью успешной подготовки их к будущей профессиональной деятельности [1-3].

Педагогическое проектирование - это целенаправленная деятельность преподавателя по организации проекта образовательного процесса, включающего идею будущего учебного процесса, воплощенную в виде модели и реализующего ее технологии (цель, задачи, содержание, организация деятельности субъектов образовательного процесса, управление деятельностью, контроль и коррекция результатов) [2], она содержит следующие компоненты:

- 1) рекомендации, представленные в нормативных документах высшего

образования; 2) компетентность будущих бакалавров/специалистов; 3) теоретической и эмпирической информации для эффективного решения возникшей практической проблемы; 4) мониторинг личностного развития обучающегося.

Цель исследования – совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающихся в системе высшего образования непрофильного вуза.

В ходе нашего исследования решались следующие задачи: 1) определить мотивационно-потребностную сферу студентов; 2) изучить динамику физического состояния и двигательной подготовленности студентов в процессе обучения в вузе; 3) обосновать и разработать физкультурно-оздоровительную технологию для занятий физической культурой и спортом, направленную на улучшение показателей двигательной подготовленности и физического развития.

Разработанный на этой основе методологический подход реализует деятельностную парадигму образования, в которой предмет выполняемой деятельности по формированию компетенций определяет личностное и социальное развитие учащихся [4]. В рамках данного подхода обоснован вариант перехода от теоретического уровня научного анализа к эмпирическому в соответствии с направлением/специальностью и профилем подготовки. Остаётся актуальной проблема, связанная с необходимостью поиска методологических подходов к практике формирования образовательных компетенций в контексте личностного развития в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт».

Содержательный аспект физкультурно-оздоровительной технологии отличается ее социокультурной значимостью, раскрывающейся в принципах реализации технологии, определяющей направление физической активности, а именно: I - свободный выбор вида двигательной активности; II - моделирование комплекса знаний, умений и навыков; III - педагогическое управление и организация тренировочной деятельности и оптимальная физическая

активность; IV - формирование тренировочных групп с учетом двигательной готовности, мотивации и интересов каждого студента; V - интерактивность содержания физкультурно-оздоровительной деятельности; VI - преимущество регламентированных и самостоятельных форм; VII - моделирование физкультурно-образовательного процесса на основе диагностических показателей [5].

Основной аспект составной части практического раздела рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает: 1) социологические опросы студентов первого курса; 2) мониторинг готовности по пяти основным двигательным качествам, который проводится ежегодно в течение 3-4 лет и осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов и оценочных фондов; 3) тестирование специальных показателей физической подготовленности (5 тестов, отражающих динамику физической подготовленности студентов в группах с учетом специфики выбранного вида спорта); 4) оценку функционального/физического состояния, направленная на выявление адаптационных возможностей к смешанным нагрузкам [5].

Современная модернизация спортивно-оздоровительных программ, реализуемых в академии в контексте компетенций ФГОС высшего образования, представляет гуманистический подход как базовое положение успешной реализации образования и поддержания здоровья студентов реализуемых в академии в контексте компетенций ФГОС высшего образования. Наполнение и методологию занятий следует различать по половым/физиологическим формам и интересам обучающихся с соблюдением точной последовательности/поэтапности и регламентации изучаемого материала.

С целью выявления основных причин низкой успеваемости студентов по физической культуре нами был проведен опрос преподавателей кафедр физической культуры непрофильных вузов (n=35). В первую очередь, это плохая посещаемость (100%); несовершенная материально-техническая база, (82,2%); низкий уровень физического и функционального состояния обучающегося

контингента (89,2%); слабый уровень профессиональной подготовки сотрудников кафедры (75,8%); отсутствие осознанного понимания необходимости систематических физических упражнений в целях повышения физической подготовленности и укрепления здоровья (94,4%).

Изучение мотивационной сферы деятельности обучающихся позволило нам определить пути коррекции для удовлетворения потребностей, которые наиболее эффективно влияют на физическое развитие, которое прекращается и стабилизируется в период обучения в ВУЗе [1]. В нашем эксперименте приняли участие студенты I-III курсов ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА»: инженерного факультета (ИНЖФ) – 111 человек; экономического факультета (ЭКФ) – 125 человек; факультета технологии животноводства и агроэкологии (ФТЖиА) – 167 человек. В ходе социологического опроса было установлено, что 69,3% студентов регулярно посещают занятия по физической культуре и спорту, в то время как 42,7% опрошенных имеют пассивно-негативное отношение к данному предмету. Согласно анкетному опросу, наиболее значимыми факторами, отражающимися на посещаемости, являются: монотонность в изучении учебных разделов рабочей программы (87,7%); плохая организация занятий преподавательским составом (65,7%); невнимательное отношение преподавателя к личности студента (52,3%); нехватка интересных упражнений (45,9%); отсутствие положительной динамики показателей физической подготовленности (50,9%). Девушки отдают предпочтение оздоровительной гимнастике (пилатес/каланетика – 61,8%, фитбол–55,7%, шейпинг/аэробика – 53,3%, хатха-йога/йога – 36,9%), волейбол/пляжный волейбол – 39,1%. У юношей наиболее популярны следующие виды двигательной активности: атлетическая гимнастика – 88,9%, футбол/мини-футбол – 70,2%, волейбол/пляжный волейбол – 68,7%, баскетбол/стритбол – 55,6%, пауэрлифтинг/борьба – 48,2%, плавание – 44,5%, легкая атлетика – 37,5%. Относительно небольшой процент опрошенного контингента желает заниматься стрельбой из пневматической винтовки – 28,7%, лыжными гонками – 10,7%, дартсом – 9,5%, настольным теннисом и бадминтоном – 7,7%, спортивным ориентированием и туризмом – 3,5%.

Результаты проведенного исследования статистически подтвердили эффективность воздействия занятий физической культурой и спортом на показатели физического состояния: достоверные изменения произошли в показателях обхватных размеров грудной клетки (ОГК) на вдохе (4,87%, $p>0,05$), ОГК на выдохе (3,48%), ОГК в паузе (3,44%, $p>0,05$); достоверно снизились показатели кожно-жировых складок (21,9%) ($p\leq 0,05$); статистически недостоверные изменения выявлены в показателях массы тела (2,7%). В группе обучающихся на экономическом факультете данные изменения не являлись статистически достоверными и находились в пределах 1,16-6,38%; наблюдалось снижение ЧСС в покое (16,86%), после нагрузки (5,9%, $p<0,05$); АД (4,74%/5,90%), увеличение значения ЖЕЛ (13,63%, $p<0,05$); и МПК (7,95%, $p<0,05$). Сравнительный анализ количественных показателей двигательной подготовленности указывает на положительную динамику в ее развитии и представлен в таблице.

Таблица. Уровень физической подготовленности обучающихся в непрофильном вузе (баллы)

Факультет	Год обучения	Аэробная выносливость	Скоростно-силовые качества	Мышечная выносливость	Быстрота	Гибкость	Интегральная оценка	Уровень физической подготовленности
ЭКФ	1	4,21	4,60	4,62	5,34	5,46	24,28	низкий
	2	4,32	5,51	4,54	5,31	5,31	24,97	ниже среднего
	3	4,81	5,74	4,42	5,11	5,51	25,26	средний
ИНЖ Ф	1	4,23	4,41	4,51	5,32	5,57	24,13	низкий
	2	4,45	6,61	7,51	5,43	5,62	29,34	средний
	3	8,60	8,77	9,11	5,64	6,33	38,28	выше среднего
ФТЖи А	1	4,98	4,61	4,35	4,97	5,31	24,25	низкий
	2	8,41	6,52	7,62	5,21	5,89	33,41	средний
	3	8,79	8,71	8,98	5,64	6,11	37,83	выше среднего

В ходе исследования отмечено повышение показателей двигательной подготовленности у обучающихся на экономическом факультете: прирост быстроты в среднем составил 0,71% ($p>0,05$); скоростно-силовой выносливости – 7,73%; силы мышц верхнего плечевого пояса – 3,56% ($p\leq 0,05$); силы мышц

брюшного пресса – 8,52% ($p \leq 0,05$); гибкости – 8,4% ($p \leq 0,05$) и скоростно-силовых качеств – 0,79% ($p > 0,05$). Наблюдается снижение по отношению к исходному уровню показателей общая выносливость (1,9%, $p > 0,05$) и сила мышц нижних конечностей (5,89%, $p \leq 0,05$). Уровень двигательной подготовленности обучающихся экономического факультета составил в пределах ниже среднего (24,95-25,25 балла).

Выводы.

1. Обязательным условием улучшения показателей физического развития и двигательной подготовленности студентов по освоению базовой и вариативной части учебного плана программы по «Физической культуре и спорту» в соответствии с направлением и профилем подготовки является двигательная активность. Организация образовательного процесса по физической культуре и спорту должна предусматривать обязательное ежегодное социологическое обследование для изучения интересов и потребностей в области физической культуры и спорта, а также мотивационной сферы студентов. Результаты опроса позволили определить приоритеты в выборе технологических направлений и форм их реализации в процессе физического совершенствования.

2. Разработан и апробирован методологический подход к практике физического воспитания в высших учебных заведениях, основой которого являются положения концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе и принцип конверсии технологий физической культуры и здоровья в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Литература

1. Алдошина Е.А., Иванина А.И., Смирнов В.Н. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся: учебно-методическое пособие. – Орёл, 2018. – 69 с.
2. Алхасов Д.С., Пономарев Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2019. – 176 с. // ЭБС Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/444497> (дата обращения: 17.11.2020). – Режим доступа : для авториз. пользователей.

3. **Бондин В.И., Толстокора О.Н.** Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата: монография – М.: Мир науки, 2020. – С. 38 - 45.
4. **Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности:** учебное пособие / С. П. Миронова [и др.]. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – С. 6 – 18.
5. **Чернышева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Калинина Т.В.** Педагогический инструментарий распределения оптимального двигательного режима и контроля показателей физического состояния студенческой молодежи ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА // Известия Великолукской сельскохозяйственной академии. – 2018. – №1.

УДК 796.011.3

Канд. филол. наук **М.О. СТУПКИНА**
Е.А. ГАВРИЛОВА
(ФГБОУ ВО СПбГУВМ)

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПБГУВМ

Сложившаяся в связи с пандемией коронавирусной инфекции в 2019-2021 годах во всем мире ситуация не оставила других вариантов для обучения, кроме как переход на дистанционный формат. Само понятие «дистанционное обучение» - это способ организации учебного процесса с помощью использования цифровых площадок ZOOM, Skype, Google Meet, YouTube, и др., которые позволяют осуществлять образовательный и процесс. Не стала исключением и физическая культура, все лекционные и учебно-тренировочные занятия продолжительное время проводились только в онлайн формате.

Подобное новшество было впервые применено в образовательном процессе в масштабах целой страны и явилось вынужденной мерой в целях недопущения массового распространения коронавирусной инфекции. Однако на первых этапах внедрения дистанционная форма обучения неоднократно подвергалась критике, тем не менее, в сложившихся обстоятельствах именно она стала единственной возможностью непрерывного процесса обучения.

Полноценный курс дистанционного обучения не только предоставляет студентам учебные материалы, но и организует учебный процесс таким образом, чтобы излагаемые сведения были студентам доступны и интересны. Только благодаря интересу к предметам, эмоциям и жажде знаний учащиеся могут добиться хорошей успеваемости. Поэтому хорошая программа дистанционного обучения направлена на полное вовлечение и погружение студентов в учебный процесс и дальнейшее самообразование [3].

Актуальность данного метода в высших учебных заведениях заключается в том, что: используются новейшие достижения, креативность при объяснении материала, доступность вне зависимости от географического местоположения обучающихся [2].

Несмотря на вышеперечисленные положительные моменты, формат дистанционного обучения нельзя рассматривать как независимую альтернативную систему, а как традиционную, позволяющую оптимизировать учебный процесс [1], данное утверждение особенно применимо к практическим дисциплинам, преподаваемым в вузе, в том числе и к физической культуре.

Основной проблемой дистанционного обучения является недостаточная техническая оснащенность, отсутствие устойчивого интернет соединения, неправильно подобранная цифровая площадка, не способная удовлетворять требованиям как отдельно взятой дисциплины, так и образовательного процесса в целом.

Эффективность дистанционного обучения в значительной степени определяется формой организации обратной связи между учащимися и преподавателем. При осуществлении учебно-тренировочного процесса по физической культуре необходимо использовать программы, которые могут организовать групповые видеоконференции, в которых представляется возможным проводить полноценное занятие со студентами, преподаватель может видеть и корректировать выполняемые двигательные действия, а также поддерживать уровень физической активности в режиме самоизоляции.

По понятным причинам не все разделы дисциплины физической культуры могут быть реализованы в полном объёме в режиме дистанционного обучения. Так, приходится существенно корректировать разделы: спортивные игры, легкая атлетика, в меньшей степени гимнастика.

Благодаря этим мерам появляется возможность обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и выполнения студентами ряда контрольных нормативов, а преподаватели имеют возможность осуществлять контроль за выполнением заданий.

В период проведения дистанционной формы обучения 2020-2021 гг. на базе Санкт-Петербургского государственного университета ветеринарной медицины были организованы онлайн учебно-тренировочные занятия (для старших курсов-элективные курсы, для первого курса обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений) по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в строгом соответствии с учебным планом университета, расписанием, рабочей программой дисциплины, ведением документации регламентирующей учебный процесс.

В качестве текущего контроля по каждому разделу дисциплины нами был определен перечень физических упражнений с контрольными нормативами, которые возможно выполнить в домашних условиях.

При выполнении студентами требований текущего контроля прослеживалась явная тенденция к снижению количественных показателей и технической составляющей. Следует особо подчеркнуть, что ухудшение результатов наблюдалось даже у тех занимающихся, которые регулярно посещали занятия по физической культуре, а также выполняли все задания в полном объёме, подобная тенденция не отсутствовала при проведении традиционных практических учебно-тренировочных занятий.

С предложенным перечнем контрольных нормативов смогли справиться только 63% обучающихся (норматив выполнен на оценку не ниже «удовлетворительно»), из них лишь 12% не ухудшили показатели предыдущего семестра и технику выполнения.

Анализируя прошедшие периоды дистанционного обучения в Санкт-Петербургском государственном университете ветеринарной медицины можно заключить, что подобная форма занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» не может заменить традиционные практические занятия, проводимые на спортивных объектах, но может стать важным дополнением при реализации учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. **Мамед М.А., Лагерев Д.Г.** Задачи дистанционного обучения. Программные реализации систем дистанционного обучения // *Инновации в современной науке.* – 2017. – С. 14-19.
2. **Пшехер И.С., Ешкина Н.И.** Актуальные вопросы организации дистанционного обучения в основной школе // *Социально-педагогические вопросы образования и воспитания.* – Чебоксары, 2021. – С. 107-109.
3. **Юшаева П.А., Эльсанукаев А.Т.** В чем проблема дистанционного обучения? Дистанционное обучение // *Информационные технологии в образовании.* – Махачкала, 2020. – С. 253-257.

УДК 796

Ст. преподаватель **Н.А. ТАГАНГАЕВА**
Преподаватель **Г.Б. СУНКУЕВА**
(ФГБОУ ВПО «БГСХА им. В.Р. Филиппова»)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

Успешность в обучении спортивным играм во многом зависит от правильного подхода и применения научно-обоснованных средств и методов, которые позволяют на более качественном уровне и в короткий срок организовать подготовку студентов по видам спорта на учебных занятиях.

При этом очень важно уделять внимание теоретической подготовке студентов, а именно: истории развития того или иного вида спорта, технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту, оказания первой помощи и правилам гигиены, а также методике обучения техники, тактики,

правилам соревнований и судейства, игровой и соревновательной деятельности. Правильная организация работы по обучению спортивным играм и проведение соревнований, имеют и большое воспитательное значение. Учебные и контрольные игры содействуют развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывают командный дух, чувство товарищества и взаимной помощи, открывают широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы. Спортивные игры содействуют развитию у учащихся многих, весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и производственной деятельности. Это вполне заслуженно ставит спортивные игры на одно из первых мест среди средств физического воспитания.

Постоянный рост уровня тренировочных нагрузок – непереносимое условие повышения физических качеств занимающихся. В спортивных играх без таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, скорость невозможно добиться хороших результатов. Для этого необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующую материальную базу и физические упражнения.

С целью углубленного усвоения пройденного материала преподавателю необходимо давать занимающимся домашние задания для самостоятельных занятий по освоению техники игры и физической подготовке. Они должны послужить развитию у студентов интереса к избранному виду спорта и желания выполнять самостоятельно физические упражнения в любое свободное от учебы время.

Условия и методы: В соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами, в высшем образовании в сфере физической культуры и спорта, спортивные игры входят в цикл базовых дисциплин.

Спортивные игры являются универсальным средством в развитии двигательной активности студентов, в формировании основ здорового образа жизни, физической и духовной культуры человека, развития потребности в занятиях физической культурой и спортом. Успешная деятельность

преподавателя заключается в уверенном знании и умении владения навыками спортивной игры, техники, тактики, а также психологической подготовки студентов в воспитании нравственных, волевых и тех психических качеств, присущих специфике спортивной игры, которые содействуют формированию личности и высокой надежности соревновательной деятельности. Непременное условие – индивидуальный подход к каждому студенту, и соответствие материально-технической базы для проведения занятий по видам спорта.

Также большое внимание должно уделяться развитию физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость, скорость, и их вариации. Многие из них успешно развиваются с помощью такого вида, как атлетическая гимнастика, которая располагает большим комплексом тренажерных устройств, и может являться как отдельным видом спорта, так и вспомогательным в игровых дисциплинах.

Действующая программа по учебной дисциплине «базовые виды спорта» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту приобщиться к спорту. Причем вид спорта или систему физических упражнений он выбирает сам.

Очень важно обратить внимание на то, что при выборе видов спорта, у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Задача преподавателя – направить студента и помочь определиться с выбором вида спорта, исходя из его интересов, антропометрических данных и уровня физической подготовленности. Из многолетнего опыта, на практике, в основном, наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами видов спорта и системы физических упражнений: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение наивысших спортивных результатов.

В БГСХА, кафедра физического воспитания располагает очень хорошей материально-технической базой для проведения таких занятий. В спорткомплексе студенты имеют возможность заниматься волейболом, баскетболом, настольным теннисом, мини – футболом, большим теннисом. При этом повышается интерес к занятиям, двигательная активность студентов, ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, посещаемость. В течение учебного года в академии проводятся спартакиады по различным видам спорта, участвуя в которых за команды факультетов, студенты совершенствуют свои навыки, умения, мастерство, морально – волевые качества, командный дух, чувство дружбы, что, в конечном итоге, благоприятно влияет на учебу в Академии и дальнейшую трудовую деятельность.

Результаты и обсуждение: В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение молодежи в активные занятия физической культурой и спортом.

Особой популярностью пользуются игровые виды спорта, и занимают одно из ведущих мест в программном материале ВУЗов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, двигательной активности студентов и совершенствования методики обучения спортивным играм.

Исходя из этого, преподаватели кафедры физического воспитания должны вести учебно-тренировочный процесс так, чтобы учащиеся четко представляли поставленные перед ними цели и задачи, стремились к их осуществлению, добивались высоких результатов.

Заключение: Систематичность обучения предполагает правильное распределение учебного материала на каждом занятии. Преподаватель должен руководствоваться известными в педагогике правилами: «от простого к сложному», от «известного к неизвестному». Переходить к изучению новых приемов и действий возможно только после того, как предшествующий прием основательно изучен. Вот почему важное значение приобретает умение

преподавателя дозировать нагрузку для прочного овладения игровыми приемами и их совершенствованием.

Несомненно, что знания, умения, навыки и физические качества, приобретенными студентами на начальном этапе подготовки, должны явиться фундаментом в достижении высокого спортивного мастерства.

Большинство студентов нашей академии из сельской местности, которые по окончании обучения уезжают в родные села. Овладев физической подготовкой, техникой и тактикой спортивных игр, практическим судейством во время обучения, они имеют большую возможность принимать участие во всех спортивных мероприятиях на достойном уровне, участвовать в национальном празднике «Сурхарбан», который пользуется большой популярностью не только у взрослого населения, но и среди молодежи, где увлекательным и массовым видом спорта является такой вид спорта, как волейбол.

При высокой спортивной квалификации возможно привлечение выпускников спортсменов для судейства районных соревнований, а также для работы в качестве инструкторов-общественников.

