

Приднестровский государственный университет
им. Т. Г. Шевченко
Факультет физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (Выпуск 3)

*Сборник материалов научно-практических
конференций факультета физической
культуры и спорта по итогам 2023 года*

Тирасполь

*Издательство
Приднестровского
Университета*

2023

УДК 796(082)
ББК 45я43
А43

Ответственный редактор:

О. В. Набока, канд. пед. наук, профессор кафедры педагогики и психологии спорта

Рецензенты:

Р. Е. Ковалева, канд. пед. наук, доц., заместитель декана по учебной работе очной формы обучения факультет ФКиС ПГУ им. Т. Г. Шевченко

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта.
A43 Выпуск 3: сборник материалов научно-практических конференций факультета физической культуры и спорта по итогам 2023 года / Ответственный редактор О. В. Набока. – Тирасполь: Изд-во Приднestr. ун-та, 2023. – 305 с.– Текст. Изображения : электронные.

Системные требования : CPU (Intel/AMD) 1,5 ГГц / ОЗУ 2 Гб / HDD 450 Мб / 1024*768 / Windows 7 и старше / Internet Explorer 11 / Adobe Acrobat Reader 6 и старше.

В сборнике материалов по итогам научно-практических конференций профессорско-преподавательского состава, студенческой конференции изложены труды авторов из Приднестровья. Рассматриваются актуальные проблемы развития физической культуры и спорта, совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня, теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма, здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения, психолого-педагогические и социологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации, научно-методические аспекты адаптивной физической культуры, социальные и медико-биологические проблемы реабилитации лиц с ограниченными возможностями и девиантным поведением, современные информационные технологии в физической культуре и спорте, мониторинг физического состояния учащихся школ и студентов в вузе.

**УДК 796(082)
ББК 45я43**

Рекомендовано Научно-координационным советом ПГУ им. Т. Г. Шевченко

© Факультет физической культуры и спорта,
ПГУ им. Т. Г. Шевченко, 2023

БОКС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Н. Я. Михайлова, В. Вакула

Бокс рассматривается как вид внеучебной деятельности, который помогает приобщить школьников к спорту, пропагандирует принципы ЗОЖ и помогает формированию качеств, необходимых для органично развивающейся личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, бокс, школьник, личность, здоровье.

Спорт и физическая культура обладают большой социальной значимостью, их популярность обуславливает определяющую роль в качестве одного из ведущих факторов воспитательного процесса, и в первую очередь детей школьного возраста.

Не требует специальных доказательств то, что занятия физической культурой и спортом обладают высоким положительным эффектом воздействия на человека и представляют собой сложную социальную деятельность с преобразующей и формирующей направленностью.

В сегодняшнее время огромное значение приобретает проблема формирования у молодежи нравственных качеств, которые составляют своеобразный стержень, позволяющий не «сгибаться» в сложных жизненных ситуациях, стать личностью. Собственно, для общества эта проблема всегда была одной из самых актуальных. Традиционными методами и средствами из арсенала народного образования с успехом решать вышеизложенные задачи достаточно проблематично, что, в свою очередь, приводит к необходимости поиска дополнительных средств и способов решения воспитательных задач. В качестве одного из наиболее благоприятных факторов для этого являются занятия боксом [2].

Вполне логичен вопрос: «Почему именно бокс?». Дело в том, что бокс выгодно отличается от иных видов спорта, благодаря своим характеристикам [2]:

- популярностью;
- широким выбором средств и методов тренировки;
- относительной доступностью в техническом и материальном обеспечении;
- большим арсеналом формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков;
- военно-прикладной подготовкой и т. д.

Бокс является тем видом спорта, где требуется воля, предельная концентрация внимания, оперативность принятия решений, точность действий и знание техники ведения боя. В процессе занятий боксом спортсмен учится преодолевать физическую и психическую усталость, неуверенность в себе, страх, боль, напряжение, воспитывает множество полезных физических и психических качеств, в том числе необходимых для работоспособности и социальной активности [3, 5].

Бокс выступает тем специфическим видом спорта, в котором необходимо наиболее яркое проявление личностных качеств занимающихся. Это обусловлено тем, что боксерский поединок характеризуется наличием конфликта между спортсменами, от сути которого зависит логика их, а это, в свою очередь, определяет выбор средств разрешения соперничества за лидерство [4].

Процесс формирования личности школьника средствами бокса требует создания динамики взаимности понимания ценностей и действий. Для этого необходимо следующее условие – ориентация педагога-тренера на понимание своих воспитанников, присутствие обязательной двусторонней формы связи, проявляющейся во взаимодействии как обмене нравственными отношениями в целостной педагогической системе «школьник – педагог – школьный коллектив». Сегодня в спортивной педагогике утверждается категория взаимодействия на основе понимания личности как социального субъекта, активно взаимодействующего с окружающим миром.

Следует также обратить внимание на то, что процесс формирования свойств личности и психических процессов не будет протекать достаточно эффективно и продуктивно, если

ребенок, занимающийся боксом, сам не желает активно совершенствовать свои психические качества, учиться психической саморегуляции. Занимающийся должен сам проявить готовность воспитать свой характер, закалить волю, научиться управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, уметь мобилизовать силы для волевых решений, совершенствовать внимание и мышление, тем самым активно стремиться к самовоспитанию. Практика доказывает, что занимающиеся, которые осуществляют данное стремление, в последующей жизни добиваются выдающихся успехов. Причем в самовоспитании одна из главных ролей принадлежит педагогу-тренеру, от которого во многом зависит, сумеет ли ребенок правильно настроиться и сможет ли он продолжать самовоспитание в ситуациях неуспеха [7].