Литература

1. **Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений. – М.: Академия, 2003. – 450 с.
2. **Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.** Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2004 – 520 с.
3. **Е.В. Конеева.** Спортивные игры (правила, тактика, техника): уч. пособие для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой.– М.: Юрайт, 2019. – 322 с.
4. **Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.** Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021 - 440 с.
5. **В.И. Ильинич, М.Гардарика.** Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 448 с.
6. **Тагангаева Н.А., Смирных Т.И.** Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу в ВУЗах. – БГСХА, 2012.– 107 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье является величайшей социальной ценностью, без которой все остальное лишено смысла. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

На сегодняшний день, мы можем констатировать, что состояние здоровья населения, в том числе и студентов, с каждым годом ухудшается [1, 2]. Так, анализ распределения студентов при комплектовании медицинских групп для занятий физической культурой, в Чувашском ГАУ свидетельствует о том, что в 2017 году в группе лечебной физической культуры (ЛФК) занимались 6,25%, в 2018 году – 8,52%, 2019 – 14,76%, 2020 – 16,03%.

Заболевания, которые диагностируются у студентов, в основном относятся к патологии дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и миопии [3, 4, 5]. Так, из 32 студентов занимающихся в группе ЛФК 12% в 2021 году имеют заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит).

Дыхательная система совместно с сердечно-сосудистой участвует в обеспечении организма энергией, кислородом, питанием, т. е. она лимитирует объём физических нагрузок. В связи с этим актуальным является вопрос изучения функционального состояния дыхательной системы у студентов, отнесённых по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры.

Нами в комплексе было обследовано 30 студентов в возрасте с 17 до 19 лет, из них девушек – 22, юношей – 8.

Функция дыхательной системы определялась по следующим показателям: окружности грудной клетки (ОКГ): вдохе, выдохе, паузе, экскурсии, частоте дыхательных движений (ЧД), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), жизненному индексу (ЖИ), пробе Штанге и Генче в покое и в нагрузке.

Статистическая обработка экспериментального материала осуществлялась по методу Каменского Г.Л. Полученные при исследовании данные представлены в таблице и на рис. 1-3.

Таблица. **Функциональные показатели дыхательной системы у студентов группы ЛФК**

Обследуемый контингент	Показатели										
	ОКГ, см				ЧД, в мин	ЖЕЛ, в мл	Штанге, мин		Генчи, мин		ЖИ
	вдох	выдох	пауза	экскурсия			в покое	в нагрузке	в покое	в нагрузке	
	M± m										
Девушки	90± 1,28	85± 1,89	86± 1,17	5± 0,5	19± 1,002	3004± 77,99	70± 4,902	46± 1,84	32± 2,84	23± 2,23	54± ±2,5
Юноши	101± 4,61	96± 4,23	97± 3,85	5± 0,7	18± 1,49	4812± 174,37	80± 10,58	45± 9,86	36± 4,97	26± 4,48	57±± 5,03
	P< 0,05	P< 0,001	P< 0,001	P< 0,05	P> 0,1	P< 0,001	P< 0,001	P> 0,1	P> 0,1	P> 0,1	P> 0,1

*Примечание к таблице: P – критерий достоверности показателей девушек по сравнению с юношами

Из таблицы следует, что имелась статистически достоверная разница по полу в показателях ОКГ на вдохе, выдохе, паузе, жизненной ёмкости и пробе Штанге в покое. Все остальные показатели были статистически не достоверны. Величина ЖЕЛ у обследуемых нами студентов была меньше должествующих показателей (ДЖЕЛ).

ДЖЕЛ у девушек должна равняться 3450 мл, у юношей – 5030 мл. Данный факт свидетельствует о снижении функциональных возможностей дыхательной системы студентов, и это также подтверждают низшие показатели у них жизненного индекса.

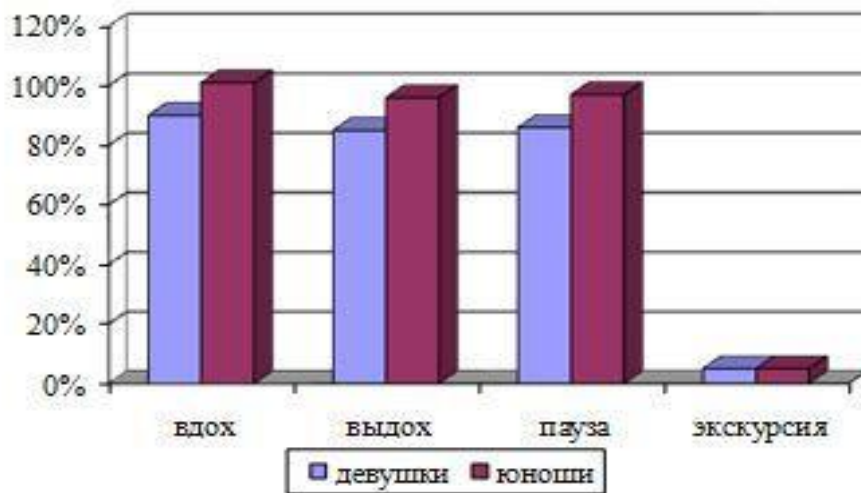


Рис. 1. Показатели окружности грудной клетки обследуемых студентов

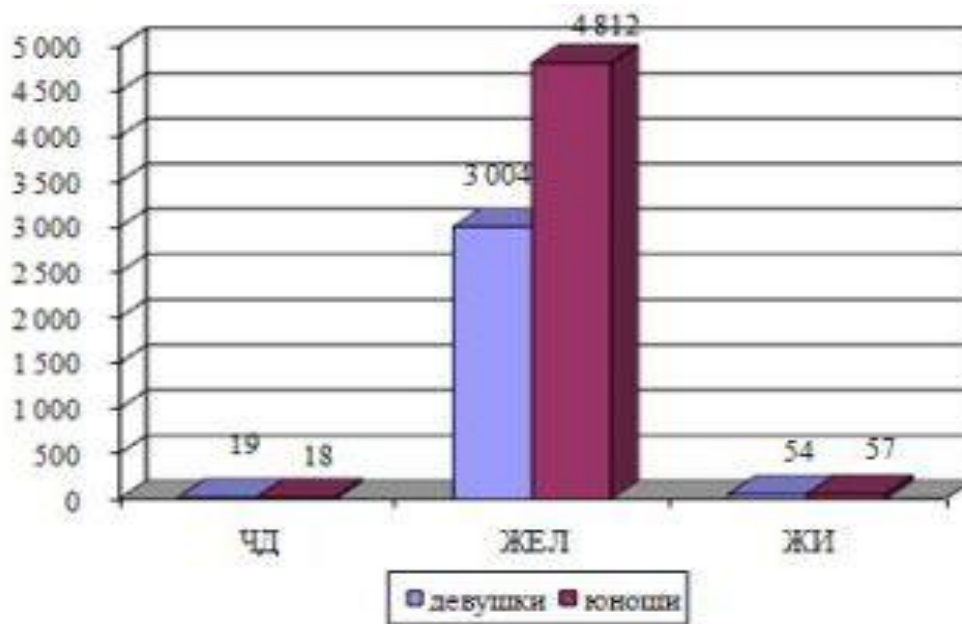


Рис. 2. Показатели дыхательной системы в покое

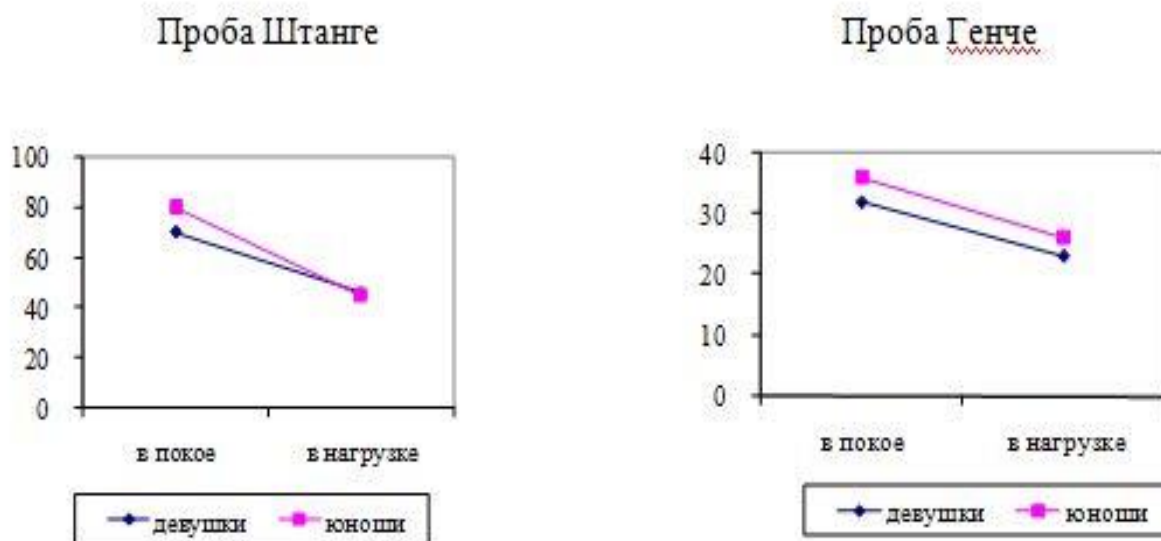


Рис. 3. Функциональные показатели дыхательной системы у обследуемых студентов

Таким образом, наше исследование выявило снижение функциональных возможностей дыхательной системы у студентов группы ЛФК. Следовательно, в любом индивидуальном комплексе ЛФК, несмотря на заболевание, должны присутствовать упражнения, улучшающие функцию дыхательной системы.

Литература

1. Алтынова, Н.В., Таланцева В.К. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.
2. Волкова Т.И., Никоноров В.Т. Уровень физического здоровья и структура заболеваемости у студенток, занимающихся физической культурой в основной медицинской группе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2017. – С. 139-142.
3. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197. Режим доступа: URL: <http://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 25.10.2021)
4. Суриков А.А., Авксентьев Е.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с отклонениями в состоянии здоровья // Физическая культура, спорт и здоровье студентов – 2013. – С. 135-139.

5. **Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Волкова Т.И.** Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

УДК 796.011.1

Профессор **В.А. ТАРАСОВ**
Доцент **О.В. ПАНИНА**
Доцент **Т.Г.ШИШКИНА**
Ст. преподаватель **Ю.В. ГОРБУНОВА**
Ст. преподаватель **А.С. Лаврухин**
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ)

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД КАК ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

На всех этапах зарождения и развития человечества, начиная с древних времен, громадное значение уделялась воспитанию человечества. На самых начальных стадиях существования людей появляются средства, способы и приемы при помощи которых опыт предыдущих поколений по совершенствованию орудий труда, преодолению сил природы, защите мест проживания, подчинению их воли человека и другим направлениям жизни в каждую общественно-экономическую формацию передавался из поколения в поколение. Эти средства, способы и формы легли в основу возникновения организованных форм обучения и воспитания.

В ходе истории развития государства главной целью для становления личности являлось воспитание человека. Структура воспитательного процесса представляет собой взаимосвязь основных элементов: мотивов, целей, содержания задач, методов и средств, а так же достигнутых и предполагаемых результатов. Цель воспитания – это ожидаемые изменения в человеке (или группе людей), осуществленные под воздействием специально подготовленных и планомерно проводимых воспитательных действий.

В настоящее время главными функциями государства являются: учить, лечить, воспитывать, оздоравливать, защищать и тд.

На каждом уровне развития нашего государства в различных документах руководителями были рекомендованы предложения по вопросам воспитания: «Под воспитанием мы подразумеваем три вещи, во первых - умственное; во вторых – физическое; в третьих – трудовое», «Возникают возможности воспитания нового человека гармонически сочетающего в себе духовное богатство; моральную чистоту и физическое совершенство. Показателем престижности специалиста нового поколения должны стать профессиональная подготовка и здоровье.

Русский литературный критик Виссарион Белинский сказал: «Можно закончить и три вуза, но не любить свою Родину, а можно закончить один и быть патриотом».

Все это диктует необходимость постоянного улучшения и разнообразия приемов и средств воспитательного воздействия на массы, особенно на молодежь, повышения педагогического умения и мастерства воспитателей.

Комплексный подход означает более эффективное применение всех средств и методов воспитательного воздействия, умелое сочетание опыта с использованием новых данных науки и передовой практики в этих направлениях развития государства.

В наше время вопрос воспитания человека остается одним из важнейших. Выступая на различных совещаниях, спортивных форумах, руководители государства вновь говорят, о том, что будущее России во многом зависит от образования и здоровья российского народа, что университеты должны стать кузницей укрепления здоровья студентов, развития физических качеств, повышения спортивного мастерства, развития массовой физической культуры, спорта высших достижений, а также внедрения элементов здорового образа жизни в режим умственного труда и быта студентов.

Физическая культура сегодня – это могучее средство не только оздоровления студентов, но и важнейший социальный фактор патриотического воспитания студентов, и преподавателям необходимо сделать все, чтобы физическая культура как можно интенсивнее использовалась в университете для

воспитания студентов, стала повседневным спутником в профессиональной деятельности каждого выпускника университета, который бы гармонически сочетал в себе нравственное и духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В этих высказываниях виден стратегический заказ государства на здоровый образ жизни и воспитание Российского народа.

Единство обучения, воспитания и оздоровления – одна из коренных проблем педагогической теории и практики.

Прогрессивные педагоги всегда подчеркивали огромное значение этой проблемы для повышения эффективности учебно-воспитательной работы с молодежью. К.Д. Ушинский называл обучение «могущественным органом воспитания», подчеркивая их взаимосвязь и взаимопроникновение.

В современных условиях значение единства воспитания, обучения и оздоровления возрастает, более прочной и неразрывной становится их взаимосвязь.

Вопросы воспитания студенческой молодежи в настоящее время находятся в центре внимания руководителей государства. Подготовка специалистов нового поколения с высокими профессиональными знаниями, хорошей физической и моральной подготовкой, готовности к трудовой деятельности, к защите Отечества – является одной из главных задач, стоящих перед вузами.

За последние годы в России были приняты значительные усилия по укреплению и развитию патриотического воспитания студенческой молодежи. Оно представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, института гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого уровня патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите государства. В 2021 году, учитывая недостатки в воспитательной работе, особенно среди молодежи Государственной Думой РФ, вновь принят закон о совершенствовании воспитательной работы в стране.

В университете создана стройная система планирования, развития массовой физической культуры, повышения спортивного мастерства, спорта высших достижений, внедрение элементов здорового образа жизни в режим умственного труда и быта студентов. В основу спортивно-массовых мероприятий положены: постепенность круглогодичность, массовость, и индивидуальный подход к занимающимся. Благодаря высокому уровню поддержки спортивно-массовой работы со стороны ректората, деканов факультета, преподаватели кафедры поддерживают и стимулируют развитие спортивно-массовой работы, спорта высших достижений.

Большую роль преподаватели университета уделяют сплочению коллектива. Коллектив – это огромная воспитательная сила в спорте. Хороший, дружный коллектив, выступающий как единое целое на соревнованиях, в процессе тренировки – важнейшее условие успешной воспитательной работы. Совместные занятия, коллективный общественно полезный труд, беседы, экскурсии, походы сплачивают спортсменов, формируют такие качества личности, как взаимная ответственность, уважение друг к другу, доверие коллектива.

Чтобы воспитать высоконравственного специалиста, нового поколения нужны настойчивые и целеустремленные усилия преподавателей всего коллектива ВУЗа, их общественных организаций. Необходимым условием успешного воспитания любого качества личности спортсмена является его сознательное стремление к самосовершенствованию, самообразованию, самовоспитанию в процессе творческой деятельности. Студенты, воспитанные в духе моральных принципов, способны контролировать себя, сдерживать все чувства, управлять своей волей, желаниями, поступками.

Правильно поставленные цели по подбору, расстановке кадрового потенциала кафедры, организации и проведению спортивно-массовой работы в университете - во многом способствуют достижению высоких спортивных результатов, достигнутых коллективами сборных команд, в различных видах спорта на всероссийском и международном уровне.

Единство требований как принцип воспитания важен потому, что каждый спортсмен испытывает одновременно влияние семьи, спортивного коллектива, тренера, судей и т.д. Для успеха в воспитании спортивной молодежи, требуется единый подход к решению воспитательных задач, которые решаются сначала в школе, вузе, в сборной команде университета.

В университете развивается и поддерживается массовый спорт. Большое количество студентов задействовано в ежегодных спортивных мероприятиях, проводимых на разных уровнях: спартакиада среди первокурсников; спартакиада между факультетами; спартакиада между общежитиями; городское спортивное мероприятие «Приз первокурсника»; всероссийские соревнования «Лыжня России»; легкоатлетический кросс на приз Губернатора; спартакиада вузов г. Саратова; летняя и зимняя Универсиады МСХ России.

Саратовский ГАУ на протяжении многих лет зарекомендовал себя как ВУЗ - активно поддерживающий и развивающий массовый спорт.

Саратовский ГАУ является восьмикратным чемпионом Летних Универсиад МСХ РФ в общем зачете среди всех аграрных ВУЗов России (2008 г., с 2010 г., 2012 г., 2014 г., 2016 г., 2018 г.), двукратным бронзовым призером Зимних Универсиад Минсельхоза России (2009-2011 гг.), Чемпионом Зимних Универсиад Минсельхоза России (2013, 2015, 2017, 2019 гг.), 12 кратным победителем Областной спартакиады вузов г. Саратова.

Одной из форм качества работы вуза по внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь студенческой молодёжи, дальнейшему улучшению спортивно-массовой научно-методической, воспитательной работ, спорта высших достижений, пропаганда здорового образа жизни - является «Всероссийский смотр конкурс» по постановке работы по физической культуре и спорту в ВУЗах Минсельхоза России. Саратовский ГАУ, спортивно-массовый отдел, кафедра физической культуры, неоднократно выигрывала первые места в общем зачёте во всех зимних и летних Универсиадах Мин Сельхоза РФ.

Следует отметить, что период обучения студентов в ВУЗе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов во многих видах спорта, культивируемых в Университете.

Вся проводимая спортивно-массовая работа в университете оказывает положительное влияние на учебу студентов, способствует осуществлению комплексного подхода к их воспитанию и подготовке к высокопрофессиональной деятельности.

Благодаря хорошо поставленной организационной, воспитательной, спортивно-массовой работе со стороны ректората, спортивно-массового отдела университета, (СМО) кафедры физической культуры, поддержки деканатов всех факультетов, университет ежегодно в упорной борьбе, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, становится чемпионом в этих соревнованиях, приумножая свои достижения и сохраняя традиции университета, заложенные предшествующими поколениями преподавателей.

Таким образом, получив во время учебы в Университете прочные знания, умения и навыки, выпускники успешно продвигаются вверх по карьерной лестнице, подтверждая, что образование, воспитание и здоровье, полученное в университете, это путь к успешной карьере в будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. **Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России:** мат. Международной учебно-методической и научно-практической конф. / под ред. О.М. Поповой. – Саратов: КУБиК, 2012. – 360 с.
1. **Актуальные проблемы воспитания** в образовательном процессе вуза //Сб. ст. по мат. межвуз. научно-практической конф. / Под общей ред. О.М. Поповой. – Саратов: ЦеСАин, 2019. – 143 с.
2. **Панина О.В, Тарасов В.А., Шишкина Т.Г.** Здоровьесберегающие технологии умственного труда, спорта и быта студентов современного ВУЗа: учебное пособие. – Саратов: ФГБОУ ВПО Саратовский ГАУ, 2014. – 240 с.
3. **Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А., Николаев Д.В.** Физическая культура и спорт в вузе путь к формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. – Саратов: Регион, 2016. – 236 с.

Канд. пед. наук, доцент **П.В. ТАРАСОВ**
Преподаватель **А.И. ИВАННИКОВ**
Ст. преподаватель **Д.Ю. МИРОШНИК**
Ст. преподаватель **М.А. КУЦЕНКО**
(ФГБОУ ВО СтГАУ)
Ст. преподаватель **А.В. ДЖАВАХОВ**
(ЧОУ ВО ИДНК)

КРИТЕРИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО КОМПЬЮТЕРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проблема роли физической спортивной культуры в жизни современного социума за последние несколько лет стала получать значительное освещение – от различных жанров литературы до публичных обращений политических деятелей. Это повышенное внимание к ней отражается в смене представлений о здоровье от понимания его как некоего блага, которое нужно хранить, развивать и правильно задействовать в интересах как одного определенного индивида, так и социальных групп различной величины. Физическая культура выступает как дисциплина, способствующая формированию здорового образа жизни в обществе. Значение желания сохранить здоровье возросло также по причинам халатного отношения к нему у молодого поколения. Вместо дополнительной физической нагрузки они предпочитают тратить своё время, проводя его в различных гаджетах. Их использование, хорошо это или плохо, в современном мире является неотъемлемой частью формирования личности студентов. Физическое состояние личности напрямую зависит от психического и наоборот. Существует даже старое латинское выражение: «В здоровом теле здоровый дух», автором которого является Децим Юний Ювенал. Развитие и самосовершенствование физического и ментального состояния человека должны проходить гармонично. Всё это ведёт к тому, что не нужно отгораживать технологии от студентов, а наоборот, сделать так, чтобы они способствовали их

желанию заниматься спортивной деятельностью. Само наличие оборудования на занятиях по физической культуре может не заинтересовать студентов. Важно его наполнение. Разработка удобных сайтов, написание интересных статей, подборка видеороликов и создание развивающих игр по подходящей тематике должны привлечь внимание обучающихся и подтолкнуть их к изучению данной дисциплины.

Но в настоящий период времени технологии, ориентированные на спортивное воспитание среди молодёжи с целью сформировать у поколения интерес к физической культуре, не являются обязательными. Методы их использования стремительно разрабатываются и постепенно внедряются в организациях. Для управления этим процессом необходимо информирование преподавателей и учащихся заведений об уровне и статистике показателей развития спортивной физической культуры личности в полном объёме, в соответствующей достоверности и измеряемой количеством.

Подробнее раскрыть сущность формирования физической культуры личности с целью выявления существенных мер и свойств можно при помощи следующих критериев и показателей:

- степень потребности в занятиях физической культурой и метод её реализации;
- регулярность и количество затрачиваемого времени на занятия физкультурно-оздоровительной деятельности;
- степень возможности выполнения и способность реализации этой деятельности;
- способность проявления нравственных, волевых и эмоциональных качеств личности в ходе выполнения деятельности, направленной на выявление и повышение физических способностей;
- уровень удовлетворения результатом и оценка деятельности, которую выполнял учащийся;
- личностное проявление себя учащимся в ходе выполнения физической деятельности и его отношение к физической культуре в целом;

- прогресс учащегося в процессе обучения;
- умение использовать приобретенные навыки, необходимые для выполнения физических упражнений;
- факторы познаний в области физической культуры, требуемые для усвоения материала и дальнейшее использование его для выполнения физической культурной деятельности;
- область распространения знаний, полученных во время обучения, внедрение их в повседневную жизнь для дальнейшего применения.

Опираясь на эти критерии, можно сформировать представление об отношении личности к физической культуре, степени расположенности к ней и способы проявления её в жизни. Спектр желаний личности, её способности и самоопределение сформированы в систему освоения данной дисциплины.

Исходя из вышесказанного можно сформировать систему уровней присутствия физической культуры в повседневной жизни.

Предноминальный уровень формируется стремительно. Причины его возникновения среди учащихся заключаются в их недовольстве программой обучения, установленной учреждением, расписанием посещения занятий, проведением культурных мероприятий и напряжёнными отношениями с преподавателем. У обучающихся не проявляется интерес к практическим познаниям, а владение материалом остается на теоретическом уровне. Среди поколения преобладает депрессивное и безразличное настроение. Посещая занятия, студенты не проявляют должного интереса к материалу, а в свободное время зачастую желание проявлять деятельность и вовсе отсутствует. Степень их физической подготовки может отличаться.

Номинальный уровень можно описать безразличным отношением обучающихся к изучению физической культуры и самопроизвольным использованием её методов в зависимости от ситуационных факторов. Например, совместное участие с людьми из различных социальных групп в различных проявлениях видов деятельности. Из-за ограниченности познаний смысл выполнения занятий видится лишь в повышении уровня здоровья и общем

физическом развитии. Из практических умений в жизни присутствуют только базовые правила, вроде зарядки по утрам, различные способы закаливания тела, походы и т.д. Использование только для личных целей. Студентам такого уровня здоровья свойственно иметь широкий диапазон подготовленности, однако в период после окончания обучения для них характерно не проявлять заботу о собственном здоровье и физическом состоянии.

Потенциальный уровень основан на принятии любого отношения учащихся к дисциплине ради повышения профессиональной квалификации и личностного совершенствования. У студентов имеются необходимые для правильного исполнения физической деятельности познания, практические навыки и умения. А при консультации с педагогом или общении с товарищами, они будут повышаться. Студенты проявляют познавательную активность в различных сферах, будь то научная литература или спортивные мероприятия. Могут использовать личные мотивы и физическое самовоспитание для эмоционального самовыражения в процессе занятий. Они будут проявлять активность в физкультурной деятельности только при постороннем вмешательстве, будь то указание педагога или призыв от товарищей. После окончания университета они могут продолжать активность в случае попадания в благоприятную для неё среду.

Для более эффективного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры последнее время назрела необходимость использовать информационные технологии. Хотя их разработка и внедрение сталкиваются с трудностями, связанными с материальными, техническими, научными и организационными аспектами, необходимость использования компьютерного обеспечения обоснована. Технологии будут эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу любой информации, позволят заниматься саморазвитием, изучать различные формы и методы обучения.

Целью внедрения современных информационных компьютерных технологий является обновление образовательного пространства для овладения людьми физической культуры и спорта, теоретическими основами воспитания

подрастающего поколения и повышение эффективности оздоровительной сферы воспитания.

Информационные технологии применяются в образовательном процессе учреждения с целью стимулирования у студентов интереса к разным дисциплинам, в том числе и спортивной физической культуре. Их использование будет способствовать созданию благоприятных и мотивирующих к изучению предмета условий, как следствие, помогая повышению качества образования в различных областях. Однако создание условий для овладения студентами знаний всё ещё является задачей преподавателя. Необходимость использования информационных технологий заключается в повышении качества научного воспитания обучающихся. Оборудование позволит организовывать учебный процесс на более высоком уровне, а также даст возможность обеспечить полное усвоение студентами учебного материала.

В настоящее время существуют различные способы использования компьютерных информационных технологий. Это создание базы данных показателей здоровья и физических способностей обучающихся, оценка уровня физического и функционального состояния студентов, метод проектирования карты здоровья и многое другое.

К сожалению, данные разработки не всегда используются в учебном процессе в должной степени. По мнению исследователей, таких как В.Ю. Волков, Л.И. Лубышева, М.Н. Гуслова и др., на занятиях физической культурой целесообразно использовать информационные технологии при следующих обстоятельствах:

- осуществление поиска информации и сбора данных;
- составление методических рекомендаций и учебных пособий;
- занятие развитием исследовательских способностей учащихся;
- создание проектов и презентаций;
- диагностика, тестирование и оценка полученных данных;
- составление и использование таблиц, графиков и протоколов во время проведения мероприятий;

- контроль знаний и тестирование знаний изученного теоретического материала.

Использование информационного обеспечения на занятиях физической культурой будет способствовать увеличению заинтересованности студентов в занятиях, так как новое поколение достаточно легко и с интересом воспринимает всё новое.

Кроме того, любой учебный процесс осуществляется в соответствии с основными требованиями к практической организации учебного процесса. Одним из главных принципов обучения является принцип наглядности и применения. Использование мультимедийных средств на занятиях по физической культуре будет вспомогательным средством для более эффективного овладения техниками упражнений, изучаемых в определённой дисциплине. Используя изображения, видео и текстовые материалы из интернета, студенты смогут правильно выполнять физические упражнения, тем самым снизив риск получения травмы.

Приняв во внимание вышеизложенное, можно выделить направления использования информационно-компьютерных технологий в физической культуре университета:

- 1) в качестве средств обучения, которые будут совершенствовать процесс преподавания и повышать его эффективность;
- 2) в качестве средств методического обеспечения и управления воспитательным и организационным процессами в учебном заведении;
- 3) в качестве средств саморегулирования процессов контроля, корректировки результатов учебной и тренировочной деятельности;
- 4) в качестве способа тестирования физического, функционального и психологического состояния обучающегося;
- 5) в качестве средств регулирования процессов обработки результатов сдачи контрольных нормативов, подведения итогов различных мероприятий;
- 6) в качестве средств организации наблюдения и оценки физического состояния и психологического здоровья студентов.

Для того чтобы привить студентам интерес к изучению физической культуры, преподавателям нужно подготовить необходимые условия. К ним относятся: выявление индивидуальных личностных качеств каждого студента; изучение их интересов и потребностей в области спорта, чтобы в дальнейшем добавить особые критерии в программу подготовки; мотивационные и вдохновляющие части деятельности и роль преподавателя во введении и общем развитии информационного обеспечения для изучения обучающимися данной дисциплины.

Для более эффективной информатизации учебного заведения в области физической культуры существует ряд уровней:

- теоретический. Направлен на изучение базовых объектов, процессов и отношений в определённой дисциплине. Целью в данном случае будет являться идеализация занятия спортом, что также должно поспособствовать желанию студента приступить к обучению;
- мотивационный. При высокой степени мотивации, каждый обучающийся может продвигаться в изучении дисциплины в собственном темпе, независимо от коллектива и гораздо быстрее, чем это предусмотрено учебным планом;
- практический. Студент оценивает окружающую среду на основе полученных теоретических знаний, опыте преподавателя и коллективного общения. Подвергает информацию анализу и приступает к выполнению деятельности в физическом плане;
- оценочный. Обучающийся измеряет показатели своих достижений после выполнения работы, сравнивает их с прогнозируемыми, делает выводы и рассчитывает план на следующее занятие с целью повысить степень своей подготовки.

Таким образом, приходим к выводу, что внедрение информационного компьютерного обеспечения подготовки студентов в область физической культуры является необходимым шагом. Общепринятые критерии показателей физической культуры личности могут быть устаревшими. Среди людей

появляется всё больше новых типажей характеров, физических особенностей, способов социализации и т. д. Доступ к сети поможет каждому студенту проявить свою индивидуальность, показывать активность и интерес на занятиях и найти подходящий каждому лично метод изучения дисциплины. И главное, что такой шаг будет являться эффективным средством для воспитания и развития у обучающихся творческих способностей, формирования их как личностей, обогащения индивидуальной интеллектуальной сферы, сохранения и укрепления физического здоровья, а также способствовать общему повышению качества современного образования.

Литература

1. **Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрищенко О.Е.** Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014 – № 5(111). – С. 154-159.
2. **Волков В.Ю.** Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4-5. – С. 56-63.
3. **Шапсигов М.М., Гучапшев Х.М.** Адаптивные сценарии обучения // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2014. – Вып.4 (64). – С. 1-25
4. **Гуслова М. Н.** Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
5. **Мирошник Д.Ю.** Комплексно-комбинированные фитнес-программы как средство последовательного укрепления здоровья и повышения уровня физической работоспособности студентов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №3. – С. 59-61.

С.А. ТИГУНЦЕВ

(ФБГОУ ВО ИГМУ)

Канд.п пед. наук **В.А. БОМИН**

(ФГБОУ ВО Иркутский ГАУ)

Канд.п пед. наук **Э.Э. КУГНО**

(ФГБОУ ВО Иркутский ГАУ)

А.В. ЧЕРКАШИН

(Колледж БГУ)

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ВУЗАХ

Физическая культура является неотъемлемой частью мировой культуры и важным элементом всестороннего развития человека, необходимого для правильного физического и психоэмоционального становления каждого индивидуума. Нужно понимать, что сегодня физическая культура в ВУЗах стала также важным инструментом в формировании правильных мотивационных настроек на здоровый образ жизни и профилактику вредных привычек у студенческой молодежи. Все это играет неоценимую роль в формированию крепких основ национального здоровья в России.

Предмет «Физическая культура», преподаваемый в ВУЗах, включает в себя не только выполнение упражнений различной направленности на практических занятиях, но также лекционные и теоретические формы занятий на которых изучаются развитие физиологических свойств организма, основы профилактики вредных привычек, принципы правильного питания и т. д. Особое внимание в ВУЗах уделяется внеурочным формам обучения как эффективному средству популяризации физической культуры в студенческой среде.

Организация активного досуга студентов является обязанностью студенческих коллективов, заинтересованных в развитии и популяризации активности среди студентов. Методическое руководство этой работой ведет кафедра физической культуры ВУЗа. Есть разные варианты проведения активного досуга в рамках внеурочных занятий. К ним можно отнести:

- секционную работу;

- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивно-оздоровительный туризм;
- культурно-познавательный отдых.

Секционная работа относится к основным формам организации физкультурно-массовой работы в ВУЗах. Ознакомившись с предоставленными на сайтах программами ряда российских университетов [1, 3, 4], а именно, Казанского федерального университета, Саратовского национального исследовательского университета имени Н.Г. Чернышевского, Алтайского государственного университета, и сделав анализ этой информации, можно выделить наиболее распространенные спортивные секции: баскетбол (женский и мужской), волейбол (женский и мужской), борьба (вольная, классическая), легкая атлетика, лыжный спорт, футбол и мини-футбол (женский и мужской), настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, шахматы, бадминтон. Организовываются секции по различным направлениям танцев: современные, народные, бальные и др. Руководством работой спортивных секций занимаются чаще всего преподаватели кафедры физической культуры, а также приглашенные тренера-почасовики.

Студенты, которые показывают высокие результаты в спортивных дисциплинах, получают возможность вступать в сборные университета по различным видам спорта. Сборные команды принимают участие в Областных спартакиадах ВУЗов, которые являются отбором на Чемпионаты России по видам спорта. Массовые спортивные мероприятия оказывают благотворное действие на всех участников соревнований: так как это не только интенсивная физическая нагрузка, но и повышенная эмоциональная окраска спортивных мероприятий. Спортивно-массовые мероприятия, предполагающие соревнования, которые организуются в том числе кафедрой физического воспитания ВУЗа, безусловно, имеют мало общего с профессиональным спортом, но всё же подобны по своему содержанию. Они предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу с целью достижения спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся [5]. Также к

массовым спортивным мероприятиям относятся популярные в студенческой среде «Лыжня России» и «Кросс наций».

Благодаря существованию студенческого движения «Студотряды» в ВУЗах успешно развиваются такие направления как оздоровительный туризм и культурно-познавательный отдых. Оздоровительный туризм предполагает поход группы людей, имеющий целью отдых и оздоровление путешествующих, при этом перемещение людей в любом выбранном направлении на срок не менее 20 часов и не более чем на 6 месяцев. К формам оздоровительного туризма, распространённого и возможного в студенческой среде, относятся походы: пешие, лыжные и конькобежные, а так же поездки: велосипедные и конные.

Культурно-познавательный отдых как сочетание физической активности с познавательной деятельностью очень популярен в ВУЗах. Целью подобных мероприятий является изучение объектов природы, посещение достопримечательностей, памятников, приятное времяпрепровождение и прочие позитивные моменты туризма. К формам культурно-познавательного отдыха относят экскурсии, этнографический туризм, экспедиции, походы и прогулки.

Целью проведения любых физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в ВУЗах является популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди студентов, подготовка их к будущей профессии. Роль профессионально-прикладной физической подготовки как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности трудно переоценить [2]. Любая профессиональная деятельность подразумевает наличие определенных требований к физической и психологической подготовке специалиста любой профессии, и именно физическая нагрузка помогает развить прикладные специальные качества, приобрести необходимые для дальнейшей работы знания и опыт.

Внеурочные формы проведения физкультурно-массовой и спортивной работы в ВУЗах, положительно зарекомендовали себя на протяжении многих лет. Тем не менее в этом разделе работы кафедр физвоспитания и физической

культуры ВУЗов страны обозначен ряд проблем, так например: недостаточно разработанная учебно-методическая база, слабое финансирование секций по видам спорта, в том числе и тренерско-преподавательского состава; отсутствие освещения секционной работы ВУЗов в СМИ. Решение этих вопросов позволило бы каждому университету в процессе разработки учебных программ уделить больше внимания внеурочным формам работы, и, как следствие, увеличить массовость занимающихся физкультурой и спортом студентов и абитуриентов.

Литература

1. **Алтайский государственный университет** [сайт]. https://www.asu.ru/university_life/sport_club/sekcsii/ (Дата обращения 29.11.2018).
2. **Бочкарева С.И.** Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). – М.: ЕАОИ, 2011. – 344 с.
3. **Физическая культура студента: учебник** / под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. **Казанский федеральный университет** [сайт]. <https://kpfu.ru/studentu/sport/sportivnye-sekcsii/> (Дата обращения 16.08.2021).
5. **Саратовский национальный исследовательский ГУ имени Н.Г. Чернышевского** [сайт]. <https://www.sgu.ru/structure/ifkis/sport/sportivnye-sekcsii/> (Дата обращения 16.08.2021).

УДК 371.68

Ст. преподаватель **Т.В. ТИТОВА**
Ст. преподаватель **В.В. КАЛИНИНА**
(ФГБУ ВО Дальневосточный ГАУ)

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В ВУЗЕ

Информационные технологии дают большие возможности для реализации наглядности обучения во всех дисциплинах ВУЗа. Внедрение информационных компьютерных технологий (ИКТ) в процесс обучения способствует повышению уровня знаний и улучшает качество образования в целом, также стимулирует интерес у студентов к физической культуре и спорту, обеспечивает гармоничное

развитие личности и способствует наилучшему усвоению учебного материала с индивидуальными особенностями студентов [1].

Может показаться, что по специфике практики и теории физической культуры она отличается от других дисциплин, поэтому следует сделать вывод: использование информационных технологий во время занятий неосуществимо, потому что главной задачей этой дисциплины является двигательная деятельность.

На данный момент существуют различные методы, приемы и разработки, позволяющие использовать компьютерные технологии в физической культуре и спорте. С помощью информационных технологий быстрее и легче организовать тренировочный процесс, контролировать психофизическое состояние обучающихся, создавать банк данных показателей здоровья и физических качеств, использовать мониторинг и анализ уровня физического и функционального состояния обучающихся [2].

Сегодня использование инновационных технологий в системе спорта и физического воспитания можно считать новейшей разновидностью передачи знаний, активно влияющую на технологию учебного процесса в целом. Применение прогрессивных технологий в физической культуре относится к числу наиболее высокоперспективных и востребованных инноваций в сфере образования. Одним из главных и основных компонентов профессиональной подготовки будущего специалиста магистра или бакалавра становятся вопросы изучения и понимания информационных и компьютерных технологий, умение правильно отбирать источники информации, способность использовать компьютерные информационные технологии в своей деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии используются недостаточно активно при проведении занятий. Для коррекции этого необходимо использовать информационные технологии, например:

- изучение различной информации, которая касается физической культуры;
- написание пособий по физической культуре для студентов;

- повышение умственных способностей студентов (написание статей, рефератов т.п.);
- упрощение при подведении итогов во время различных соревнований;
- контроль полученных знаний (тесты на компьютере изученного теоретического материала);
- наглядная демонстрация упражнений – как при групповом их выполнении, так и при индивидуальном.

Использование ИКТ на занятиях по физической культуре и элективных дисциплин будет способствовать положительному восприятию.

Основной целью исследования будет являться:

1. Умение находить информацию.
2. Знать особенности информационных потоков.
3. Изучить и проверить эффективность ИКТ в сфере физической культуры.

Новые компьютерные технологии должны воспитывать самостоятельность, дисциплинированность и иметь индивидуальный подход к обучению.

Задачи:

- найти подтверждение необходимости внедрения информационных технологий;
- изучить применения в процессе обучения по «Физической культуре и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» информационно-компьютерных технологий [4].

При выполнении первой задачи нашего исследования мы взяли за основу данные результатов опроса обучающихся Дальневосточного ГАУ.

Опрос прошли 30 респондентов специальной медицинской группы. Анкетирование содержало вопросы о том, как относятся студенты к информационным технологиям и используют ли они их в своей жизни. Результаты исследования представлены на рисунке.

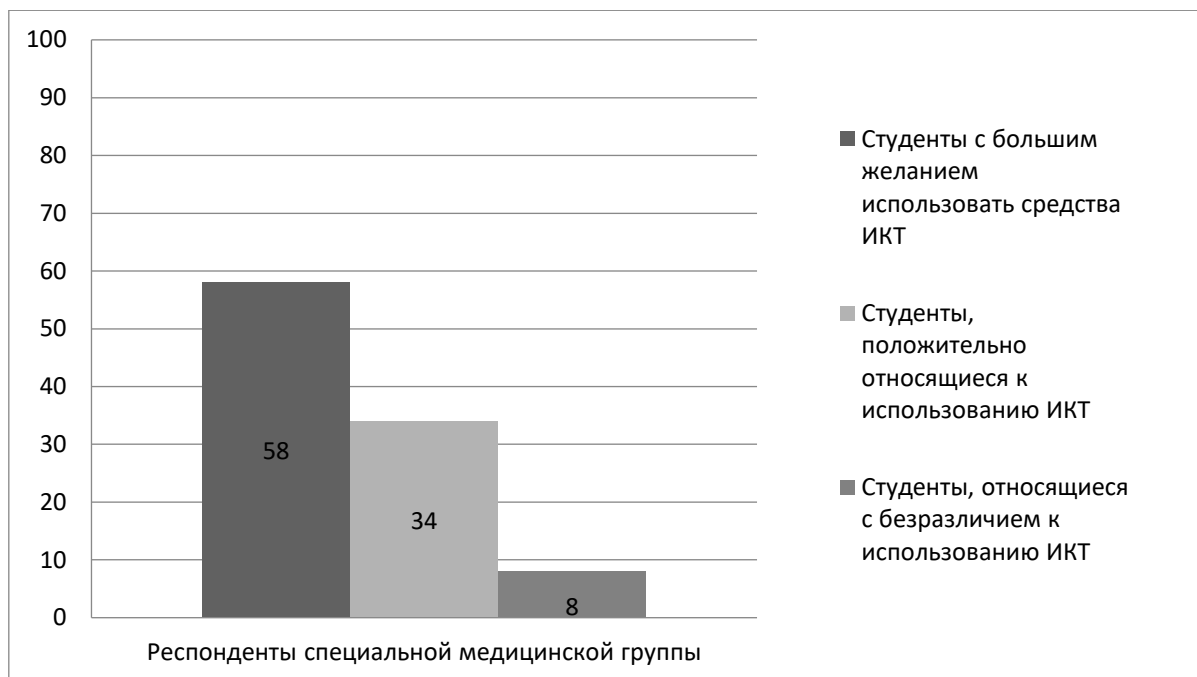


Рисунок. Результаты анкетирования

Как показали наши исследования, 58% студентов, принимавших участие в анкетировании, имеют большое желание использовать ИКТ в учебном процессе, 34% относятся к его использованию положительно, но не считают его обязательным, и лишь 8% безразличны к его применению.