В своей статье Репин С. А., Насыров М. Р., проведя анализ опыта педагогического содействия, выделили ряд следующих обязательных условий, усиливающих эффективность нравственного воспитания школьников в процессе занятий боксом [6]:

- высокий уровень нравственного сознания самих педагогов, включая знание базовых нравственных категорий и понятий, особенностей усвоения их школьниками – от представлений о нормах нравственности до понятийных форм мышления;

- постоянный мониторинг уровня усвоения школьниками моральных требований, норм и понятий с целью дальнейшего планирования учебно-воспитательной работы в условиях, например, боксерской секции;

- планирование, разработка и воплощение специальных, позитивно провоцирующих педагогических ситуаций, позволяющих практически закреплять усвоенные школьниками понятия и нормы нравственного поведения;

- систематическое использование приемов и методов, закрепляющих и углубляющих нравственные качества личности школьника.

Приобщая молодое поколение к спорту и социально значимой деятельности через бокс, снижается риск потенциально-го употребления вредных веществ, алкоголя, осуществляется профилактика преступности, повышается уровень информи-

рованности о ведении здорового образа жизни, формируется готовность пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников. Будет увеличиваться число ребят, занятых во внеурочное время, повышаться интерес к учебе, улучшится успеваемость, появится дополнительная мотивация.

Правильно утверждение, что абсолютно каждый человек может сделать из себя стройного, сильного и здорового, главное желание и упорство.

Школьники, систематически посещающие занятия по боксу переходят в разряд – спортсмены. Тренировки, соревнования, общие переживания, делают их сплоченными, появляется уважение. Именно в спорте зарождается самая крепкая дружба между людьми. Нравственные качества личности нужны для здоровых людей, как морально, так и физически [1].

Современное поколение должно расти здоровым и воспитанным.

Спортивные люди – это сильная нация и процветание государства.

Список литературы

1. Асланов Р. Э. Бокс, как способ формирования общих компетенций и воспитания личности студента профессионала // Вопросы педагогики. 2017. – № 4. – С. 5–7.

2. Бокс в системе физической культуры студентов вузов РФ : учеб. пособие / А. К. Намазов [и др.] – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. – 97 с.

3. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. – С. 72–74.

4. Колесник И. С. Актуализация проблемы формирования личности в процессе занятий боксом // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 5. – С. 46–48.

5. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образователь-

ных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научнопрактической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. – Т. 1. – С. 135–139.

6. Репин С. А., Насыров М. Р. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – № 1 (65). – С. 53–59.

7. Ткаченко А. Н., Матвиенко Г. Г. Психология бокса // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности. Материалы I Международной научной конференции. Под общей редакцией С. В. Беспаловой. – 2016. – С. 378–382.

ВЫЯВЛЕНИЕ КРИТЕРИЕВ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОЕКТИРОВОЧНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Н. Г. Капсомун
старший преподаватель

Обоснована система оценки уровня сформированности проектировочных компетенций у студентов в рамках учебного процесса факультета физической культуры и спорта. Подробно описана модель контроля знаний будущих педагогов по физической культуре, которая включает следующие этапы: разработку паспорта компетенций; разработку карты компетенций по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания», разработку системы оценки уровня знаний. Наглядно представлен алгоритм системы оценивания и раскрыты технологии фонда контрольных заданий. Представленная система оценки дает возможность преподавателям подробно планировать учебный процесс по конкретной дисциплине и стимулировать работу студентов за систематическую работу; своевременно вносить коррективы в организацию учебного процесса по результатам текущего рейтингового контроля; объективно определять итоговую оценку по дисциплине с учетом систематической работы, определить уровень успешности усвоения учебного материала студентом при помощи разработанных критериев.

Ключевые слова: система оценки, проектировочные компетенции, модель контроля знаний.

Действующие модели обучающих программ ГОС и ФГОС в подготовку качественного специалиста в области физической культуры, обязательно включают формирование профессиональных компетенций. Правильно сформированные профессиональные компетенции в дальнейшей деятельности выпускника, помогут ему конвертировать полученные в процессе обучения знания в практику, будут способствовать более быстрому развитию и усилению мотивации его обучающихся к достижению высоких результатов своего профессионального развития [4]. Поэтому в процессе подготовки, будущему специалисту в сфере физической культуры необходимо овладеть базовым нормативным уровнем профессиональных компетенций, который напрямую зависит от организационно-технологических условий учебно-воспитательного процесса и методов оценки результативности образовательного процесса, с обязательным учетом принципа целесообразности. С этой точки зрения, качество подготовки каждого студента в будущем будет влиять на качество системы образования в целом в республике, отдельно взятом регионе, учебном учреждении [3].

На сегодняшний день, согласно действующим ГОС и ФГОС качество подготовки выпускников подтверждается аттестационными оценочными средствами (экзамен, зачет). В ходе аттестации обучающийся должен продемонстрировать уровень освоения целого комплекта значимых компетенций, согласно требованиям, изучаемой дисциплины. То есть нормой качества образования становится не оценка знания отдельного предмета, а целой области, которая объединяет несколько предметов. Такой подход к оценке знаний обучающегося более полно отражает межпредметные связи, обладает интегральными характеристиками [8].