Для того чтобы решить вторую задачу, на занятиях по физической культуре и элективных дисциплинах в Дальневосточном ГАУ была использована методика «Zumba Fitness». Одним из важнейших факторов было показать, как в совокупности данные интерактивные методики влияют на качество знаний и уровень успеваемости студентов. Методика была проведена для того, чтобы студенты научились воспринимать визуально предоставленный видеоматериал, запоминать технику выполнения тех или иных упражнений.

Использование ИКТ на занятиях по физической культуре и элективных дисциплин будет способствовать положительному восприятию данных технологий.

Преподаватели должны владеть всеми видами ИКТ:

1. Различные презентации и другие виды передачи информации.
2. Проведения тестирований.
3. Возможность видеосъёмки для самоконтроля студентов.

Студенты и сами могут использовать ИКТ, например:

1. Разработка своих комплексов упражнений.
2. Добавление к своим комплексам вспомогательные материалы (картинки и видеоролики, таблицы и т.п.).
3. Контролировать самостоятельно состояние своего здоровья.
4. При выполнении заданий от своего преподавателя.

Проанализировав вышеизложенные исследования, мы пришли к выводу, что информационные технологии помогают заинтересовать обучающихся и дают новые возможности для проведения занятий по физической культуре и спорту. Таким образом, использование информационных технологий в преподавании является одним из самых приоритетных направлений.

В ходе исследовательской работы мы выявили, что ИКТ позволяют улучшать содержание, методы и организационные формы обучения по дисциплинам, совершенствовать механизмы управления педагогическим процессом. Современные ИКТ – инструмент образовательного процесса, который позволяет создавать, хранить и перерабатывать информацию и представлять её для обучения и оценки уровня знаний [3].

Для увеличения эффективности занятий по физической культуре в вузе рекомендуется применять в учебном процессе информационные технологии. Это окажет положительное влияние на потребностно-мотивационную сферу студентов к физической культуре.

Литература

1. **Сорокина К.А.** Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Петрозаводский государственный университет – 2020. – № 10-1. – С. 228-230.
2. **Богданова М.В.** Использование электронных технологий на занятиях по волейболу // Тюменская область: ДО МАУ ДО Вагайский центр спорта и творчества, 2018. – № 1 (11). – С. 6-8.
3. **Губанов В.С., Охупкина Л.П., Сухарукова О.В.** Использование информационных технологий обучения в преподавании ЛФК и спортивной медицины. – Смоленский государственный медицинский университет, 2016. – С. 79-81.

4. Дутова И.В., Серегин С.А., Иванушкина Н.Ф. Исследование и сравнительный анализ мотивации студентов к занятиям физической культуры (элективный курс) // Тульский государственный университет, 2017. – № 4. – С. 13-18.

УДК 796/799

Студентка **К.Н. ТКАЧЕВА**
Ст. преподаватель **Ю.В. СОБОЛЬ**
(ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ)

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ВО ВСЕРОССИЙСКОМ РЕЕСТРЕ ВИДОВ СПОРТА

Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Он обретает все большее значение в современном мире, так что сегодня каждый из нас, кто заботится о своём здоровье, старается поддерживать свою физическую форму, развивать гибкость, подвижность суставов, силу и ловкость.

С ростом темпов глобализации и развития спортивных дисциплин появляется все больше различных новых видов спорта, быстро набирающих популярность [3].

Притом занятия спортом могут иметь как профессиональную, так и любительскую направленность. Можно выбрать как среди классических и более привычных видов спорта, таких как футбол, бег и плавание, так и среди новых, набирающих популярность – силовой экстрим, спортивная йога, пилонный спорт и многие другие.

Соответственно, новые спортивные направления получают все большее распространение, популяризируют себя посредством проведения открытых тренировок, соревнований, активного постинга в социальных сетях.

Часто новые спортивные направления добиваются официального признания со стороны государства. Это необходимо для того, чтобы выйти на принципиально новый уровень, получать грамоты и сертификаты государственного образца, официально представлять свою страну на международных соревнованиях, получать спортивные звания [2, 4].

Для классификации и упорядочивания новых видов спорта существует Всероссийский реестр видов спорта. Он был введен Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ (Росспорт) с целью совершенствования статистической отчётности в области физической культуры и спорта, а также систематизации видов спорта и спортивных дисциплин, существующих на территории Российской Федерации.

По виду спорта, включённому в ВРВС, различного уровня образовательные учреждения в установленном законом порядке получают право готовить спортивных специалистов, школы спортивной направленности открывают филиалы; в Единую всероссийскую спортивную классификацию вводятся классификационные нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов и спортивных званий [2].

Всероссийский реестр видов спорта состоит из четырех разделов:

- ✓ первый раздел – признанные виды спорта
- ✓ второй раздел – виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне;
- ✓ третий раздел – национальные виды спорта;
- ✓ четвёртый раздел – военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта.

Реестровая запись содержит следующие сведения:

- ✓ порядковый номер записи;
- ✓ наименование вида спорта;
- ✓ номер – код вида спорта;
- ✓ наименование спортивной дисциплины;
- ✓ номер – код спортивной дисциплины.

Так по каким же критериям отбираются виды спорта, подлежащие включению во Всероссийский реестр видов спорта? Основными признаками, выделяемыми Министерством спорта Российской Федерации, являются: спорт должен принципиально отличаться от уже признанных в ВРВС дисциплин; исключено проявление жестокости и неуважения к сопернику и зрителям, дискриминации и нетерпимости; новое спортивное направление должно

способствовать формированию и развитию нравственных и морально-этических качеств; способствовать достижению спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях; меры безопасности, обеспечивающие защищенность жизни и здоровья занимающихся при проведении тренировочных мероприятий и соревнований; наличие в правилах проведения соревнований равных условий для участников соревнований; специальную практику подготовки человека к соревнованиям; регулярное проведение соревнований и т. д. [1].

Всероссийский реестр видов спорта постоянно пополняется. Так, в 2021 году в него были включены авиационные гонки, автотуринг, водно-спасательное многоборье, корфбол, крикет, микрофутзал, падел, пилонный спорт, регбол, роуп спиппинг (спортивная скакалка), силовой экстрим, спортивная йога, спортивный бридж, флаинг диск, футгольф, хапкидо [2].

Таким образом, с признанием определенного вида спорта на государственном уровне появляется возможность становления этого вида спорта международным, что позволяет профессиональным спортсменам участвовать в международных соревнованиях и Олимпиадах. Всероссийский реестр видов спорта помогает регулировать все административные и правовые процессы, происходящие при становлении и популяризации вида спорта, что, в свою очередь, создаёт благоприятную среду для его развития.

Литература

1. **Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения** <https://minsport.gov.ru/2018/Poryadok-priznaniya.doc>

2. **Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С.** Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488-492.

3. **Перечень дисциплин, включённых в ВРВС в 2021 году**
<https://minsport.gov.ru/2018/Poryadok-priznaniya.doc>

4. **Савельева Д.А., Матвеева И.С.** Физическая культура и спорт как феномены общества // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – 2021. – С. 155-159.

УДК 796

А.В. ТОЛМАЧЕВА
В.П. КУЗНЕЦОВ
(ФГБОУ ВО «Орловский ГАУ Многопрофильный колледж»)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Физическая культура сегодня стала одной из самых востребованных дисциплин. Физическое воспитание – одна из основных частей всестороннего развития личности. Оно воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [5].

Отметим важность физического здоровья человека, а именно состояние его организма, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. Это очень важно, ведь от правильных и систематических физических нагрузок зависит здоровье человека, его способность воспринимать информацию, сила воли, сопротивление утомляемости.

Учитывая все вышесказанное, можно утверждать, что физическая подготовка, как и интеллектуальная, необходима на всех этапах развития

личности, от самого рождения и раннего детского возраста (детские сады, школы) и до полноценного становления профессиональной личности (вузы) и не только. Таким образом, практически во всех образовательных учреждениях к обязательным общим предметам относится физкультура. Особое внимание этой дисциплине уделяется в вузах, ведь именно в студенческом возрасте осуществляется становление целостности интеллекта, происходит наиболее активное развитие сенсорно-перцептивных, психомоторных, речемыслительных и других функций, завершается основной цикл соматического формирования человека. В этот период отмечается также наивысшая активность оперативной памяти и скорости переключения внимания. Именно поэтому в вузе нужна физкультура, чтобы справляться с высокими нагрузками по учебе [5].

Говоря о физической культуре как об одной из дисциплин, мы сразу можем отметить следующее. Занятия проходят в полноценном объеме, как и другие. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания на всех курсах теоретического обучения студентов. Уделяется им около 4 часов в неделю в учебном расписании в течение всего периода обучения студентов [5, 6].

В основу физической культуры как дисциплины входит выполнение студентами определённых нормативов, необходимых для полноценного физического воспитания студента той или иной профессиональной специальности [6].

Во многих вузах студенту предоставляется возможность выбрать своё спортивное направление вместо общих занятий. В такое спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и другие), зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованным в вузе. Эта возможность также может помочь достичь высоких достижений в том или ином виде спорта, ведь зачастую спортивные отделения вуза связаны с государственной

спортивной структурой. Данная система создаёт благоприятные условия для включения студента в самостоятельную двигательную деятельность [6].

Так же, как и во многих других дисциплинах, в физкультуре бывают итоговые экзамены, т. е. сдача определённых нормативов и получение зачёта за каждый семестр вплоть до окончания третьего или четвертого курса [6].

Несмотря на все вышеперечисленное, физическая культура как дисциплина воспринимается как второстепенный и не очень важный предмет. Так, многие школьники и студенты неспециализированных (нефизкультурных) вузов не считают ее важной дисциплиной и при удобном случае находят повод для отказа от посещения занятий, что явно ухудшает не только их физическую, но умственную активность. По статистике некоторых вузов можно сказать, что большая часть (около 60-80%) студентов 1–3-го курсов относятся положительно к данной дисциплине. Студенты вуза понимают важность двигательной активности и осознают, что занятия физической культурой формируют здоровьесберегающую деятельность. Однако примерно половина из этого числа (около 30-40%) не готова посещать такие занятия, причем с условием, что они не будут обязаны демонстрировать свои знания по предмету в виде зачёта. Остальная же часть студентов (около 40-20%) вуза недовольна организацией и условиями проведения занятий по физической культуре [3, 4].

Исходя из всего этого, многим вузам необходимо принимать меры по улучшению организации и условий проведения занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, для совершенствования физической культуры и спорта в вузах первостепенной задачей стоит формирование понятия здорового образа жизни среди студентов. Студенты в вузах должны воспринимать занятия физкультурой не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни. Они должны понимать важность физического здоровья, чему могут помочь различные информационно-коммуникационные технологии, т. е. определенные программы и презентации для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в

приобретении знаний основ физической культуры, занятия научно-исследовательской работой и другие. Также для формирования интереса и мотивации у студентов заниматься физической культурой и спортом может помочь внедрение в занятия специальных упражнений и игр, показателем эффективности которых станет качество усвоения и необходимого объема знаний, умений, нужных для успешной работы по выбранной профессиональной деятельности [1]. Например, мальчикам можно предложить обязательные на каждом занятии отжимания, а девочкам приседания. Под конец занятия можно устроить групповую игру по видам спорта (волейбол, баскетбол). Это поможет студентам не только нарабатывать большие физические и социальные навыки, но и мотивирует их посещать занятия, вознаграждая интересующей их спортивной игрой. Это одно из предложений [3].

Для наиболее эффективного процесса обучения физической культуры и спорта в вузах необходимо привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование особых физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений. Сюда можно отнести применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья для более точного выявления физической подготовки студентов [1].

Здесь необходимо внедрение совершенствованной системы внеучебных (факультативных) форм организации физической культуры, дополняющих содержание уроков физического воспитания в высших учебных заведениях.

Стоит отметить положительный эффект для студентов возможности выбора спортивного направления. В вузах, где не используется данная система выбора спортивного направления, у многих студентов отсутствует интерес к физической культуре как к дисциплине. Так, предоставление студентам права выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям будет способствовать формированию мотивационно-ценностного

отношения студентов к физической культуре и повысит их заинтересованность к занятиям в целом [2].

Для организации совершенствования физической культуры в вузах необходимо создать студенческие спортивные клубы по каждому виду спорта и полноценное студенческое спортивное общество.

Другим важным шагом в совершенствовании физической культуры и спорта вуза является улучшение состояния залов и оборудования и проведение различных спортивных мероприятий. Обеспечение ремонта, реконструкции и строительства новых спортивных сооружений в каждом высшем учебном заведении в соответствии с нормами, обеспечивающими качественное проведение занятий по физической культуре, систематическое финансирование проведения спортивных мероприятий во многом должны являться первостепенной задачей для поддержания и совершенствования физической культуры и спорта в вузах [2].

В заключение мы можем сказать, что для совершенствования физической культуры и спорта в вузах необходимо сформировать интерес у студентов к данному предмету, необходимо совершенствование подхода к преподаванию предмета, т. е. использование новых, усовершенствованных упражнений и методов проведения занятий; формирование спортивных индивидуальных направлений по видам спорта. Усовершенствование спортивных залов и инвентаря тоже поможет привлечь внимание студентов к физической культуре и спорту, делая занятия более приятными. Таким образом, использование даже одного из вышеперечисленных пунктов поспособствует мотивации и формированию большего интереса к занятиям физической культуры и спорта у основного количества студентов, что пойдет на пользу их физическому воспитанию и, что также важно, эффективнее скажется на процессе интеллектуальной деятельности студента.

Литература

1. **Земцов П.С.** Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. – 2018. – № 38 (224). – С. 183-187.

2. **Кабанов А.А.** Пути совершенствования физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути решения. – 2012. – С. 235-237.

3. **Казначеев С.В.** Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза // Образование и наука. – 2015. – №3 (122). – С. 156-164.

4. **Мелешкова Н.А.** Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – №4 (28). – С. 72-76.

5. **Ермакова Е.Г.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Universum: психология и образование. – 2017. – № 12 (42).

6. **Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении** // Студопедия, 2015. – URL: https://studopedia.ru/8_195412_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-visshem-uchebnom-zavedenii.html (дата обращения 23.10.2021).

УДК 796

Ст. преподаватель **Л.П. ФЕДОСОВА**
Ст. преподаватель **Г. В. ФЕДОТОВА**
Ст. преподаватель **Л. У. УДОВИЦКАЯ**
(ФГБОУ ВО КубГАУ)

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПЕРЕНЁСШИХ COVID-19

На фоне мировой пандемии COVID-19 остро становится вопрос профилактики здоровья населения, в частности молодого поколения как будущего России. Одним из основных средств профилактики молодежи являются занятия физической культурой и спортом в вузах в рамках дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту» [1].

COVID-19 – современное инфекционное заболевание органов дыхания, чаще всего побочным действием является пневмония. А значит, увеличивается количество факторов риска, способствующих возникновению заболеваний органов дыхания, также происходит общее ухудшение здоровья населения.

Задачи работы: исследование возможностей занятий физической культурой во время распространения заболевания COVID-19; изучение

комплексов упражнений, необходимых для повышения устойчивости органов дыхания; рекомендация упражнений, необходимых для профилактики и реабилитации в период пандемии.

На 2021 год риск заболеть COVID-19 высок у каждого человека. Поэтому молодому поколению очень важно знать, как можно сократить срок заболевания и снизить риск и степень осложнений, что стало частью процесса обучения в рамках занятий по физической культуре [2].

Следует заметить, что развитие дыхательной системы – достаточно простая задача для любого человека, независимо от уровня физической подготовки. Наиболее уязвимым местом в дыхательной системе человека являются альвеолы. Именно в альвеолах происходит воспаление и формируется воспалительный, а иногда и гнойный экссудат, который нарушает их функции при пневмонии и заболеваниях дыхательной системы. Таким образом, в настоящее время необходимой задачей дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту» становится профилактика и реабилитация легочных альвеол и грудной полости в целом. Для этого при занятиях физической культурой обязательно выполняются упражнения следующей направленности: увеличение дыхательного объема легких; улучшение эластичности легочной ткани; активизация газообмена в легких; оптимизация работы каждого элемента организма, участвующего в процессе дыхания, а именно – диафрагмы, межреберных мышц, мышц груди, спины, шеи. Все это позволит сделать дыхательный рисунок оптимальным. А сам акт дыхания более эффективным.

В процессе учебной деятельности по физической культуре и спорту для профилактики заболевания рекомендуется как действенное средство дыхательная гимнастика и специальные физические упражнения, которые должны выполняться не только во время вузовских занятий, но и самостоятельно в свободное время [3]. Их рекомендуется выполнять 2-3 раза в день. Благодаря этому осложнения и риск развития болезни будет минимальным, а реабилитация студентов, перенесших COVID-19, наиболее эффективной.

Далее описан ряд дыхательных упражнений, включаемых в процесс практических занятий физической культурой для переболевших студентов:

1) Диафрагмальное дыхание. Во время вдоха расслабить мышцы живота. Грудную клетку в акт дыхания не включать. Для самоконтроля правую руку положить на грудь, левую на живот. Дышать животом.

2) Полное дыхание. На вдохе наполнить сначала живот (как в диафрагмальном дыхании), затем грудную клетку, а в конце цикла – верхушки легких. Выдох, после – в обратном порядке.

3) Упражнение «Квадрат». Например, 5 секунд - вдох, 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. При дыхании нужно пытаться, чтобы все этапы (вдох, пауза, выдох, пауза) были одинаковы.

4) Дыхание с сопротивлением. Медленный вдох носом. Выдох через рот и сжатые губы. Выдох в 2 раза дольше, чем вдох.

5) Дыхание с сопротивлением 2. Надувание воздушного шарика. Это упражнение увеличивает силу всех дыхательных мышц и жизненный объем легких.

Физические упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний дыхательной системы, практикуемые и рекомендуемые вузами:

1) Сидя на стуле, вытяните руки перед собой. Пальцы в замок. Глубокий вдох носом. На выдохе медленно двигаем сцепленными руками влево-вправо до полного выдоха. Вернуться в исходное положение.

2) Стоя, отвести руки в стороны и медленно поднять над головой. Вдох носом. Потянуться вверх. Опустить руки с выдохом.

3) Стоя, отвести руки в стороны и медленно поднять над головой. Вдох носом. С выдохом наклоны в приседаниях (сгибая ноги до 90 градусов в коленях). Это стимулирует работу диафрагмы.

4) Лежа на полу, подтянуть поочередно колени к груди и одновременно лоб до колена. Повторите 20 раз в каждую сторону.

Занятия физической культурой необходимы даже при протекании заболевания, однако, режим и сложность занятий зависит от самочувствия и

состояния заболевшего. Если болезнь протекает в легкой форме, упражнения на укрепление дыхательной системы являются обязательными, но в любом случае в щадящем режиме.

После выздоровления снова остро становится вопрос о необходимости занятий физической культурой и спортом. Многие студенты берут освобождение от занятий физической культурой, что негативно влияет на процесс их реабилитации. Физической культурой нужно заниматься регулярно, обязательно учитывая состояние здоровья. После перенесения заболевания необходимо время на реабилитационные занятия. Преподаватель как руководитель учебного процесса должен не только научить студента выполнять нужные упражнения правильно и убедить в их необходимости, но и мотивационно направить обучающегося к развитию физических качеств и здоровья [4].

Актуальность данной темы подтверждается множеством научных работ, где от лица специалистов описывается вопрос реабилитации больных, перенесших пневмонию. Рекомендации подобных научных работ также используются на занятиях по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузах, что значительно улучшает качество выздоровления переболевших студентов.

Возможность занятий лечебной физкультурой допускается после спада температуры и наступления в легких процесса, обратного воспалительному, и улучшения общего состояния больного. Физические нагрузки противопоказаны при значительной интоксикации, высокой температуре, дыхательной недостаточности, тахикардии (ЧСС более 110 в минуту).

Студентам на этапе реабилитации, а также больным пневмонией независимо от степени тяжести заболевания рекомендуется дыхательная гимнастика. Одним из специфических, но эффективных методов тренировки аппарата внешнего дыхания является звуковая гимнастика. Она состоит в применении специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетаний в определенной последовательности и определенном способе с обязательным первоначальным выполнением двух упражнений: «закрытого

стона» – «м-м-м» и «очистительного выдоха» – «пф-ф-ф». Звуковая гимнастика способствует формированию правильного чередования фаз вдоха, выдоха и дыхательной паузы. За счет вибрации она расслабляет спазмированные бронхи, также способствует лучшей эвакуации мокроты, за счет создания небольшого положительного давления на выдохе увеличивает равномерность альвеолярной вентиляции и препятствует раннему экспираторному закрытию дыхательных путей. Для звуковой гимнастики характерны следующие фазы дыхания: вдох через нос (1-2 с.), пауза (1 с.), активный выдох через рот (2-4 с.), пауза (4-6 с.). Ввод упражнений звуковой гимнастики в занятия физической культурой в вузах является одной из наиболее новых используемых технологий ведения учебного процесса.

Профилактика и реабилитация органов дыхательной системы студентов, подверженных заболеванию COVID-19, проводится на каждом этапе распространения инфекции, что можно выполнять как на занятиях по физической культуре, так и самостоятельно: профилактика заболевания с целью повышения сопротивляемости организма до заражения, занятия физической культурой во время болезни (обязательно учитывая состояние и возможности заболевшего), занятия по реабилитации на восстановление организма, добавление в план занятий физической культурой перечня упражнений на укрепление органов дыхания для постоянной поддержки эффективной работы дыхательной системы.

Физическая культура в вузах является одним из самых полезных и качественных методов профилактики и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем в связи с распространением коронавирусной инфекции. В рамках занятий «элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающемуся дается понимание того, как правильно сохранить и развить свое здоровье и дыхательную систему, при поддержке квалифицированных преподавателей студент получает информацию о необходимых комплексах упражнений для предостережения болезни и для быстрого восстановления организма, а также применяет все полученные знания на практике. Благодаря занятиям физической

культурой и спортом можно повысить уровень здоровья и физической подготовленности молодого поколения и решить проблему частой заболеваемости и упадка здоровья населения.

Литература

1. **Кузнецова З.В., Овсиенко А.А.** Формирование здорового образа жизни у молодежи // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 585-590.
2. **Клименко А.А., Кузнецова З.В.** Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 329-331.
3. **Логвина А.И., Матвеева И.С.** Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – С. 62-65.
4. **Печерский С.А., Славинский Н.В., Омельченко М.М., Служителей А.В., Свирид А.А.** Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2(180). – С. 311-313.

УДК 796.01

Ст. преподаватель **Л.П. ФЕДОСОВА**

Ст. преподаватель **Г.В. ФЕДОТОВА**

Ст. преподаватель **Л.У. УДОВИЦКАЯ**

(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ КАК ПУТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Главную роль при формировании личности молодого поколения играет вуз, где одно из основных мест занимает физическая культура и спорт как дисциплина, позволяющая укрепить физическую и социальную адаптивность человека. Для современного человека необходимо умение быстро реагировать на разные ситуации, в связи с этим задачи преподавания физической культуры

становятся более обширными – развивается не только общий уровень физической подготовки обучающегося, но и его личностные и умственные способности, укрепляется психоэмоциональное состояние и здоровье. В спорте и физической культуре любой человек может выбрать наиболее интересный и подходящий для себя вид деятельности, поэтому физическая культура и спорт как дисциплина должны удовлетворять требованиям обучающихся и предоставлять им возможности развития именно в выбранной области физической культуры и области профессиональной деятельности. Здесь формируется еще одна из важных задач дисциплины – совершенствование профессиональной физической подготовки студентов в вузах, что является лучшим средством мотивации студентов к активной деятельности и профессиональному росту [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специальное направление в области физической культуры, которое позволяет избирательно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности. Здесь как особенность выделяется не только развитие физических качеств, но и психофизическая подготовка человека. При занятии физической культурой и спортом у индивида формируются важные для личности черты характера: желание помочь ближнему, дисциплинированность, требовательность к себе, самообладание над эмоциями, мотивация к активной деятельности и самосовершенствованию.

Однако в настоящее время преобладает пассивный образ жизни, при появлении современных технологий, воздействие которого обуславливается социальным феноменом, что говорит о необходимости разностороннего развития человека [2]. Благодаря физической культуре и спорту в вузах у студентов формируется устойчивость к внешним агрессивным факторам, в ходе профессиональной подготовки молодое поколение направляют на развитие психофизических качеств – специальные упражнения, психотерапия, методы повышения функциональности организма, восстановления здоровья и работоспособности [3].

Методы преподавания дисциплин по физической культуре и спорту позволяют всесторонне влиять на обучающихся как личностно, так и физически. Курс занятий включает в себя не только общую теорию и практику по физической культуре и спорту, но и задачи наставления студентов на путь совершенствования и стремления к здоровому образу жизни, развития понимания в них необходимых для каждой профессиональной деятельности индивидуальных аспектов физической культуры, наиболее эффективного практического применения упражнений физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности студента каждого направления. Обучающийся, таким образом, развивает в себе самовоспитание, желание самосовершенствования, овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту [4].

Особенность влияния физкультурной деятельности обуславливается следующим: люди, которые занимаются спортом систематически, имеют высокую выносливость и сохраняют работоспособность на протяжении всего трудового дня, их устойчивость организма повышается, знания усваиваются легче, а работа идёт более продуктивно. Отсутствие физической активности вызывает не только общее ухудшение состояние здоровья человека, но и снижает успешность процессов его обучения, работы и жизнедеятельности. Одна из первостепенных задач физической культуры в вузах в плане совершенствования профессиональной подготовки – это увеличение работоспособности и устойчивости организма обучающегося, этому сопутствует наставление и убеждение студента в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом. У человека, который постоянно развивается физически, увеличивается эмоциональная, психическая и умственная устойчивость, которая проявляет себя положительно при осуществлении физической работы любой сложности: чем выше психофизическая подготовленность, тем выше продуктивность работы. Основными физическими качествами, обеспечивающими высокую работоспособность человека, являются: сила, выносливость и скорость, оценить их развитие можно при выполнении

двигательной деятельности, которая определяется спецификой, интенсивностью, мощностью и характером. А критерием успешности осуществления разных видов упражнений является координация и гибкость. Необходимые физические упражнения для каждой сферы профессиональной деятельности изначально выполняются под строгим наблюдением преподавателя на занятиях по физической культуре и спорту, когда обучающийся усвоил методы выполнения упражнений, можно переходить на самостоятельные занятия. Такие меры позволяют проследить процесс обучения студента с целью предостережения нанесения вреда здоровью в связи с неверным выполнением и пониманием упражнений. План занятий и включаемые в курс комплексы упражнений с каждым годом совершенствуются и становятся всё более эффективными, чему способствуют и изменяющиеся международные стандарты в сфере физической культуры и спорта.

Физическая активность влияет на весь организм в целом, повышая иммунитет и резистентные свойства, улучшая работу всех систем организма. Именно физическая культура и спорт в вузах являются самыми эффективными способами укрепления и сохранения здоровья молодежи.

Занятия физической культурой и спортом в вузах способствуют наиболее продуктивному использованию свободного времени, совершенствуют профессиональный потенциал, помогают студентам отказаться от вредных привычек, таких как: курение, распитие алкогольных напитков, употребление наркотических веществ. В процессе подготовки студентов к профессионально-прикладной деятельности прививаются также ценности здорового образа жизни, понимание методов поддержания наиболее эффективной работоспособности [5].

Статистические данные опроса обучающихся вузов России говорят о том, что больше половины опрошенных студентов ведут малоактивный образ жизни, это обосновывается отсутствием свободного времени для занятия физической культурой и спортом. Жалобы опрошенных студентов связаны, в основном, с сильной утомляемостью и постоянно растущей усталостью к концу рабочего дня. В рамках занятий физической культурой обучающимся дается возможность

изучить методы сохранения своей продуктивности, преподаватели проводят занятия с разным уровнем подготовки и комплексом упражнений, соответствующим профессиональной деятельности студента. Для каждой группы студентов каждого направления подбирается лекционный и практический материал, который позволит студенту не только в общем понять основы физической культуры, но и стабильно развивать умения профессиональной физической подготовки, понимать особенности своей деятельности и её влияние на организм.

Физическая активность является основным фактором, который влияет на состояние здоровья человека. Студентам, как и взрослым людям, просто необходимо поддерживать активный образ жизни, чтобы заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье. Темп жизни в современных условиях заставляет молодое поколение затрачивать огромное количество времени не только на обучение, но и на работу. Вследствие этого повышается общая усталость организма, а следовательно, снижается физическая активность. Физическая культура как дисциплина просто необходима в университетах, так как она способствует повышению уровня физической активности студентов. Для того, чтобы повысить уровень физической активности обучающихся, необходимо не только мотивировать студентов, пропагандируя здоровый образ жизни, но и внедрять новые методики, делать более доступными занятия в различных секциях и спортивных залах, развивать навыки профессиональной физической подготовки студентов.

Можно сделать вывод о том, что основным рычагом поддержки, обучения и наставления студентов в совершенствовании уровня профессионально-прикладной физической подготовки и сохранении и развитии их здоровья является физическая культура в вузах. «Физическая культура и спорт» является многосторонней дисциплиной, развивающей физические и личностные качества студентов.

Литература

1. Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В. Управление мотивацией студенческой

молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по матер. национ. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 131-138.

2. **Логвина А.И., Матвеева И.С.** Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по матер. национ. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 547-552.
3. **Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С.** Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3(193). – С. 548-552.
4. **Печерский С.А., Клименко А.А., Плотников Д.С.** Формирование личностной зрелости студента на элективных курсах по физической культуре и спорту // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: матер. национ. науч.-практ. конф. Волгоград: ВолГАУ, 2019. – С. 141-144.
5. **Кузнецова З.В., Овсиенко А.А.** Формирование здорового образа жизни у молодежи // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по матер. национ. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 585-590.

УДК: 378

Р.Р. ХАМИТОВ
(ФГБОУ ВО ОГАУ)

АДАПТИРУЕМОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Процесс физкультурного образования, призванный обеспечить эффективность высшего профессионального образования, становление социализированности и адаптируемости студентов аграрного университета к профессиональным нагрузкам занимает одно из ведущих мест, что обусловлено

его повышенной значимостью для успешного становления студента профессионала и обеспечения успешности профессиональной самореализации личности [1].

На наш взгляд, особую актуальность приобретает необходимость решения проблемы поиска эффективных мер психолого-педагогического воздействия, обеспечивающих формирование личностного состояния социализированности и адаптируемости к профессиональным нагрузкам студентов аграрного университета.

Всевозможные подходы к многогранной проблеме профессиональной социализации и адаптации позволяют утверждать, что в становлении ее сущностных характеристик исключительно высокое значение приобретает необходимость комплексного воздействия на социальную и биологическую сферы студенческой молодежи. На наш взгляд, это обуславливает необходимость использования ценностей физической культуры как важнейшей детерминанты обеспечения единства социального и биологического в культурном преобразовании личности в аспекте формирования социализированности и адаптируемости к профессиональным нагрузкам [4].

Проблема повышения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях остается на сегодняшний день актуальной, что требует применения в образовательном учреждении новых технологий и условий для повышения качества занятий по физической культуре.

В практике физкультурного образования для обеспечения должной подготовленности современного специалиста к осуществлению конкретной профессиональной деятельности получило достаточное обоснование в концепции социализации и адаптации [2], в соответствии с которой призвана обеспечивать единство процессов формирования комплекса профессионально важных двигательных и личностных способностей и важнейших характеристик личности.

К сожалению, в настоящее время теория и практика физической культуры в аграрных учебных заведениях направлена главным образом на

совершенствование системы двигательных способностей студентов. Наряду с этим, реализации общекультурных функций физической культуры, а также ее воздействию на социальную сферу личности не уделяется должного внимания, что значительно снижает эффективность двигательных воздействий на процесс становления студента-профессионала и личностного состояния социализации и адаптируемости в процессе специфических нагрузок.

Успешность социализации студента определяется способностью адекватного включения в жизнь своего субъекта, умеющего не только обосновывать имеющиеся общекультурные ценности, но и претворять и внедрять в своей профессиональной деятельности идеи современных достижений социума, т.е. способностью диалектического соединения факторов адаптации (социальных, психических, физических и т.д.) и социализации в образовательном пространстве развития личности. От успеха ее решения в той или иной мере зависят результаты работы высшего учебного заведения по сохранению контингента, повышению качества знаний и общественной активности студента. С проблемой социализированности и адаптированности связаны успехи становления студенческого коллектива, эффективность работы по повышению компонентов и сущностных характеристик состояния развития личности студента [3, 32].

Актуальность исследования обусловлена тем, что низкая эффективность современных оздоровительных мероприятий, резкий рост заболеваемости студентов, снижение уровня их физической подготовленности требует разработки новых технологий и методик укрепления профилактики и контроля состояния здоровья студенческой молодежи [3, 35].

Можно утверждать, что в настоящее время в вузах существует целый ряд вполне вероятных противоречий между: а) общественной потребностью совершенствования системы вузовского образования в становлении социализированности и адаптированности в процессе занятий физической культурой и неиспользованием специфического потенциала физической культуры в этом процессе; б) выявления социализированной личности и ее

адаптируемости в системе высшего образования – и недостаточной разработанностью научно-методического воздействия, обеспечивающего ее полноценное формирование; в) необходимым ценностным потенциалом физической культуры в формировании адаптируемости и социализации студентов и неразработанностью программно-содержательного обеспечения процесса становления ее сущностных характеристик.

Внедрение в учебный процесс вуза профилированного физкультурного образования, направленного на формирование социализированной личности, будет способствовать разрешению вышеозначенных противоречий, а также реализации двух важнейших взаимообусловленных задач высшего профессионального образования: во-первых, формированию личности освоившей ценности культуры социума; во-вторых, достижению высокого уровня профессиональной подготовленности к выполнению функциональных обязанностей в связи с образовательной практикой и конкретной профессиональной деятельностью.

Цель нашего исследования – теоретически разработать и обосновать структурно-функциональную модель формирования социализации и адаптируемости студентов в процессе профилированного физкультурного образования.

Практические занятия по физической культуре мы понимали, как систематизацию дидактического материала и задач специфического физкультурного образования в соответствии с индивидуальными особенностями студентов. Придерживаясь данному подходу систематизация программно-содержательного материала имела ряд особенностей:

- учет специфических принципов в планировании учебного процесса, учитывающего объем и последовательность прохождения разделов программы в семестре, в учебном году, за весь период обучения (в зависимости от адаптации к профессиональным нагрузкам);

- завершение образовательной деятельности с решением конкретных задач по преимущественному развитию определенных физических качеств (профилированных) и с контролем, посредством сдачи контрольных заданий;

- практическая взаимосвязь отдельных циклов учебного процесса, которая исходит из дидактических принципов обучения и задач повышения уровня физических качеств.

Социализация и адаптируемость является личностной характеристикой, интегрирующей ряд компонентов: профессиональный, психофизиологический и профессионально-личностный. Данные компоненты характеризуют соответственно состояние специально-двигательной, психофизической и специально-личностной подготовленности к реализации функциональных обязанностей специалистов высших учебных заведений.

Данные формирующего педагогического эксперимента, их значимость и достоверность, дали примерную характеристику студентов в соответствии с разработанной нами структурно-функциональной модели и уровней социализированности и адаптируемости.

Во время обсуждения прикладного и теоретического значений наших исследований мы предполагали:

- предоставить возможность применения на практике условий социализации и адаптации студентов высшего учебного заведения (аграрный университет) в процессе освоения ценностей физической культуры, полученными нами на основе экспериментальных исследований;

- рассмотреть практическую значимость оценки физической подготовленности студентов высшего учебного заведения в обосновании управления занятиями профессиональной и физической культурой на основе нормирования физических воздействий на организм занимающихся (достоверные различия уровня развития общей и специальной выносливости – $p < 0,05$);

- проанализировать теоретические аспекты результатов наших исследований, выявить их значимость для дальнейшего развития теоретических

основ физкультурного образования в процессе социализации и адаптации к профес-сиональным нагрузкам студентов аграрного университета.

Следствием практичности предложенной нами структурно-функциональной модели профилированного физкультурного образования и его программно-содержательного обеспечения в формировании социализированности и адаптируемости к профессиональным нагрузкам является прирост следующих показателей в опытных группах студентов аграрного университета в сравнении с контрольными. Обобщенные показатели профессионально-прикладной физической подготовленности в опытных группах оказались в целом выше на 5,4%, показатели специальной профессиональной подготовленности – выше на 3,9%, психофизиологической подготовленности – на 13,0%, ценностных ориентаций личности – на 12,3%, отношений личности – на 7,5%, комплекса теоретических знаний – на 22,3% ($P < 0,05$).

Обобщенные данные эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной структурно-функциональной модели становления социализированности и адаптируемости студентов аграрного университета к профессиональной деятельности. Выявлено, что у студентов опытной группы по отношению к студентам контрольной группы произошли позитивные статистически значимые сдвиги в становлении профессионального, психофизиологического и профессионально-личностного компонентов социализированности и адаптируемости студентов аграрного университета к профессиональным нагрузкам.

Литература

1. **Иваненков С.П.** Проблемы социализации современной молодежи / С.П. Иваненков. Оренбург: Димур, 1999. – 290 с.
2. **Каргапольцева Н.А.** Монтессори – образование: проблемы социализации и воспитания личности: / Н.А. Каргапольцева. – М.: Педагогический вестник, 1999. – 184 с.
3. **Коровин С.С.** Основы методики физического образования: уч. пособие. – Курган: Курганский ГУ, 2002. – 169 с.
4. **Мудрик А.В.** Социальная педагогика. – М.: Академия, 2000. – 200 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

К 2021 г. в связи с увеличением размаха технического прогресса, ростом промышленности и технологической индустрии страны в общем ухудшается экологическая обстановка. Отдельно стоит отметить прогресс в медицине: на современном этапе развития общества произошло множество открытий в данной области, благодаря чему стало возможным сохранение жизни даже самым слабым новорождённым детям от 500 г. Однако это увеличивает общий рост инвалидизации поколения и детей с ОВЗ к школьному и студенческому периоду – отклонения здоровья в младенчестве сказываются на будущем, и врождённые диагнозы усугубляются. Данное утверждение приводит к выводу, что ко времени поступления в университет многие молодые люди имеют какие-либо отклонения в здоровье, серьёзные диагнозы и в том числе хронические заболевания. Большое количество студентов имеют заболевания разной направленности: заболевания лёгких, остеохондрозы, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные заболевания и др. В связи с этим ставится актуальная проблема – сохранение и восстановление здоровья обучающихся вузов. Высшие образовательные учреждения имеют все возможности для решения данной проблемы, основной вопрос здесь – это компетентное планирование практических и теоретических занятий и преподавание в области здоровьесбережения и физической культуры. «Физическая культура и спорт» - дисциплина многонаправленная, в рамках которой решается множество задач, связанных с физическим и личностным развитием студентов и их здоровьем [1]. Направление физической культуры в вузах, которое помогает студентам справиться с их отклонениями в здоровье – адаптивная физическая культура.

При занятиях адаптивной физической культурой обучающийся

предварительно должен пройти медосмотр и узнать свой диагноз, что позволит преподавателю подготовить полезный план занятий для студентов каждой группы заболеваний и в результате достичь наибольшего эффекта от занятий в рамках адаптивной физической культуры. Реабилитационное воздействие адаптивной физической культуры позволяет снизить или при некоторых заболеваниях устранить текущие нарушения здоровья обучающегося, а также развить в некоторой мере их физические качества и провести перестройку организма. Здесь также важно отметить и теоретическую часть занятий, на этом этапе проводится моральная подготовка студента, происходит формирование установок важности занятий физической культурой и их положительного влияния на состояние здоровья. Последний шаг теоретической части – мотивация студента к физическому саморазвитию, поддержанию здорового образа жизни и общего нормального уровня здоровья [2].