Поэтому, для определения качества подготовки специалиста, необходим усовершенствованный механизм контроля полученных знаний, включающий инновационные методы и инструменты оценки, так называемый фонд оценочных средств.

На факультете физической культуры и спорта, разработана система оценки результатов образования, которая включает модель контроля знаний, состоящая из следующих этапов: разработка паспорта компетенций; разработка карты компе-

тенций по дисциплине, разработка системы оценки уровня знаний [2].

Паспорт компетенции – это совокупность ряда требований, предъявляемых вузом к степени сформировавшихся компетенций по итогам процесса обучения.

Карта компетенций – раскрывает характеристику требований к содержанию читаемой дисциплины, к формируемым знаниям, компетенциям, в составе многокомпонентного образовательного поля, состоящего из отдельных компетенций [6].

Система оценки уровня знаний, позволяет более четко определить уровень успешности усвоения учебного материала студентом при помощи отобранных критериев.

Алгоритм системы оценивания состоит из следующих этапов [2]:

1 этап – создание модели системы оценки уровня сформированности компетенции и результатов обучения (начальный, базовый и продвинутый уровень обучения).

2 этап – создание механизма оценки уровня сформированности компетенции, разрабатываются критерии и средства оценки (тестовый материал по теоретической и практической подготовке, портфолио для оценки самостоятельной работы).

3 этап – выявление взаимосвязи результатов обучения с уровнем сформированности компетенций.

Из всего комплекса значимых профессиональных компетенций учителя по физической культуре, мы выделяем ключевую проектировочную, которая характеризуется владением навыками разработки поурочных проектов, умением определять конкретные задачи занятия, и выполнять подбор адекватных средств, методов и форм организации [7].

Проектировочная компетентность не является естественным новообразованием, которое возникает само по себе в процессе становления педагога, – ее необходимо специально формировать.

Поэтому, целью нашего исследования было разработать и внедрить в образовательный процесс дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» – систему оценки уровня сформированности проектировочной компетенции у выпускников. Для определения уровня сформированности проектировочной компетенции, нами была разработана модель

оценки по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» (таблица 1).

Модель состоит из трех граф, в первой графе (уровень освоение компетенции) перечисляются уровни и соответствующие компетенции к ним. Во второй графе указываются планируемые результаты обучения в конкретной учебной дисциплине (легкая атлетика), в процессе изучения которой происходит формирование предложенных компетенций. В третьей графе приведены критерии оценки и технологии к ним, которые используются в процессе проверки уровня сформированности компетенций.

Критерии оценки построены на основе фонда оценочных средств и состоят из отобранных нами, согласно требованиям по читаемой дисциплине, инновационных технологий [7]:

1. Технология «Модульный контроль» – система стандартизированных заданий в виде тестов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

2. Технология «Портфолио» реализуется с целью формирования проектно-конструкторское мышления студентов, умений применять полученные теоретические знания при обучении технике видов легкой на практике и предусматривает [1]:

синтез, анализ и конспектирование научно-методической литературы;

составления план-схем для последовательности обучения видам легкой атлетики;

составления план конспектов урока по легкой атлетике, постановке общих и частных задач; подбору средств и методов их решения; регламентации нагрузки.

3. Технология «Презентация» – подготовка студентом отобранной информации по заданной теме урока в виде набора фото и видео слайдов и спецэффектов, для создания наглядного материала и создания представления о теме своего урока.

4. Технология развития критического мышления, предусматривает выполнение студентами самоанализа проекта своего урока и анализа проекта урока своих коллег, что способствует формированию умений выполнять самооценку и взаимооценку результатов проектировочной деятельности при помощи специально разработанного бланка анализа урока, включающего основные критерии оценки деятельности.

Таблица 1

Модель системы оценки уровня сформированности проектно-вочных компетенций на примере дисциплины «Легкая атлетика»

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценки уровня сформированности (оценочные средства)
<p>Начальный уровень – I</p> <p>Способен планировать и организовывать самостоятельную исследовательскую деятельность</p>	<p>Способность самостоятельно осуществить синтез, анализ и конспектирование научно-методической литературы, составить план-схему последовательного обучения определенному виду легкой атлетики</p>	<p>1. Технология «Портфолио»: – рабочая тетрадь с наличием конспекта тем самостоятельной работы. – план-схема методики последовательного обучения технике вида легкой атлетики</p>
<p>Базовый уровень – II</p> <p>Способность выявлять конкретные задачи урока по легкой атлетике и создать представление об изучаемом виде легкой атлетики</p>	<p>Способен выявить конкретные задачи урока по легкой атлетике, и создать представление об изучаемом виде</p>	<p>1. Технология «Модульный контроль» – тестовые задания по методике обучения видам легкой атлетики 2. Технология «Портфолио»: – титульный лист план-конспекта урока по легкой атлетике с правильной формулировкой образовательной, развивающей и воспитательной задачи. – презентации изучаемого вида легкой атлетики (отдельной фазы упражнения), с представлением основ техники, правил и организации соревнований</p>
<p>Продвинутый уровень – III</p> <p>Владеть навыками разработки поурочного проекта, выполнить последовательный подбор адекватных средств, методов и форм организации урока</p>	<p>Владеет навыками разработки поурочного проекта</p>	<p>1. Технология «Модульный контроль» – тестовые задания по методике обучения видам атлетики 2. Технология «Портфолио»: – план-конспект урока по легкой атлетике по заданной теме с последовательными подбором адекватных средств, методов и форм организации урока, дозировкой. 3. Технология «Презентация» – последовательного изучения темы урока. 4. Технология развития критического мышления (анализ урока)</p>

Уровень сформированности проектировочных компетенций определяется по десятибалльной шкале [2].