Главные задачи адаптивной физической культуры в вузах – это [3]:

- формирование достаточного уровня активной деятельности студентов с отклонениями в здоровье;
- восстановление правильной работы мышц и систем организма;
- мотивация студентов к развитию своего здоровья;
- социализация студентов, отстранённых от общества в связи с эмоциональными переживаниями и хронической болезнью;
- снижение или устранение влияния заболевания на организм и физические возможности.

Полную картину заболеваемости студентов можно рассмотреть на основе статистических данных распределения студентов по медицинским группам. В общем можно выделить три группы: основная – студенты, не имеющие отклонений в здоровье; подготовительная – физически ограниченные студенты, имеющие хронические заболевания или морфофункциональные нарушения и специальная группа – с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Сбор данных происходил в процессе

прохождения медицинского осмотра в вузе для студентов первых курсов. В 2017/2018 г. по показателю здоровья обучающиеся были распределены следующим образом: основная – 65,2%, подготовительная – 28,3%, специальная – 6,5%. В 2018/2019 г. показатели ухудшения здоровья были незначительны: основная – 64,8%, подготовительная – 27,9%, специальная – 7,3%. Однако, обращая внимание на общую отрицательную динамику здоровья студентов, в последующих годах замечены более значительные изменения. В 2019/2020 г.: основная – 62,1%, подготовительная – 28,3%, специальная – 9,6%. Текущий год так же представляет снижение уровня здоровья обучающихся, 2020/2021 год: основная – 61,3%, подготовительная – 29,7%, специальная – 9,0%. Общая картина уровня здоровья студентов представлена на рисунке. В связи с описанной статистикой актуальность адаптивной физической культуры с каждым годом только растёт, а вуз становится одним из основных решений реабилитации студентов и поддержки их здоровья.



Рисунок. Процентное распределение студентов по годам в разрезе их принадлежности к медицинским группам

Так, например, для студентов с заболеваниями органов дыхания рекомендуются дыхательные упражнения, утренняя гигиеническая и лечебная гимнастика, терренкур, дозированная ходьба. В рамках занятий по физической культуре практикуются дыхательные упражнения, например, специальные

дыхательные упражнения. Данные упражнения направлены на получение конкретного терапевтического эффекта в том или другом случае нарушения функции дыхательного аппарата. Несколько простых и эффективных упражнений представлены далее:

1) Сидя на стуле. Руки поставить на талию – глубокий вдох и на медленном выдохе руками обхватить и подтянуть к груди колено правой ноги, потом левой. Выполнять поочередно по 5-10 раз.

2) Стоя. Ноги на ширине плеч, руки отвести от бедра на 0,5-1 метр, сделать глубокий вдох. Руки на талию, медленный выдох с сопутствующим скручиванием, немного наклоняясь вперед. Выполнять 10-15 раз.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы адаптивная физическая культура показана в первую очередь (за исключением заболеваний с противопоказаниями). Наиболее распространёнными болезнями этого типа являются вегетососудистая дистония, гипертония и гипотония. Упражнения, рекомендуемые при вегетососудистой дистонии:

1) Сидя на стуле. Руки на коленях, ладони вверх. Сгибания-разгибания пальцев рук в кулак с одновременными перекатами стоп на пятки и на носки. Выполнять 15-20 раз.

2) Сидя на стуле. Колени врозь, руки к плечам. На выдохе наклоны туловища до касания локтями колена и выпрямляясь – вдох. Выполнять поочередно в обе стороны по 5-10 раз.

Самые распространенные хронические заболевания среди студентов – нарушения опорно-двигательного аппарата, что связано с сидячим и малоподвижным образом жизни. К ним относятся: нарушение осанки, остеохондроз и плоскостопия. Далее представлены упражнения, рекомендуемые к выполнению при нарушениях осанки:

1) Стойка ноги врозь, руки за головой. Поочередные наклоны в стороны. Выполнить по 5-10 раз с максимальной амплитудой движения, локти не сводить.

2) Лёжа на спине, руки в стороны (ладони прижаты к полу). Подняться в упор сидя (руки скользят по полу и максимально приближаются друг к другу) –

вдох. Вернуться в начальное положение – выдох. Выполнять 5-10 раз.

Таким образом, занятия адаптивной физической культурой в вузах предполагают процесс адаптации организма к определённым условиям занятий при хронических заболеваниях [4]. На практических занятиях формируется курс специальных упражнений, направленных на создание такой физической активности и нагрузки, в соответствии с которой организм студента каждой группы заболеваний будет перестраиваться и стремиться к минимизации влияния болезни.

При занятиях физической культурой в вузах помимо индивидуально подготавливаемых комплексов упражнений оздоровления студентов каждого заболевания формируются общие специальные медицинские группы. Зачастую студенты с ослабленным здоровьем имеют даже не одно, а несколько различных заболеваний, в связи с этим применяются универсальные комплексы, подходящие для оздоровления большей группы студентов [5]. Данные комплексы разрабатываются преподавателями физической культуры, за которыми закрепляются студенты специальных медицинских групп. Формирование комплексов происходит в соответствии с направленностями заболеваний обучающихся.

Адаптивная физическая культура показана почти при любых заболеваниях и травмах обучающихся. Появилась возможность занятий адаптивной физической культурой с развитием области лечебной физической культуры и разработкой и совершенствованием существующих методов реабилитации. Влияние таких занятий обуславливается несколькими механизмами воздействия на организм: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.

Физическая культура в высших учебных заведениях – один из основных методов повышения здоровья молодого поколения. На основании полученных статистических данных была подтверждена необходимость развития здоровья студентов в связи с его значительным ухудшением. Благодаря занятиям адаптивной физической культурой в вузах можно снизить или полностью убрать воздействие болезни на организм обучающегося. Занятия помогают студентам

разных заболеваний и являются эффективным методом развития и поддержки их нормального уровня здоровья. Занятия физической культурой возможны при заболеваниях почти любого типа, при этом преподаватели формируют мотивационный потенциал обучающихся, их представление о здоровом образе жизни, помогают их социализации, физическому развитию и оздоровлению.

Литература

1. **Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В.** Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 131-138.
2. **Кузнецова З.В., Овсиенко А.А.** Формирование здорового образа жизни у молодежи // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 585-590.
3. **Клименко А.А., Кузнецова З.В.** Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – С. 329-331.
4. **Логвина А.И., Матвеева И.С.** Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – С. 62-65.
5. **Печерский С.А., Славинский Н.В., Омельченко М.М., Служителей А.В., Свирид А.А.** Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2(180). – С. 311-313.

УДК 37.015.3:378.172

Ст. преподаватель **С.А. ХМЫРОВА**,
Ст. преподаватель **И.И. ХМЫРОВ**
(ФГБОУ ВО Дальневосточный ГАУ)

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ФУТБОЛА И БАСКЕТБОЛА

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных

потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и ее сущностных сил – во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [1].

Значимость мотивов и мотиваций помогают узнать основные установки игроков студенческих команд, что в дальнейшем позволит прогнозировать результат спортсменов, а также эффективно управлять учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью [2].

Значение мотивов для формирования личности в процессе и в результате занятий спортом состоит в том, что установка спортсмена на самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие, цель его деятельности во многом определяют воспитательный эффект занятий спортом.

Характер тренировочных и соревновательных нагрузок, направленность тренировочных занятий в различные периоды спортивной деятельности, безусловно, влияют на структуру мотивации спортсменов.

Предполагалось, что изучение мотивации занятий спортом игроков студенческих команд позволит более эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Исследование проводилось на базе Дальневосточного государственного аграрного университета в течение учебного года. В исследовании участвовали 30 спортсменов, занимающихся конкретными видами спорта – баскетбол, футбол. При проведении исследования использовалась анкета, состоящая из 42 вопросов, изучающая мотивацию спортсменов. В анонимном анкетировании приняли участие 30 студентов в возрасте от 19 до 22 лет.

Целью данного обследования было изучение степени значимости и важности причин, побудивших спортсменов заниматься данным видом спорта, а также сравнение и оценка степени выраженности мотивации среди спортсменов студенческих команд. Задачами данного исследования были:

- 1) определить причины, которые побудили и побуждают заниматься этим видом спорта;
- 2) определить конкретные мотивы прихода данного человека в спорт.

Спортсмены были разделены на две равные группы. К первой группе относятся спортсмены III разряда и еще не имеющие разряд, ко второй группе – I-II разрядники. Из анализа данных, представленных в таблице, следует, что основные мотивы, которые повлияли на выбор данных видов спорта, одинаковы, однако процентное соотношение в обеих группах разное.

Это связано, прежде всего, с целевой установкой каждого спортсмена, с тем, чего он хочет добиться в своей жизни, а также с уровнем физической подготовки. Важным стимулом, привлечшим занимающихся к тренировкам по спортивным играм, следует считать игровой характер спортивной деятельности (рисунок). Такое обоснование одобрили 100% спортсменов, несмотря на разный уровень подготовленности. Это, прежде всего, связано с красотой и быстротой выполнения технико-тактических элементов, а также с эмоциональными изменениями. Следующей причиной, оказавшей влияние на выбор данных видов спорта, является максимальное использование интеллектуальных и физических способностей: в I группе (III разряд-б\р) так ответили 50%, во II группе (I-II разряд) – 80%. Это, скорее всего, связано с тем, что опыт, приобретенный на занятиях, в дальнейшем может быть использован в других жизненных ситуациях по-разному (таблица).

Таблица Статистическая группировка результатов анкетирования

№	Мотивы	I группа (III разряд – без разрядов)	II группа (I-II разряд)
1	Свойственен игровой характер	100%	100%
2	Использование интеллектуальных и физических способностей	50%	80%
3	Гармонично влияет на развитие физических качеств человека	70%	48%
4	Удовольствие	80%	92%

5	Рост спортивных результатов	80%	80%
6	Получить образование	100%	100%
7	Активно заниматься спортом в дальнейшем	90%	80%
8	Стать хорошим спортсменом	30%	25%

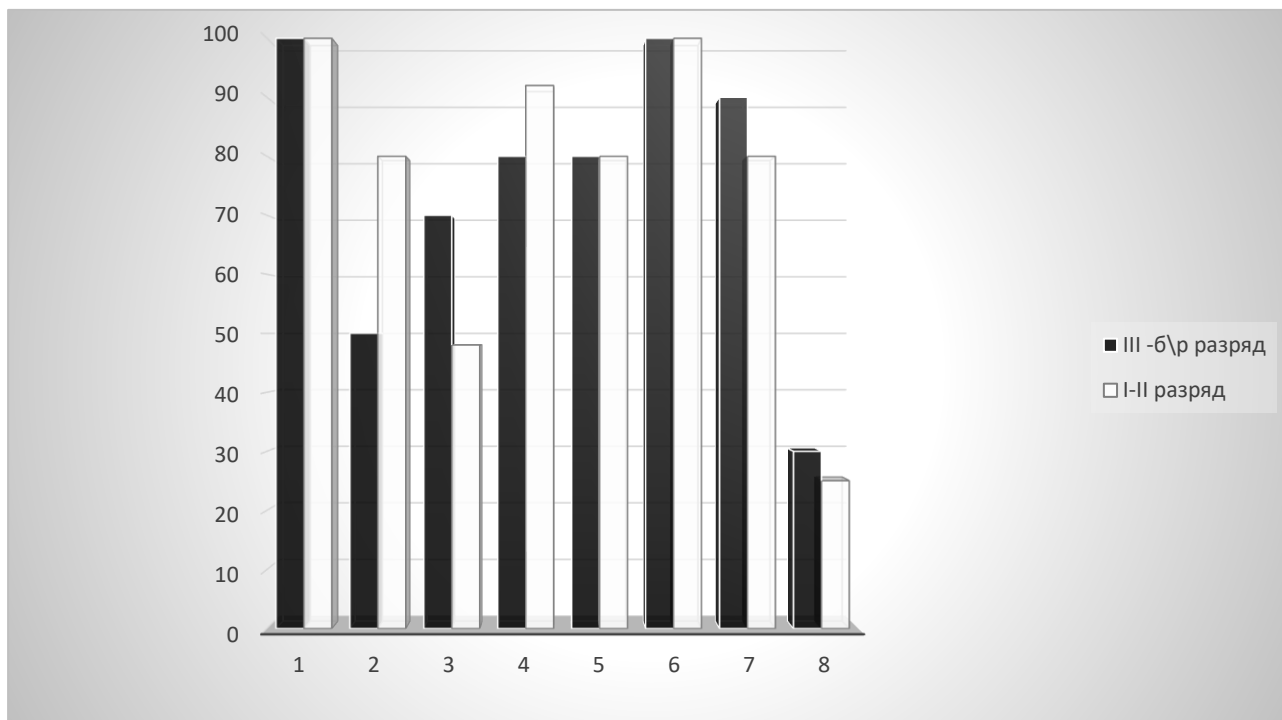


Рисунок. Динамика мотивации начинающих и квалифицированных студентов, занимающихся баскетболом и футболом

Баскетбол и футбол наиболее гармонично влияет на развитие физических качеств человека, 70% составила I группа (III разряд-б\p) и 48% - II группа (I-II разряд).

Преодоление препятствий, достижение победы над соперником, получение от всего этого удовольствия – ответили 80% в I группе (III разряд-б\p) и 92% во II группе (I-II разряд).

Анализ результатов опроса по оценке факторов, поддерживающий интерес к занятиям футболом и баскетболом, показал, что большинство студентов выбрали фактор, позволяющий обеспечить рост спортивного результата, при этом ответ обеих групп составил 80%. Исследование позволило выяснить дальнейшие планы на жизнь. Так, для спортсменов, принимавших участие в опросе, оказалось главным получить образование – 100%, далее активно

заниматься спортом, где I группа (III разряд-б\р) – 90%, II группа (I-II разряд) – 80%. Стать хорошим спортсменом желают немногие: I группа (III разряд-б\р) – 30%, II группа (I-II разряд)– 25%.

Таким образом, значимость мотивов и мотивации в спортивной деятельности играет большую роль, так как они помогают узнать основные мотивы игроков студенческих команд, побуждающих заниматься данным видом спорта, что позволяет в дальнейшем прогнозировать результат спортсменов, а также более эффективно управлять учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью; студенты, занимающиеся спортивными играми (в обеих группах), достаточно высоко оценивают достижение победы над соперником или преодоление препятствий, получая от этого массу удовольствия; помимо того, еще более высокий уровень значимости, по их мнению, занимает игровой характер данного вида спорта.

Анализ динамики мотивации спортсмена показал, что для большинства спортсменов большое значение имеет физическое совершенство, а также развитие характера и психических качеств, познание спортивной деятельности, немаловажным мотиватором для спортсменов является повышение престижа, желание славы [4]. Небольшое значение имеют потребности в общении, материальных благах, одобрении.

Данное исследование показало, почему выбран именно этот вид спорта: он наиболее доступен, вид спорта развит по месту учебы; многие спортсмены считают, что у них хорошо развиты скоростные качества, а также выносливость, быстрота и координация, что ценно для этих видов спорта; в данных видах спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов; достижение значительных успехов.

Также, проводя анкетирование, нам удалось узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт: по совету друзей, товарищей; побывал на соревнованиях по этому виду спорта; встреча со знаменитыми спортсменами; случайно.

Таким образом, изучение мотивационного компонента спортивной деятельности, позволит повысить эффективность тренировочного процесса студентов.

Литература

1. **Белов С.** Движение вверх. – СПб.: ООО «ИД «ПРАВО», 2011. – 416 с.
2. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
3. **Назаренко Л.Д.** Средство и методы развития двигательных координаций. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
4. **Сырвачева И.С.** Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии. – Владивосток: ДВГУ, 2003. – С. 108-111.

УДК 796.011.3

М.В. ХОТЕЕВА

Канд. пед. наук **О.Н. НИКИФОРОВА**
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)

Канд. пед. наук, доцент **Е.Э. ИВАШКОВА**
(ФГБОУ ВО ГУЗ)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вопросам организации и методики проведения практических занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в научной литературе посвящено достаточно много исследований [1, 2, 3]. Но эти исследования в ряде случаев имеют противоречивый характер. В одном все мнения ученых схожи, а именно, практические занятия со студентами с ослабленным здоровьем носят не тренирующий, а в большей степени оздоровительный и обучающий характер [4, 5].

На базе кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева были проведены исследования, целью которых было выявление общих закономерностей организации практических занятий со студентами с ослабленным здоровьем в специальной медицинской группе.

В исследовании приняли участие 55 студенток 1-2 курсов в возрасте 17-19 лет, из них 22 студентки экспериментальной группы с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной, пищеварительной систем и миопией высокой степени, а также 33 студентки контрольной группы с хроническими заболеваниями, имеющие воспалительную этиологию (тонзиллит, пиелонефрит, пневмония, астма и др.). Кроме того, под наблюдением находились 15 студенток основной медицинской группы. Все студентки посещали учебные занятия по физической культуре 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Межгрупповые различия по показателям максимального потребления кислорода (МПК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты дыхания, задержки дыхания на вдохе были незначительны и статически недостоверны.

Что же касается различия в физическом развитии и подготовленности студенток, отнесенных к основной и специальной медицинской группам, то по таким показателям, как рост стоя, вес, окружность грудной клетки (в покое), МПК они были незначительны и статически недостоверны. В же то время у студенток специальной медицинской группы были зафиксированы достоверно низкие значения экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,01$), ИГСТ ($p \leq 0,01$) и физической подготовленности.

На начальном этапе работы была поставлена задача изучить состояние здоровья и уровень физической работоспособности студенток в зависимости от нозологических форм заболеваний в период первого года обучения в специальных медицинских группах по реализуемой в вузе программе.

В связи с тем, что противопоказаний к постепенному планомерному развитию выносливости у изучаемого контингента студентов не выявлено, в основную часть практических занятий были включены циклические упражнения. Применялся равномерный метод подготовки с преимущественным использованием бега и ходьбы, а также ходьбы на лыжах.

Испытуемые экспериментальной группы выполняли бег трусцой в темпе 60-70 шагов в минуту. В дальнейшем, в зависимости от самочувствия, продолжительность бега постепенно увеличивалась на 30-60 секунд, доходя до

12-15 минут в конце учебного года. Оперативный контроль за переносимостью нагрузки определялся по самочувствию и ЧСС. Кроме беговой нагрузки, в основной части занятия студентки совершенствовались в одном из видов легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

В итоге тренировки на выносливость у студенток экспериментальной группы улучшили состояние их здоровья, снизили заболеваемость; были отмечены положительные сдвиги в показателях окружности грудной клетки на вдохе ($t=0,90$, $p \geq 0,05$), экскурсии грудной клетки ($t=1,06$, $p \geq 0,05$), задержки дыхания на вдохе ($t=2,52$, $p \leq 0,05$), становой силы ($t=0,12$, $p \geq 0,05$), веса тела ($t=0,09$, $p \geq 0,05$). Улучшились результаты в беге на 30 м с низкого старта ($t=0,23$, $p \leq 0,05$), беге на 30 м с ходу ($t=7,58$, $p \leq 0,001$), прыжках в длину с места ($t=1,98$, $p \geq 0,01$), метании набивного мяча весом 2 кг из-за головы ($t=0,85$, $p \geq 0,05$) и т. д.

У студенток контрольной группы не отмечалось такой положительной динамики контрольных проб, как у студенток экспериментальной группы. Не установлено положительной динамики и в результатах исследования физической подготовленности.

В обеих группах возрос показатель ИГСТ ($p \geq 0,05$), а увеличение показателя МПК наблюдалось в экспериментальной группе ($t=0,49$, $p \geq 0,05$), а в контрольной группе показатель МПК даже снизился с 2,12 л до 2,06 л ($t=0,75$, $p \geq 0,05$).

В экспериментальной группе наблюдалось снижение ЧСС во время выполнения нагрузки развития общей выносливости с 131 уд/мин до 129 уд/мин. В экспериментальной группе был выше прирост (%) скоростных качеств ($p \leq 0,05$ $\leq 0,001$), а в контрольной группе выше был прирост скоростно-силовых качеств ($p \leq 0,001$). Следовательно, целенаправленное развитие общей выносливости способствует развитию скоростных качеств.

О положительном эффекте занятий по целенаправленному развитию общей выносливости свидетельствует и то, что из 22 студенток специальной медицинской группы 5 (из них 3 с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)

были переведены в подготовительную медицинскую группу на следующий учебный год.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: объединение в одну специальную медицинскую группу студенток с различными диагнозами заболеваний допустимо и целесообразно; целенаправленное развитие общей выносливости у студенток специальной медицинской группы положительно влияет на их физическую подготовленность и работоспособность, физическое развитие и состояние здоровья.

В качестве средства развития общей выносливости рекомендуется медленный бег продолжительностью до 15 мин в конце учебного года.