«10 баллов» – получает студент, показавший глубокие знания учебного материала, умения свободно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные программным материалом, способный самостоятельно осуществить синтез, анализ и конспектирование научно-методической литературы, составить план-схему последовательного обучения определенному виду легкой атлетики, выявить конкретные задачи урока по легкой атлетике и создать представление об изучаемом виде легкой атлетики, владеет навыком разработки поурочного проекта и выполнения последовательного подбора адекватных средств, методов и форм организации урока.

«9 баллов» – получает студент, показавший глубокие знания учебного материала, умения свободно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные программным материалом, допускающий небольшие ошибки при выявлении конкретных задачи урока по легкой атлетике.

«8 баллов» – получает студент, показавший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для создания представления о теме урока, допускающий ошибки при выявлении и формулировке конкретных задачи урока по легкой атлетике и при разработке поурочного проекта, но умеет своевременно их исправить после методических рекомендаций преподавателя.

«7 баллов» – получает студент, показавший знания основного учебного материала не в полном объеме, допускающий серьезные ошибки при выявлении конкретных задачи урока по легкой атлетике и при разработке поурочного проекта.

«6 баллов» – получает студент, показавший знания основного учебного материала не в полном объеме, допускающий серьезные ошибки при выявлении конкретных задачи урока по легкой атлетике и не разработавший поурочный проект.

«5 баллов» – получает студент, не показавший знаний основного учебного материала и не разработавший поурочный проект.

Таким образом, в процессе изучения дисциплины накапливаются баллы, формируется рейтинг успеваемости сту-

дента, который наглядно показывает уровень сформированности профессиональных компетенций.

Представленная модель системы оценки уровня сформированности проектировочной компетенции была использована в процессе контроля знаний будущих педагогов по физической культуре. По итогам зачетной сессии, было выявлено, что система способствует внедрению дифференцированного подхода в процессе оценки знаний, интенсификации и равномерному распределению нагрузки в течение всего периода обучения, повышению объективности оценки, стимулированию студентов к соблюдению принципов системности и самостоятельности.

Список литературы

1. Емельянов, В. Д. Арапу, Н. Г. Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры / В. Д. Емельянов, Н. Г. Арапу // Наука-2020 : Образование в современном мире : материалы Международной научно-практической конференции 23-25 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приднестровский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 3 (9). – С. 91-101.

2. Емельянов В. Д., Емельянова Ю. Н., Капсомун Н. Г. Формирование профессиональных компетенций будущих педагогов по физической культуре посредством активных технологий обучения/ В. Д. Емельянов, Ю. Н. Емельянова, Н. Г. Капсомун // Педагогический вестник. – Научный журнал. – Новосибирск: Изд. АНС «СИБАК», 2018. – Вып. 3. – С. 31 – 34.

3. Зеер Э. Ф. Ключевые квалификации и компетенции в личностно-ориентированном профессиональном образовании // Образование и наука. – 2000. – № 3. – С. 5–12.

4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. – М., 2004.

5. Тартур Ю. Г., Медведев В. Е. Подготовка преподавателя высшей школы: компетентностный подход [Текст] / Ю. Г. Тартур, В. Е. Медведев // Высшее образование в России. – 2007. – № 11. – С. 46–56.

6. Капсомун Н. Г. Карта компетенций как инструмент оценки качества образования будущих учителей физической культуры.

7. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2017 – Випуск 10. – С. 215–222.

7. Капсомун Н. Г. Технология организации проектной деятельности студентов факультетов физического воспитания в рамках дисциплины «Легкая атлетика»/Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Держинской Л. Б. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 239–244.

8. Ковтун Е. Н. Способы оценки уровня сформированности компетенций / Доклад на семинаре «Совершенствование компетентностного подхода в НИУ СГУ», Санкт-Петербург – Пушкин. – Учебный центр подготовки руководителей, 10-11 июня 2014.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ТЯЖЕЛЫЕ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ

О. Н. Гайко

учитель-логопед высшей квалификационной категории

Рассматривается проблема, коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи. Автор приводит примеры методов и приемов работы по данному направлению. Большое внимание уделено актуальности использования здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: логопедическая работа, эффективные средства коррекции речевых нарушений, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, развитие общей моторики.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, ритмику.

В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий «ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее. Таким образом, тера-

певтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений ар-

тикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы. Упражнения должны быть целенаправленными, с учётом конкретного нарушения у ребёнка.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков.

2. Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

3. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения.

Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;

– для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

4. Развитие общей моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

5. Развитие мелкой моторики.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

У детей при ряде нарушений речи отмечается общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев, выраженные в различной степени, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Список литературы

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008.
2. Кудинова М. А. здоровье сберегающие технологии в системе коррекции речи дошкольников. – ж. Логопед, №2, 2010.
3. Панфёрова И. В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике – ж. Логопед, №2, 2011.
4. Мальгавко Н. В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ

О. Н. Гайко

зам. директора по ВР, I квалификационная категория

Рассматривается системный подход к обучению и воспитанию учащихся с ОВЗ. Раскрыты технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Ключевые слова: *Сохранение и укрепление здоровья, оздоровление ребенка с ОВЗ, коррекционные и профилактические мероприятия, полноценное и неосложненное развитие.*

Согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной. Процесс организации здоровьесберегающего обучения и воспитания воспитанников с нарушением опорно - двигательного аппарата должен носить комплексный характер.

Работа педагога сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, на повышение здорового образа жизни. Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги нашей учреждения целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профи-

лактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности в нашем учреждении и представлены в трех видах:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – это физкультминутки, физические и игровые упражнения, которые проводятся во время занятий, самоподготовки 2–5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, рекомендуется проводить на прогулке, игровой комнате, в спортивном зале. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. («Карусели», «Солнышко и дождик», «Шалтай-болтай») Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с группой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога. Например, в различных участках кабинета, комнаты фиксируются или подвешиваются привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки. Ими могут быть небольшие предметы, игрушки или яркие картинки. Располагать их рекомендуется в разноудаленных участках комнаты: например, две подвесить к потолку в центре кабинета, две – зафиксировать по углам. Игрушки или картинки целесообразно подобрать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок, басен и т.д. Один раз в две недели сюжеты рекомендуется менять. Упражнение необходимо выполнять в положении «стоя». Для этого педагог периодически дает соответствующие команды и под счет «один, два, три, четыре» ребенок быстро фиксирует взгляд на указанных зрительных участках комнаты.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. («Нырятьщики», «Каша кипит», «Шарик», «Охота»)

Игровая оздоровительная гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5–10 минут, как правило, в младшем звене. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей можно изготовить коврик- дорожку с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Серия занятий о здоровье: «Радуга Здоровья», «Советы доктора Айболита», «Как стать Геркулесом», «Встреча с Мой-

додыром» и другие. Циклы данных занятий направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Активный отдых – это физкультурный досуг, спортивно-оздоровительные праздники, «Дни здоровья», спортивные эстафеты. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги можно сопровождать музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке нашей школы имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

3.Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Изотерапия – применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин, работа с природным материалом).

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров образовательного учреждения. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней так же относят: библиотерапию, мульттерапия, оригами, видеотерапию, игротерапию и т.д. Арттерапия – позволяет корректировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка с ОВЗ стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Список литературы

1. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Мальгавко Н. В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012.
3. Панфёрова И. В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – ж. Логопед, №2, 2011.
4. Сократов Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 .

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ VIII ВИДА

И. Г. Ткаченко

учитель-дефектолог I квалификационной категории
МС(К)ОУ № 2 комплекс детский сад-школа

Какой самый сложный вопрос, что может задавать себе коррекционный педагог при работе с детьми с детским церебральным параличом? В первую очередь, как помочь и при этом не навредить ребенку

с ограниченными возможностями здоровья? Можно ли совместить коррекционное занятие и физическую активность? Как сделать так, чтобы достичь на занятии единства науки и здоровьесберегающих технологий? Что должен учитывать коррекционный педагог? Как широк арсенал его средств для достижения цели? Всем этим вопросам и посвящается данная статья.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, коррекционный педагог, принципы здоровьесбережения.

Достоверно известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются важнейшими этапами в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в этот период идет интенсивное развитие внутренних органов и становление функциональных систем организма. Дошкольники с задержкой психо-речевого развития, как правило, имеют и физически ослабленное здоровье. Контингент детей нашего учреждения - это дети с ограниченными возможностями здоровья. У более половины воспитанников наблюдаются: нарушение общей и мелкой моторики, слабая нервно-мышечная регуляция процессов дыхания, голосообразования, артикуляции, гиперкинезы верхних и нижних конечностей, нестабильность нервной системы: эмоциональная возбудимость, чрезмерная расторможенность либо заторможенность, неустойчивость и повышенная истощаемость нервных процессов, дефицит внимания, низкая работоспособность. В связи с этим специалисты учреждения, а именно учителя-дефектологи на своих занятиях широко применяют здоровьесберегающую практику.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (по Петрову О. В.) понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). Раскрывая понятие здоровьесберегающие образовательные технологии, важно отметить, что речь идет не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а комплексной системе, направленной на коррекцию психо-речевого нарушения, лич-

ностное развитие ребенка и сохранение и укрепление его физического здоровья.

Прежде, чем начать применять в своей практике широкий спектр из арсенала здоровьесберегающих технологий педагог-дефектолог должен ознакомиться с принципами здоровьесбережения, сформулированными профессором Н. К. Смирновым:

- принцип «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью;

- принцип приоритета действенной заботы о здоровье – все используемые средства должны быть оценены с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса;

- принцип непрерывности и преемственности – работа ведется не от случая к случаю, а систематически, ежедневно;

- принцип субъект-субъектного взаимоотношения – ребенок является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах;

- принцип активности и сознательности участников образовательного процесса;

- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;

- принцип комплексного, междисциплинарного подхода – единство в действиях всех субъектов воспитательно-оздоровительного процесса.

В рамках коррекционно-развивающей деятельности учителя-дефектолога реализуется несколько направлений здоровьесберегающих технологий. А именно: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультминутки, упражнения для глаз, релаксационные упражнения, элементы логопедического массажа и самомассажа, кинезеологическая терапия, элементы логоритмики, сказкотерапия. Эти направления можно считать традиционными, часто и широко применяемыми. Но в арсенале учителя-дефектолога существуют и широко применяются нетра-

диционные формы здоровьесберегающих технологий. Это: су-джок терапия, аурикулотерапия (массаж ушных раковин), ниткография (изонить), иппликатор Кузнецова, имаготерапия и куклотерапия, как один из видов имаготерапии (психотерапевтический метод, основанный на создании собственного позитивного образа, театр терапия), боэнергопластика, ароматерапия, музыкотерапия, песочная терапия, хромотерапия или цветотерапия.