Литература

1. **Бабенко В.Г.** Общие предпосылки успешности физического воспитания студентов специальной медицинской группы / В.Г. Бабенко, Л.Г. Евдокимова, Ю.И. Тупица, Г.Л. Хапсалис // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 12. – С. 5-9.
2. **Хотеева М.В., Агаронов Л.Г.** Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы студентов с патологией опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке: сборник Международной научной конференции профессорско-преподавательского состава, посвященная 155-летию РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева: доклады ТСХА. – 2021. – С. 628-630.
3. **Никифорова О.Н.** Адаптация и особенности функциональных возможностей девушек-футболисток с нарушениями слуха в зависимости от квалификации и возраста // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №9. – С. 40-42.3.
4. **Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.** Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / под ред. Попов С.Н. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
5. **Никифорова О.Н.** Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа: <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf>

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО АДАПТИРОВАННЫМ ПРОГРАММАМ

В университете физическую реабилитацию обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, осуществляет спортивно-образовательный центр, в составе которого функционируют кафедра физвоспитания, спортивный комплекс, спортивные объекты, спортивный клуб, стадион, бассейн.

В настоящий период современная материально-техническая база и квалифицированные специалисты позволяют реализовывать адаптированные ОПОП в университете.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 301 обучающимся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обеспечивается применение:

- АООП ВО и методов обучения и воспитания, в том числе функционирование версии официального сайта организации в сети Интернет для слабовидящих;

- специальных учебных, дидактических материалов, технических средств обучения;

- помощи сурдопереводчика, тифлосурдо-переводчика и др.;

- коррекционных занятий;

- доступа обучающихся без препятствий в учебные помещения и другие помещения.

Входная группа в главный учебный корпус и корпус зооинженерного факультета оборудованы необходимыми техническими средствами, в корпусе есть специально оборудованная санитарная комната. Для перемещения в

помещении имеется передвижной гусеничный ступенькоход. Корпуса оснащены противопожарной звуковой и визуальной сигнализацией [1].

Восстановление адаптивных систем организма необходимо осуществлять на основе сочетания индивидуальных возможностей организма с методами физического воздействия на него [2].

В специальной медицинской группе решаются задачи по физическому воспитанию:

- воспитание моральных качеств;
- восстановление адаптивных систем организма;
- овладение элементарными знаниями по физическому воспитанию [2].

У инвалидов и лиц с ОВЗ возможно изменение количества часов по контактной работе с преподавателем и самостоятельной работе (при этом не увеличивается количество зачётных единиц). Оценочные средства адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися. Основные формы представления оценочных средств – в печатном или в электронном документе.

Занятия проводятся на 1-2 курсах по 4 ч в неделю, на 3- 4 курсах – по 2 ч. С обучающимися специальной медицинской группы проводятся беседы по лечебной физической культуре.

В процессе обучения используются следующие модули: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, единоборства, плавание, аэробика и фитнес аэробика, физическая рекреация, атлетическая гимнастика, настольный теннис, позволяющие освоить технологии современных двигательных и оздоровительных систем [3]. Все нормативы сдаются только на технику выполнения [4].

Ведущие преподаватели кафедры физического воспитания обладают высокой квалификацией – имеют профильное образование, опыт работы, ученые степени и звания.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса включает современные спортивные объекты спортивного комплекса: площадки для

баскетбола, футбола, волейбола, бассейном, залы для тенниса, бокса, борьбы, аэробики, стадион.

Для обеспечения учебно-методического обеспечения образовательного процесса в университете изданы учебные и методические пособия [3].

С учетом особенностей нарушений здоровья обучающихся проводится оценка сформированности компетенций. Для оценки сформированности компетенции используются следующие оценочные средства: рефераты, контрольные работы, кейс-задания, тесты, вопросы и задания для проведения зачета [3].

Контроль освоения дисциплины проводится в виде текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в форме тематического (по итогам изучения тем) и рубежного (по итогу раздела).

Формы контроля и оценки результатов обучения различны по категориям нарушений здоровья.

В процессе промежуточной аттестации обеспечивается:

- предоставление адаптированных форм материалов в печатном и (или) электронном виде;
- пользование устройствами и средствами для адаптации материалов, приёма и передачи информации;
- увеличение продолжительности процедуры аттестации;
- наличие ассистента и оказание необходимой помощи.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ формы промежуточной аттестации учитывают особенности обучающихся (формы – устно, письменно, в виде тестирования и т. п.).

Таким образом, у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеются все необходимые условия для обеспечения эффективного обучения по элективным курсам по физической культуре и спорту согласно ФГОС [1, 2, 3, 4, 5].

Литература

1. **Официальный сайт Кубанского ГАУ** – URL: <https://kubsau.ru/>.
2. **Ильницкая Т.А., Ковалёва Т.В.** Физическая культура и спорт : метод. указания / сост. Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 48 с.
3. **Черняк И. И., Харьковская А. Г.** Формирование компетенций по физической культуре и спорту у бакалавров по направлению «Экономика» /Черняк И.И., Харьковская А.Г. В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского ГУ / под общей редакцией Д.А. Погоньшева. – Нижневартовск, 2021. – С. 379-383.
4. **Ильницкая Т.А., Калашник Е.А.** Элективные курсы по физической культуре и спорту: метод указания. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 29 с.
5. **Моисеева А.Г.** От профессионально-прикладной физической подготовленности - к формированию профессионально-прикладной физической культуры // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: – Педагогика и психология. – 2007. – №3. – С. 307-310.

УДК 796.011.1

Ст. преподаватель **Л.А. ШИНКАРЮК**

Ст. преподаватель **А.С. МИШИН**

(ФГБОУ ВО УРАЛЬСКИЙ ГАУ)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Человеческий организм нуждается в правильном восстановительном комплексе упражнений, необходимых для постепенного перехода человека из состояния после перенесённых заболеваний, в состояние восстановления и дальнейшего развития иммунной системы для правильного развития и восстановления всего организма, ведь в период заболеваний человек мало

подвержен воздействию окружающей среды, физических упражнений и нагрузок.

Недостаток витаминов и кислорода сказывается на здоровье человека, после перенесённых заболеваний. Пациент начинает с самых простых упражнений, которые необходимы для нормального качества жизни (это базовые вещи, связанные с притоком кислорода), при помощи специально разработанных комплексов упражнений.

Организм начинает постепенно, в силу систематических выработанных нагрузок и упражнений, плавно восстанавливаться, организм начинает работать на этапе развития иммунной системы, лёгкие нагрузки, по началу даются с трудом, так как организм долгое время проводил в постоянном спокойно умеренном режиме [2].

Восстановительный период длится у каждого человека по-своему, из-за особенностей развития каждого человека, длительность курса может быть от 1-3 недель, в зависимости от характера заболеваний и симптоматики. Важно, после перенесённых заболеваний обеспечить пациенту полный покой и обеспечить всем необходимым удобствами, также регулярное употребление воды может обеспечить скорейшее восстановления дыхательных путей.

Сам курс следует начинать с получения разрешения соответствующих врачей для предотвращения ухудшения состояния, так как, возможно, человек не излечился до приемлемого уровня.

Необходимо обеспечить пациенту правильный режим дня и сна, начинать постепенно выходить на свежий воздух и своевременно проводить уборку помещения, для здоровья человека это повлияет в лучшую сторону так как все это способствует повышению уровня восстановления. Больным пациентам, рекомендуется выполнять:

- 1) дыхательную гимнастику;
- 2) ингаляции;
- 3) ЛФК;
- 4) диету;

- 5) физиотерапия;
- 6) лечебный массаж.

В процессе выполнения данного спектра упражнений и процедур в организме происходит усиление кровотока и лимфотока, необходимые для работы лёгких, что в свою очередь способствует скорейшему усилению рассасывания воспалённых экссудата для улучшения качества дыхания. Это позволяет предотвратить развитие фиброза в лёгких, что является хорошим показателем. Выведение из лёгких мокроты, способствует улучшению состояния. Происходит адаптация к физическим нагрузкам. Синдром хронической усталости нередко возникает после перенесённых заболеваний, но с помощью данных процедур он постепенно проходит [3].

Положительное влияние процедуры оказывают и на восстановление и работу сердечно-сосудистой системы и нервной системы организма. Улучшается качество эластичности лёгочной ткани, это особым способом обеспечивает повышение эффективности дыхания. Комплексы необходимо выполнять в соответствии с заданным режимом. Как правило, это ежедневно рекомендуется выполнять до употребления пищи, примерно за час. Период продолжительности упражнений на самом раннем этапе должен быть не больше 3-5 минут. Но потом происходит плавное повышение времени в зависимости от результатов, обычно это 15-20 минут. Существуют следующие упражнения:

1. Следует лечь спиной на подготовленную поверхность. Как легли, необходимо медленно не спеша вдыхать через нос, 3 счета вдоха, 5 счетов делается спокойно выдох.
2. Упражнение осуществляется в сидячем положении, с прямой спиной, необходимо обеспечить комфортное положение, далее необходимо на вдохе медленно поднимать руки над головой, ладони направляют вверх, потом, на выдохе плавно опускать в обратном направлении.
3. Следует встать прямо, с согнутыми в локтях руками и также кистями на плечах, на счет три на вдохе следует не резко, плавно развести руки в стороны, и так же на выдохе, не торопясь, вернуть кисти назад на плечи.

В целом, перенесённые заболевания лёгких в большинстве случаев успешно подвергаются восстановительному курсу, что позволяет вернуть человеку здоровое состояние.

Литература

1. **Баранов В.В., Малютина М.В., Семенова И.В.** Дыхательная гимнастика для студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2017.
2. **Белова,** Лечебная Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в вузе: учебное пособие. – Глазов: ГГПИ, 2013.
3. **Тятенкова Н.Н.** Физиология висцеральных систем. Ч. 2. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем: учебное пособие. — Ярославль: ЯрГУ, 2019.

УДК 796.011.3

Доцент **Т.Г. ШИШКИНА**
Доцент **О.В. ПАНИНА**
Профессор **В.А. ТАРАСОВ**
Ст. преподаватель **Ю.В. ГОРБУНОВА**
Студентка 3 курса **Ю.В. ПАНИНА**
(ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова)

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ДИНАМИКУ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Ни для кого не секрет, что современный мир диктует очень высокий темп жизни, и с каждым годом все сложнее и сложнее успевать за прогрессом. Например, программирование, которое еще тридцать лет назад изучали только в вузах, сегодня включено в программу по информатике для 5-го класса. В погоне за все увеличивающимися объемами знаний, человечество стало жертвовать своим здоровьем: все меньше детей гуляет во дворах, все сложнее совмещать учебу и спорт. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности. Сложившаяся сегодня ситуация критична: здоровье населения неизменно ухудшается, а это неприемлемо для развитого государства,

в котором здоровье людей является основной ценностью. Проблема сохранения и улучшения здоровья студенческой молодежи является приоритетной проблемой государственного значения, главной задачей общества и высших учебных заведений. Пути ее решения являются предметом тщательного изучения и по-разному осмысливаются в различных исследовательских сферах: политической, социальной, экологической, медицинской, психолого-педагогической.

Возраст студентов на момент поступления в ВУЗ – 17-18 лет. Это уже сформированные люди, со своими убеждениями, привычками и, к огромному сожалению, набором имеющихся заболеваний. Причём в большей степени эти заболевания не врождённые и не наследственные, а приобретённые в детстве или в подростковом периоде. Поэтому вопросы укрепления состояния здоровья подростков и молодежи в системе современного образования сегодня актуальны как никогда.

Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что современная молодёжь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований. Увеличивается рост заболеваний, которые раньше в основном диагностировались в более взрослом возрасте.

Как показало исследование, студенты Аграрного вуза все больше времени проводят в виртуальной реальности, отдавая предпочтение онлайн играм, социальным сетям, дистанционному обучению и пребыванию в информационном пространстве. Данные факторы, несомненно, снижают двигательную активность, а также негативно сказываются на здоровье молодежи: стрессы, снижение зрения, нарушения сна, неустойчивое эмоциональное состояние. Нами было установлено, что между физической нагрузкой, функциональным и физическим состоянием имеется достаточно высокая взаимосвязь. Наблюдения и анализ изменений функционального и физического состояния студентов последнего десятилетия указывают на

прогрессивное ухудшение здоровья молодёжи. В 2010-2020 г. увеличилось количество обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе, практически в 2 раза. А число студентов, относящихся к подготовительной группе, увеличилось в 3 раза. В настоящее время в вузе число здоровых студентов не превышает 12-15%, а остальные имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Наблюдаются рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пищеварения и нестабильность нервной системы. Исследование динамики физического состояния студентов также указывает на прогрессивное снижение показателей физических качеств. Многие нормативы, применяемые в университете для оценки физического развития студентов сейчас исключены, так как большинство обучающихся не в состоянии их выполнить физически или имеются медицинские противопоказания к сдаче этих нормативов. Подобная ситуация характерна не только для нашего вуза, но и для других вузов.

На наш взгляд, основной причиной ухудшения физического и функционального состояния современной молодёжи является несоблюдение норм здорового образа жизни. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Основными составляющими ЗОЖ считаются:

- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания,
- ✓ знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека,
- ✓ информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ двигательная активность, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- ✓ гигиена: соблюдение правил личной и общественной гигиены,
- ✓ владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание [1].

Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают. Неумение расслабляться, правильно дышать, гиподинамия и неправильное питание приводят к прогрессирующему ухудшению здоровья, различным заболеваниям и снижению работоспособности. Все это обуславливает необходимость поиска эффективных путей оздоровления студенческой молодёжи.

Данные научных исследований свидетельствуют, что реальный объём двигательной активности современного студента не соответствует тем нормативным требованиям, которые обеспечивают полноценное функционирование молодого организма. Давно доказано, что одним из эффективных средств физического совершенствования и укрепления здоровья человека является двигательная активность, которая оказывает значительное влияние на наше здоровье.

Ограничение двигательной активности противоречит биологическим законам развития человека. Её негативное воздействие сказывается на перестройке деятельности сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, приводит к возникновению целого комплекса различных расстройств в обмене веществ, системы дыхания, изменениям в эндокринной и нервной системе. Надо отметить, что именно в «студенческом» возрасте, завершается формирование вегетативных функций организма, завершается основной цикл соматического формирования человека, происходит становление интеллекта. Именно в этом возрасте воздействие физических упражнений наиболее результативно. В этот период физическая культура должна стать важнейшим средством укрепления здоровья и повышению умственной и физической работоспособности.

В настоящий момент спорт в большей мере становится коммерческим объектом деятельности. Заниматься в спортивных секциях, школах и кружках становятся все более финансово накладно. Более того, наметился

необоснованный уклон в сторону так называемых элитных видов физических упражнений, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком [1].

Поэтому в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья современной студенческой молодёжи может помочь учебное заведение, путём изменения процесса физического воспитания. При этом основной задачей дальнейшего развития физической культуры и спорта у студенческой молодёжи должны стать внедрение и поиск таких технологий, которые с одной стороны укрепляли бы здоровье, а с другой – надёжно и устойчиво вписывались в образовательное пространство любого вуза.

В настоящее время вузовские программы не могут решить задачу укрепления здоровья студента лишь двумя плановыми занятиями в неделю, в то время как рекомендуемый объём двигательной активности должен составлять 8-10 часов. Необходимо увеличение занятий физической культурой в вузе за счет дополнительных бесплатных внеурочных факультативных занятий, с внедрением новых рекреационных видов двигательной активности, таких как шейпинг, пилатес, тяжелая атлетика, оздоровительное плавание и аквааэробика, различные направления в аэробике, туризм и др. Выбор направлений факультативных занятий во многом должен определяться пожеланиями студентов и состоянием, уровнем использования материально-технической базы университета.

На базе университета СГАУ им. Вавилова г. Саратова систематически проводится работа со студентами по формированию нравственного отношения к своему здоровью и пониманию роли двигательной активности для развития здорового организма. Обучающиеся должны овладеть определённым уровнем теоретических знаний и практических умений в выполнении физических упражнений, а также знать методы индивидуального контроля за состоянием организма и регулирования физических нагрузок. Такими мероприятиями являются: теоретические занятия по физической культуре, общефизическая

подготовка (в спортивных залах, бассейне и на свежем воздухе), соревнования, дни здоровья.

Основным приоритетом работы преподавателей кафедры «Физическая культура» является формирование определенной организации самосознания студента, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и умение применить их в своей жизнедеятельности, а также корректировать образ жизни, анализировать собственные ощущения, самочувствие и динамику объективных морфофункциональных показателей, воздействие на мотивационную сферу обучающихся направленное на формирование потребности, навыков и привычек в систематической двигательной активности, обусловленных внутренними побуждениями. В этом процессе неприемлемы методы массового подхода, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации. Необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся: личностно-мотивационную установку, социальные, физические, интеллектуальные и психические возможности, наследственные факторы, уровень здоровья, а также возрастную-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет.

Рынок труда требует не только профессионально компетентного специалиста, но и здорового, творчески активного и динамичного в своём профессиональном развитии, что делает проблему ЗОЖ более актуальной и острой для современной системы высшего образования. Поэтому одним из самых важных направлений модернизации российского образования должно стать сохранение и развитие здоровья будущих специалистов. Физическое воспитание в вузе должно быть не только учебной дисциплиной, но и центром здорового образа жизни студентов.

Литература

1. <https://infourok.ru/beseda-s-uchaschimisya-zozh-cto-eto-takoe-2603978.html>
2. Горелов А.А., Лотоненко А.В., Румба О.Г. О дефиците двигательной активности, его последствиях и путях восполнения у студенческой молодежи России // Евразийский форум. – 2010. – №1 (2).
3. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.
4. Тарасов В.А., Шишкина Т.Г., Панина О.В. Здоровьесберегающие технологии студентов современного ВУЗа/ Уч. Пособие. Саратов, издательский центр «Наука» 2012 г.
5. **Физкультурно-оздоровительные технологии:** уч. пос. для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – М.: Юрайт, 2020. – 334 с.

УДК 796

А.Р. ШЛАПАК
В.П. КУЗНЕЦОВ

(ФГБОУ ВО «Орловский ГАУ Многопрофильный колледж»)

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА

В процессе подготовки спортсменов от новичков до членов сборной страны большая роль отводится планированию и контролю. Современная подготовка спортсменов – это сложный и многолетний педагогический процесс, управляемый тренером. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных научно обоснованных и практически эффективных систем тренировок.

Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая организация, которая дала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе точных знаний состояния спортсмена и характера воздействия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность управления находится в

прямой зависимости от поступления достоверной, полной и своевременной информации о спортсмене.

Управление любым процессом, в том числе и физическим воспитанием человека, включает ряд стадий: 1) сбор информации о занимающемся и среде его функционирования; 2) анализ полученной информации; 3) составление программы работы; 4) работа согласно программе; 5) контроль за ходом реализации, внесение необходимых корректив. Для качественного управления данный цикл действий повторяется многократно и, в зависимости от цели и задач, с разной частотой и различными средствами.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль за состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок.

В процессе управления подготовкой спортсмена необходимо осуществлять контроль (контроль [control – англ.] – управление; контроль [controle – фр.] – проверка, надзор). Под контролем понимают сбор информации об объекте (системе) с целью коррекции.

Основная задача контроля состоит не в том, чтобы фиксировать те или иные недостатки в различных видах подготовки спортсмена, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке.

Физическое состояние в теории спорта рассматривается, как минимум, в трех проекциях: здоровье, телосложение и физиологические функции. К последним относят также двигательную функцию, под которой

подразумеваются и техническая подготовленность, и уровень развития физических качеств.

Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов в различных видах спорта должны учитываться следующие факторы.

1. Уровень квалификации спортсмена. Известно, что квалификация спортсмена накладывает отпечаток на его показатели при функционально-диагностическом обследовании. Существенным также является уровень физиологических требований к организму спортсмена, с учетом его достижений, амбиций и факторов, способствующих либо препятствующих их реализации.

2. Учет специфики и типа физической активности. В России все виды спорта разделены на циклические; скоростно-силовые; игровые; единоборства; сложно-координационные. Исходя из этого, отличаются методы обследования и требования, предъявляемые к спортсмену.

3. Специфика и отличие активности внутри групп. Например, в футболе – это вратари, защитники, полузащитники, нападающие. Они, в свою очередь, делятся на крайних и центральных. В соответствии с амплуа атлетов будут различаться и требования, а также способы обследования, проводимые у них.

4. Цель занятий спортом. Существуют спортсмены-любители, для которых занятия спортом не являются принципиальными, и при наличии каких-либо пограничных состояний уход из данного вида спорта существенно не скажется на их благосостоянии. В свою очередь, для спортсменов-профессионалов запрет на занятия специфической физической активностью по медицинским показаниям может послужить существенным ударом по их благополучию. Поэтому при решении спорных медицинских вопросов этот фактор обязательно должен браться в расчет.