Конечно, применять все без исключения виды здоровьесберегающих технологий не следует и в этом нет никакого смысла. У каждого коррекционного педагога есть его любимые, к которым «лежит душа», которая ему самому наиболее интересна и понятна. Выбор технологии зависит от категории детей, с которыми ведется занятие, от материально-технической базы, от ведущего нарушения в данной подгруппе детей, от их интересов и предпочтений.

Если учитель-дефектолог решил освоить новую для себя, для данной подгруппы детей технологию здоровьесбережения, рекомендуется начинать работу с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия. Необходимо помнить, что начинать надо с простых упражнений, но не останавливаться на них, а все время усложнять задания. Выбор технологии, формирование их в комплексы, зависит от умения педагога и физических возможностей детей в группе.

В результате использования элементов здоровьесберегающих технологий в практике учителя-дефектолога у учащихся формируются следующие умения:

- выполнять согласованные движения разных частей тела и органов речи, плавного переключения с одного движения на другое;
- согласовывать работу речедвигательного, дыхательного, слухового и зрительного анализаторов с развитием моторных функций;
- ориентироваться в схеме собственного тела;
- контролировать процессы возбуждения и торможения;

- владеть физиологически правильным диафрагмальным дыханием;
- снимать зрительное напряжение и утомление;
- повышается обучаемость;
- улучшаются внимание, восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- развивается способность к переносу полученных навыков в жизненные ситуации.

Позитивное воздействие на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающие технологии, определяется не столько качеством и количеством, каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и отвечающую единству целей и задач. Именно системное и последовательное использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательном процессе, преемственность в деятельности всех специалистов дошкольного учреждения способствуют повышению эффективности работы по сохранению и поддержанию здоровья детей, имеющих различного вида нарушения.

Список литературы

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004. – 176 с.
2. Петров О. В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры, Ростов- на-Дону, 2005.
3. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. – М.: Родничок, 2002. – 44 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.
5. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

С. А. Борш

специалист кафедры ТиМФВиС

Л. А. Ротарь

доцент кафедры ТиМФВиС ФФКиС

Изучены место и роль физического воспитания в воспитании дошкольников. Также проанализированы дополнительные, необязательные занятия, способствующие укреплению здоровья детей и незаменимы для их гармоничного развития.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, детский сад, спортивные, дошкольников, физической культурой, детей, эффективной.*

Актуальность. Ребенок – спортсмен с большой энергией». Ван Аакен Латинское изречение «mens sana in corpore sano» (в здоровом теле здоровый дух) полностью выражает важность физического воспитания.

Многочисленные просвещенные люди того времени, от Античности до наших дней, поддерживали значение физического воспитания и спорта в детском саду, в школе и в жизни человека – Фр. Рабле, М. Монтень, Я. А. Коменский, Ж. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Креангэ, М. Еминеску и др.

В зависимости от общественно-исторических условий физическому воспитанию придавалось большее или меньшее значение. В Античности и Средневековье важное место в развитии личности человека занимало физическое воспитание.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на воспитание поколения здоровых, энергичных, стойких, сильных, подвижных и способных молодых людей.

Помимо деятельности, проводимой в семейной среде, детский сад является учреждением, где дети могут удовлетворить свое стремление к движению, местом, где проводятся упражнения и игры, необходимые для их физического развития. Посещая детский сад, ребенок находится под контролем во всех аспектах его развития и роста.

В детском саду важнейшими формами занятий физической культурой являются следующие: фронтальные физкультурные занятия, оздоровительная гимнастика, прогулки, экскурсии, спортивные игры и другие формы, не входящие в обязательные мероприятия (спортивные праздники, спортивные соревнования и конкурсы, спортивные показательные выступления).

Цель работы. Основной формой в детском саду является обязательное фронтальное занятие физической культурой. Основным и преобладающим средством, используемым во всех занятиях по физическому воспитанию, являются физические упражнения, которые играют важную воспитательную роль в любом возрасте, но особенно в период роста. Регулярно выполняя соответствующие возрасту физические упражнения, дети совершенствуют ряд необходимых в жизни прикладных двигательных навыков: ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазание, метание и ловля и др.

Выбор и сочетание упражнений должны производиться воспитателями таким образом, чтобы их действие тренировало весь организм детей. Хорошим воспитателем может быть только тот, кто научит ребенка стать сильной и ответственной личностью, гармонично развитой, физически развитой и мысленно.

Что касается оптимального психического развития, то движение, осуществляемое в виде длительных физических упражнений, приводит к обретению душевного равновесия, самоконтроля, повышению самооценки, обретению уверенности в собственных силах. Для здоровой жизни и для ухоженного тела необходимо каждому ребенку научить правильно дышать.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является формирование правильного положения тела, что совершенно необходимо как для освоения у детей все более сложных движений, так и особенно по жизненным показаниям, как предпосылка дальнейшего нормального роста и развития.

Здоровье определяется как физическое, психическое и социальное благополучие каждого человека. Здоровье – это

не только отсутствие болезней или недугов (Всемирная организация здравоохранения, 2000 г.). На состояние здоровья и болезни влияют не только биологические, химические или генетические факторы, но и психологические и социальные факторы.

Результаты и их обсуждение. В дошкольном возрасте дети обладают достаточно развитой моторикой и умеют кататься на трехколесном велосипеде, подниматься по лестнице, ходить по вершинам, перепрыгивать препятствия, бросать и ловить мяч, самостоятельно одеваться (с помощью молнии или шнурков), пользоваться ножницами, нарисовать картину. Физическая активность играет важную роль в физическом, когнитивном и социально-эмоциональном развитии ребенка.

Формирование положительного отношения к физической активности и занятиям на свежем воздухе является хорошим предиктором систематического занятия физическими упражнениями в ближайший период, школьный и подростковый возраст.

В отличие от других видов деятельности, деятельность по физическому воспитанию включает в себя обучение и обучение ребенка в движении и посредством движения. Физические упражнения стимулируют не только дыхание, но и кровообращение, что укрепляет и развивает мышечную и костную системы и создает мост между мыслью и действием.

Также показал, что существует связь между двигательными навыками и интеллектом. В дошкольном возрасте интерес детей к движению вообще и к играм и упражнениям в частности очень высок.

При поступлении в детский сад моторика ребенка снижается, но при занятиях физической культурой она обогащается, так как игра помогает ему управлять своими движениями и чувствами.

Для оптимального физического и умственного развития большое значение имеет воздействие свежего воздуха, света и солнца во время подвижных игр.

Соблюдение командной дисциплины, правила соревнований, принятие задач внутри команды, интеграция в команду,

соревновательный дух – вот лишь некоторые характеристики игры.

Характерным элементом подвижных игр является соревнование, которое требует наличия базы навыков и основательного закрепления двигательных качеств. Конкурс повышает интерес детей к деятельности, мобилизует их силы и стимулирует их.

Благодаря игре у ребенка есть возможность быть инициатором в своем собственном мире, а не человеком, которым манипулируют и дисциплинируют. Игры, проводимые в детском саду, способствуют повышению физических и интеллектуальных возможностей детей, их гармоничному развитию, ведь стимулирование занятий двигательной активностью является приоритетной задачей, а успех в ее достижении – залогом будущего здоровья.

Освежающая гимнастика способствует укреплению некоторых основных групп мышц (руки, ноги, спина, живот), формирует правильную осанку, стимулирует и регулирует физиологические функции дыхания и кровообращения. Умело организованная, она способствует повышению хорошего настроения, помогает дисциплинировать группу детей и формировать привычку ежедневно заниматься гимнастикой.

Прогулки и выбранные занятия дополняют программу занятий детей в детском саду под наблюдением и руководством воспитателя.

Изменения, происходящие в нашем обществе и во всем мире, заставляют осуществлять все более интенсивную деятельность по изучению и пониманию экономических и социальных явлений, действия законов диалектики в развитии человеческого общества, чтобы дать научный ответ к проблемам, поставленным жизнью, человеческой эволюцией.

Подчеркивая воспитательную функцию детского сада по стимулированию интеллектуального развития детей и подготовке их к школе, а также социальную функцию поддержки семьи в воспитании детей, принятые меры знаменуют собой новый этап в развитии этого уровня образования.

Непрерывное образование представляет собой непрерывное продолжение учебно-воспитательного процесса с целью

удовлетворения требований совершенствования человеческой личности по отношению к требованиям каждой ступени развития, одновременно отвечая требованиям мира в трансформация. В перспективе непрерывного воспитания двигательная деятельность должна быть интегрирована в течение всей жизни и мыслиться в непосредственной связи с ее воспитательной функцией и с задачами детского сада в этом направлении.

Выводы. Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из основных элементов системы воспитания детей, способствует подготовке дееспособной, здоровой и сильной молодежи к интеграции в современное общество.

Здоровье, гармоничное физическое развитие являются важными предпосылками детских качеств, способностей и черт характера. Благоприятное влияние состояния здоровья, повышение работоспособности организма за счет осуществления жизненно важных функций и приспособления к окружающей среде, а также формирование индивидуальных и коллективных гигиенических навыков являются основополагающими причинами общественного и ценностного значения физического воспитания. Физическое воспитание также имеет задачу способствовать развитию и формированию тех же качеств и компонентов личности, на которые направлены и процесс интеллектуального обучения, и общая система обучения и воспитания.

Развитие остроты и точности чувств, способности воспринимать пространство и время, способствуя развитию наблюдательности, инициативы и воображения наряду со стимулированием развития новые социальные отношения ребенка в условиях, создаваемых дошкольным воспитанием, и влияние особенностей характера являются воспитательными задачами большого значения, посредством которых достигается интеграция физического воспитания в сложный процесс воспитания и школьного обучения и вмешательство в другие образовательные объекты концепции и практики, из-за которых физическое воспитание и спорт были отодвинуты на периферию забот общества, считаясь второстепенными видами деятельности, ловкости плана образования были оставлены,

признавая, что в настоящее время они предлагают правильную основу, через которую можно действовать эффективно на достижение целей, которые преследует общее образование. В этом смысле необходимо совершенствовать методы эффективной интеграции задач физического воспитания и спорта в общие задачи воспитания, в идее их эффективной валоризации с точки зрения интеллектуального, аффективного, нравственного воспитания и подготовки к жизни.

Дошкольный период (3–7 лет) представляет собой важные изменения в физическом и психическом развитии детей; в общем виде дошкольник динамичен, двигается легко и быстро, бегло говорит, способен к разным действиям, любознателен, интенсивно аффективно переживает различные моменты настоящего, обладает способностью к сотрудничеству и инициативе.