5. Учет уровня нагрузок в зависимости от их специфики. Все виды спорта по механизмам производимых затрат можно разделить на аэробные и анаэробные. В зависимости от этого существенно различаются требования к организму спортсмена и способы оценки функционального статуса с целью

определения возможности и пригодности атлета к занятию данным видом спорта.

6. Цель обследования. В процессе осуществления обследования необходимо учитывать цели его проведения – они могут достигаться либо по отдельности, либо вместе, по ходу осуществления комплексного медицинского обследования: здоров спортсмен или болен и чем грозит участие в состязаниях в случае наличия; оценка уровня функционального состояния – физическое состояние, психическая готовность; факторы, лимитирующие работоспособность – микроциркуляция в активных мышечных группах, психика, уровень аэробного и анаэробного обеспечения, морфологические и антропометрические параметры и др.

7. Неоднозначность критериев нормы и патологии для спортсменов. Это касается многих из проводимых обследований – ЭКГ (что считать за клинически значимую брадикардию), ЭЭГ (что считать за клинически значимые изменения у спортсменов) и т.д. Поэтому, для точной интерпретации результатов необходимо наличие специально подготовленного, опытного медперсонала.

Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.

2. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация.

3. В процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием.

4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии, показатели в тесте Купера, пробе Штанге и др.

5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.

6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

Литература

1. **Валик Б.В.** Тренерам юных легкоатлетов. – М., ФиС, 1974.
2. **Безруков М.П.** Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. – М., 2002.
3. **Барышева Н.В. Минияров В.М. Неклюдова М.Г.** Основы физической культуры школьника. – Самара. 1994.
4. **Годик М.А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пособие / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2016. – 240 с.

Канд. пед. наук **Д.А. ШУБИН**
(ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ,
ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого)
Канд. пед. наук **Т.В. БРЮХОВСКИХ**
(ФГАОУ ВО СФУ)
С.М. КОНЧАКОВА
(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 2-3 КУРСОВ ПОСРЕДСТВОМ КОНЬКОБЕЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в высшие учебные заведения, проблема физического развития студентов остается актуальной. Специалисты говорят, что система физического воспитания обучающихся в вузах функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость её совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедряемых новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [2].

Вместе с тем важной особенностью учебной программы по предмету «Физическая культура и спорт» в образовательной организации является реализация учебного плана через возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессиональной подготовкой педагогических работников.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся. Занятия катанием на коньках проводятся на свежем воздухе и тем самым оказывают положительное воздействие на организм студентов [1]. Под влиянием холодного воздуха в организме улучшаются терморегуляторные процессы, происходит закаливание, значительно повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, сокращается их продолжительность. Помимо этого, повышаются устойчивость

вестибулярного аппарата и чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение [3].

С целью проверки эффективности применения конькобежной подготовки на занятиях физической культурой и спортом был организован педагогический эксперимент. В исследовании принимали участие 60 студенток 2-3 курсов, обучающихся в Красноярском ГАУ.

Для оценки исходного уровня координационных способностей девушек, нами были применены следующие тесты:

1. Проба Ромберга (сек.).

Выполнение упражнения: и.п. – стойка руки перед собой, глаза закрыты. Положение тела фиксируется длительное время (без схождения с места). Данный тест характеризует уровень развития двигательного навыка сохранения статического равновесия в усложнённых условиях.

2. Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).

По команде испытуемый подходит к линии старта. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается рукой за финишной чертой, затем ему нужно вернуться на стартовую линию, коснуться за стартовой линией, развернуться и добежать до финишной черты, пересекая её. Секундомер включается после команды «Марш!» и выключается в момент пересечения испытуемым финишной черты.

3. Комбинация «2 кувырка + бег» на дистанции 50 метров (сек.).

На отрезке в 50 м испытуемый из положения высокого старта выполняет 2 кувырка вперёд, затем с максимальной скоростью добегают до финишной черты. Результат фиксируется секундомером с команды «Марш!» до пересечения финишной черты.

По итогам проведенного тестирования координационных способностей (рис. 1) на первом этапе педагогического исследования нами были сформированы 2 группы студенток 2-3 курсов, контрольная и экспериментальная, в каждой по 30 студенток.

Далее контрольная группа занималась по стандартной программе, а в учебную программу экспериментальной группы были внедрены наш комплекс упражнений, основанный на применении средств конькобежной подготовки.

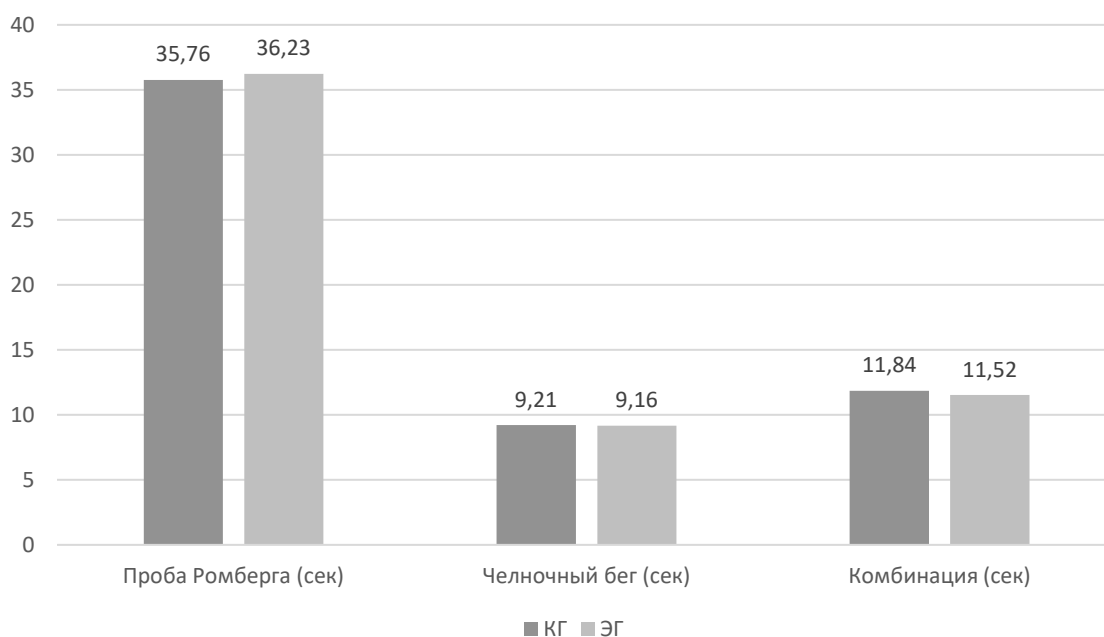


Рис. 1. Результаты тестирования координационных способностей студенток контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Совершенствование координационных способностей студенток 2-3 курсов на занятиях физической культурой и спортом посредством конькобежной подготовки предполагало применение комплекса упражнений. Комплекс применялся в течение 2 месяцев (февраль-март) по схеме: 1-2-3 занятие применение комплекса, 4 занятие – стандартное.

Катание на коньках рассматривается как сложный навык, в нём можно выделить два компонента, которые обычно учитывают при обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на лезвии конька;
- 2) определенная, для многих порой непривычная, координация движений при различных способах катания, поворотов, торможений.

В самом начале занятий необходимо научить следующему: основной стойке – позе новичка на коньках; отталкиванию; скольжению на двух коньках, попеременному отталкиванию правой и левой ногой; скольжению на одном коньке; торможению, простым поворотам на месте и в движении; умению падать; двигаться спиной вперед.

Для совершенствования координационных способностей студенток экспериментальной группы средствами конькобежной подготовки использовались подвижные игры, эстафеты и катание «паровозиком».

Применялись следующие подвижные игры на коньках:

«Докатись первым»: выбирается водящий, остальные выстраиваются в шеренгу, на расстоянии 12-14 метров от него. Водящий стоит спиной к участникам, в это время группа начинает двигаться. Водящий в любой момент быстро поворачивается лицом к остальным, они должны остановиться. Кто не успел – возвращается на исходную линию. Для остальных игра продолжается с места остановки. Побеждает тот, кто первым докатится до водящего.

«Катбол»: участники игры делятся на две команды. Игроки каждой команды должны закатить мяч руками в ворота противника. Вратарей в игре нет. Мяч нельзя бросать, пинать, катить ногами. Выигрывает команда, которая закатит больше мячей в ворота противника.

«Ворота»: двое участников стоят лицом друг к другу, держась за руки, изображая ворота. Остальные игроки должны с разбега проехать в ворота, не задев их. Ворота могут изображать несколько пар, образуя туннель.

«Делай как я»: игроки встают в колонну и начинают движение за водящим. Он выполняет различные движения, остальные участники должны точно повторить их.

«Кто первый»: команды стоят на противоположных концах поля. По очереди каждый из участников команд начинает бег, каждый на противоположную сторону к команде соперника. Выигрывает та команда, участники которой первыми перебегут на сторону соперника.

«Последний герой»: все участники одновременно начинают бег по кругу. После каждого круга (нескольких кругов) из игры выбывает участник, который финиширует последним. Победителем считается последний оставшийся участник.

«Догнать последнего»: участники стоят в колонне с одинаковым расстоянием между ними. По сигналу все начинают бег. Цель – достать впереди

бегущего, но не дать догнать себя. Осаленный участник выбывает из игры. Победителем становится игрок, догнавший последнего.

«Цапля»: участники выстраиваются по три человека. По команде руководителя тройки, взявшись за руки, делают пять шагов разбега и скользят вместе. Средний на одной ноге, другую сгибает в колене и поднимает вперед, опорная нога должна быть прямая. Побеждает команда, которая дальше всех укатится.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп студенток 2-3 курсов (рис. 2).

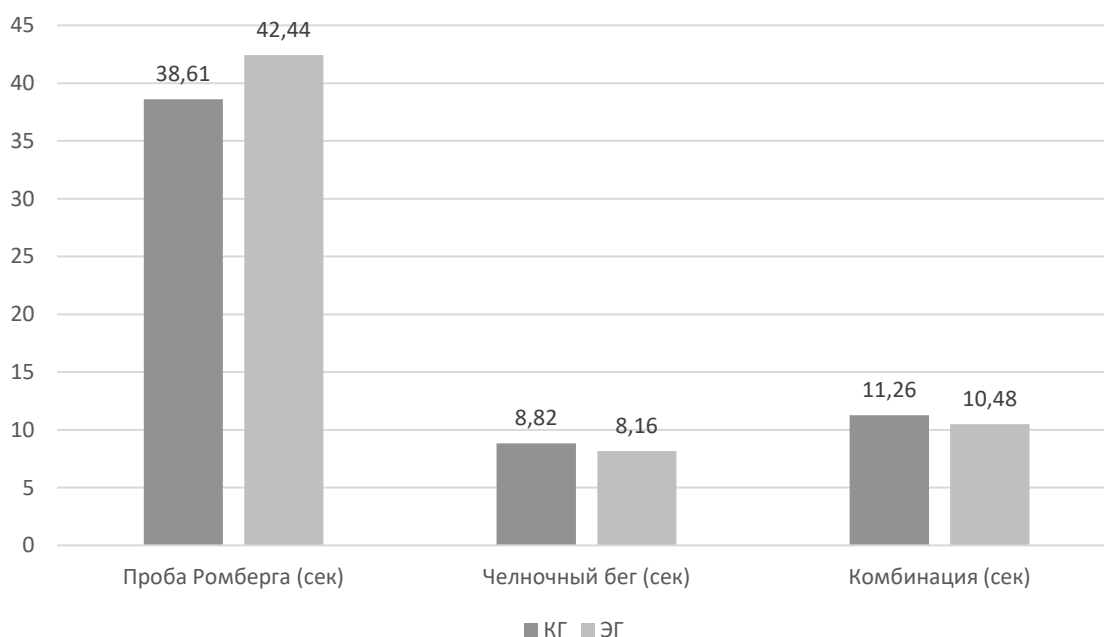


Рис. 2. Результаты тестирования координационных способностей студенток контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

По итогам эксперимента получено, что прирост показателей координационных способностей в тесте «Проба Ромберга» у экспериментальной группы студенток составил 14,6%, а у контрольной группы девушек – 7,4%. В тесте «Челночный бег 3x10» у экспериментальной группы – 12,3%, а у контрольной – 4,4%, и в тесте «Комбинация» у экспериментальной группы – 9,9%, а у контрольной – 5,1%.

Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента была доказана эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей студенток 2-3 курсов на

занятиях физической культурой и спортом. Прирост результатов всех тестов экспериментальной группы студенток оказался выше, чем прирост в контрольной группе.

Л и т е р а т у р а

1. Белоусова А.А., Никитин А.С., Рябышева С.С. Особенности развития скоростно-силовых способностей у конькобежцев 11-14 лет // Молодой ученый. – 2012. – № 4 (39). – С. 538-540.
2. Владимирова Е.В., Домолего Д.Н., Сень А.С. Развитие координационных способностей как способ развития физической подготовки с укреплением здоровья у детей и подростков // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск, 2016. – С. 62-67.
3. Доминова В.В. Теоретическая модель соревновательной практики в подготовке юных конькобежцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 67-73.

УДК 796:378

Канд. пед. наук **А.Е.ЭРАСТОВ**
(ФГБОУ ВО ВГСХА)
Ст. преподаватель **Е.А.ДЕВЯТИЯРОВА**
(ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

В настоящее время проблема эффективной организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях непрофильного вуза является одним из вопросов, стоящих перед системой высшего образования. Основной целью учреждений высшего образования является подготовка высококлассных специалистов, способных в будущем эффективно выполнять свои должностные функции. Поэтому для достижения указанной цели должен быть выполнен достаточно большой объем сопутствующих задач. Одними из них являются воспитание гармонично развитых граждан, работа над

сохранением на оптимальном уровне физического здоровья обучающихся, подготовка к будущей профессиональной деятельности и воспитание грамотности в области физической культуры и спорта. Непосредственно на решение данных задач направлена деятельность высших образовательных учреждений в области организации и популяризации занятий физической культурой и спортом среди обучающегося контингента. В связи с этим, по мнению Е.Н. Чернышевой [2], для современного этапа реформаторских преобразований в образовательных учреждениях Российской Федерации характерен пересмотр ценностных ориентаций социального развития личности обучающегося в соответствии с учебным планом программы подготовки бакалавриата/специалитета.

Деятельность обучающихся в условиях непрофильного вуза отличается многообразием направлений, таких как учебное, научно-исследовательское, спортивно-массовое, культурно-массовое (творческое) и другие. Анализ результатов проведенного исследования показал, что наиболее типичное по сложности направление, требующее от обучающегося высокого уровня самодисциплины и затрат психофизических ресурсов, – учебное. Дисциплин, с которыми возникает много сложностей в процентном соотношении достаточно, и, к сожалению, в последнее время данный список дополнен дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы/дисциплины по физической культуре и спорту». Результаты проведенного анонимного анкетирования среди обучающихся Тульского ГПУ им. Л.Н. Толстого (n=85) и Великолукской ГСХА (n=90) указывают на то, что у 71% студентов возникают проблемы с успеваемостью по рассматриваемым дисциплинам. В своих ответах студенты выразили негативное отношение к физической культуре и спорту: 39% – как к дисциплине, 18% – в целом как к социально-культурному явлению. Поэтому вопрос об эффективности организации занятий по физической культуре и спорту в условиях непрофильного высшего образования, и в целом пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся являются актуальными. По нашему мнению в данной ситуации грубейшей ошибкой будет считаться насильственное

навязывание рассматриваемых дисциплин в виде акцента на выполнение обучающимися контрольных нормативов. В современных обстоятельствах тестирование обучающихся с помощью нормативов по физической культуре и спорту по-прежнему крайне важно, но не для оценки успеваемости, а для осуществления контроля их физического состояния. Оценивать же успеваемость следует по иным критериям, таким как работа на занятии и степень овладения техникой упражнения либо технико-тактическим уровнем подготовленности в виде спорта.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Уровень развития физических качеств, в отличие от духовных и нравственных, не является устойчивым, для его поддержания необходимы систематические занятия физической культурой и спортом. Но вероятность того, что обучающийся сохранит или приобретет тягу к занятиям физической культурой и спортом после окончания высшего учебного заведения, где единственным мотивом и системой оценки его уровня освоения дисциплины являлись сданные им нормативы почти нулевая.

Кроме того, на завершающем этапе обучения мы получим еще больший процент отрицательно относящихся к физической культуре и спорту выпускников в сравнении с обучающимися. В связи с этим следует отметить, что сложившаяся на данный момент система организации занятий по физической культуре и спорту в условиях высшего непрофильного образования недостаточно эффективна. Поэтому основными задачами преподавательского состава, осуществляющего реализацию программ по физической культуре, являются:

- ✓ поиск новых средств мотивации обучающихся к занятиям;

- ✓ поиск современных/нестандартных средств и методов обучения;
- ✓ воспитание у обучающегося контингента сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом как важному элементу здорового образа жизни и профессиональной подготовки;
- ✓ укрепление здоровья и всестороннее развитие организма, поддержание общей работоспособности;
- ✓ формирование базовых знаний в области физической культуры и спорта.

Решение обозначенных задач может быть достигнуто только путем изменения системы оценки обучающихся и включения в процесс прохождения дисциплин по физической культуре и спорту современных, способных их заинтересовать средств. По мнению А.Е. Эрастова [1], одним из современных средств являются подвесные системы, применение которых характеризуется вариативностью, минимизацией травматизма и развитием основных физических качеств. Важнейшим в этом процессе является обоснование педагогических условий, необходимых для повышения эффективности организации занятий по физической культуре и спорту в условиях высшего непрофильного образования. Для этого был проведен опрос 42 сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений, реализующих дисциплины по физической культуре и спорту. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица. Педагогические условия повышения эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (n= 42)

Ранговое место	Педагогические условия	%
1	Совмещение современных средств физической культуры и спорта с классическими	20,3
2	Совершенствование практико-теоретического процесса подготовки обучающихся	18,5
3	Выявление наиболее эффективных средств для обучения и совершенствования двигательных навыков	15,3
4	Постоянный поиск путей повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом	13,4

5	Формирование позитивных установок у обучающихся на повышение индивидуального уровня грамотности в области физической культуры и спорта	11,6
6	Повышение уровня профессиональной подготовленности профессорско-преподавательского состава к организации и проведению занятий различных видов двигательной деятельности и форм	9,7
7	Разработка методических указаний и рекомендаций по проведению занятий с применением современных средств и методов физической культуры и спорта	6,5
8	Соблюдение последовательности этапов обучения двигательным действиям	4,7

Исследования показали, что эффективность организации занятий по физической культуре и спорту в условиях высшего непрофильного образования в большей степени определяется совмещением современных средств физической культуры и спорта с классическими (20,3%), совершенствованием практико-теоретического процесса подготовки обучающихся (18,5%), необходимо выявление наиболее эффективных средств для обучения и совершенствования двигательных навыков (15,3%) и постоянный поиск путей повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом (13,4%).

Проверка эффективности установленных педагогических условий, осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. Для его проведения были привлечены две учебные группы по 25 человек каждая. Сравнение основных показателей проводилось в течение 2019/2020 учебного г. Организация педагогического эксперимента включала изучение исходного и конечного уровня физической подготовленности обучающихся; проведение мониторинга посещаемости; опрос об отношении к физической культуре и спорту как к дисциплине и в целом.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения в организации занятий по физической культуре и спорту. Средний балл на завершающем этапе эксперимента составил в

экспериментальной группе (ЭГ) – $4,01 \pm 0,11$; контрольной группе (КГ) – $3,02 \pm 0,18$. Наиболее существенные отличия у испытуемых ЭГ по сравнению с КГ наблюдались при выполнении нормативов по атлетической гимнастике.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости реализации разработанных педагогических условий при организации занятий по физической культуре и спорту в условиях высшего непрофильного образования.

Литература

1. Колодовский А.А., Эрастов А.А., Грек А.Д., Тюриков В.И., Бирюков А.С. Оценка степени направленности воздействия подвесных систем в процессе физической подготовки борцов-самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №9 (139). – С. 77-80.
2. Чернышева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Калинина Т.В. Педагогический инструментарий распределения оптимального двигательного режима и контроля показателей физического состояния студенческой молодежи ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. – Великие Луки, 2018. – №1.- С. 61-71.

Материалы
национальной научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»
(г. Санкт-Петербург – Пушкин, 16-18 ноября 2021 года)

Научное электронное издание сетевого распространения

Системные требования:
Электронное устройство с программным обеспечением
Для воспроизводства файлов формата PDF

Режим доступа: <https://spbgau.ru/science/publications/sbornik/6022>, свободный

Дата подписания к использованию 17.12.2021

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет» ФГБОУ ВО СПбГАУ
196601, Россия, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин,
Петербургское шоссе, дом 2