Для дошкольников 3–4 лет характерен подчеркнутый динамизм, проявляющийся во всем поведении адаптации к ситуации, исследовании окружающей среды, а также в отношениях с родителями и людьми, они склонны к двигательной и аффективной экспансии, самостоятельным действиям и самодеятельности-выражение, будучи в то же время неустойчивым и неуклюжим в некоторых ситуациях.

Дети 4–5 лет преодолели скачок роста и приобрели большую психо-поведенческую уравновешенность, они живы и внимательны к окружающим, проявляют повышенную любознательность, выражающуюся в множестве вопросов, адресованных взрослым, участвуют с увлечением, в играх с предметом увлекается рассказами, деятельностью как можно более сложной.

Дети 5–7 лет переживают моменты физической немощности, удвоенной легкой дезадаптацией к окружающим ситуациям, выражающейся в упрямстве или наглости. Однако в интеллектуальном плане они способны к более интенсивной перспективной деятельности, проявляя интерес к чтению, письму, самопроизвольному обучению букв и попыткам чтения, проявляют интерес и интерес к поездкам, свиданиям, спортивным соревнованиям и т. д. Знание анатомо-физиологических особенностей детей это совершенно необходимое условие хорошего развития физического воспитания в дет-

ском саду, так как помогает воспитателям понять значение физического воспитания в дошкольном возрасте.

Для того чтобы понять место и роль физического воспитания в многостороннем воспитании дошкольников, необходимо учитывать, что оно осуществляется в сложном унитарном процессе, в котором гармонично сочетаются все стороны воспитательного явления.

Помимо обязательных занятий физической культурой, прогулки, подвижные игры, походы в походы способствуют укреплению здоровья детей и незаменимы в их физическом, гармоничном развитии.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д., и соавт. Психология физического воспитания: Учебно-методическое пособие. – Омск, 1997.
2. Корчак Я. Когда я стану снова маленьким. – ДЕТГИЗ, 1961. – 24 с.
3. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
4. Павлихина, С. В. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка / С. В. Павлихина, Н. М. Юдина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016.
5. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000.
6. С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987 г.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ПРАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Н. Чебан

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр

Рассмотрены особенности применения игрового метода в физическом воспитании учеников младшего школьного возраста. Современная система приднестровского образования отводит повышенное внима-

ние физическому развитию учеников начальной школы. Для решения задач физкультурного образования предпочтение отдается игровому методу. В физическом воспитании обучающихся 1–4 классов игра выступает как совокупность двигательных действий и является самостоятельным комплексом необходимых упражнений. Подвижная игра позволяет младшему школьнику примерять на себя различные роли, развивать умение следовать правилам, и инструкциям, работать в команде. Это положительно сказывается на его индивидуальных способностях, а также развивает навыки коммуникативного общения. Игровой метод позволяет педагогу выявлять различные отклонения в поведении учащихся, анализировать их деятельность, прогнозировать дальнейшую образовательную программу. Важно отметить, что игровая деятельность стимулирует у учеников развитие не только физическое, но и психологическое, нравственное, социальное, умственное

Ключевые слова: физическое воспитание, игровой метод, сюжетно-ролевые игры, опрос, учителя физической культуры.

Актуальность исследования. В настоящее время предъявляются высокие требования к построению у детей интереса и заинтересованности в систематических занятиях физической культурой [1, 2].

В нашем образовании растущего поколения главным является физическое воспитание учащихся начальной школы. В этом возрасте формируется интерес, выстраивается отношение ребенка к занятиям физическими упражнениями [3, 4].

Физическое воспитание – это образовательный процесс, решающий многие задачи, которые ставятся и формулируются в соответствии с особенностями психического и анатомо-физиологического развития индивида [1].

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и становится причиной возникновения ряда заболеваний.

Физическая культура выполняет ряд специфических социальных функций, основные из которых – образовательная, оздоровительная, прикладная и рекреативная. Последняя особенно значима для обучающихся на всех уровнях образования, потому что учебная деятельность требует огромного расхода времени [2].

Отсутствие постоянного физического развития оказывает пагубное воздействие на детский организм. Система физкультурного образования ставит своей главной целью развитие двигательной деятельности школьников. Все большее внимание в этом направлении получает игровой метод.

Более подробно мы рассмотрели применение игрового метода в физическом воспитании младших школьников.

Младший школьный возраст включает в себя учеников с 1 по 4 классы. Дети совсем недавно перешли на новую ступень развития, преодолев кризис семи лет. Произошла смена ведущего вида деятельности: если раньше это была игра, то теперь юные школьники в центр своих интересов ставят учебную деятельность. Именно это позволяет говорить о важности обязательного введения игрового метода в программу физкультурного образования младших школьников. Данный вид деятельности является эффективным, так как он хорошо знаком ученикам и дает им возможность быстрой адаптации, а, следовательно, и скорейшего достижения высоких и качественных результатов.

Анализируя различные источники, мы выяснили, что игровой метод – это способ организации учебной деятельности, способствующий овладению учениками специальными компетенциями, развитию их двигательных способностей, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

Стоит отметить, что игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и другие [3].

Метод подвижной игры все чаще используется на уроках физкультуры в школе. Он имеет ряд особенностей, которые и позволили ему считаться эффективным и востребованным методом.

Итак, игровой метод дает возможность всестороннего развития ребенка, способствует совершенствованию его физиче-

ских и личностных качеств. С педагогической точки зрения метод подвижной игры служит мощным аппаратом управления, с помощью которого учитель может решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Он помогает координировать работу учащихся, регулировать общую направленность их учебной деятельности и нравственного развития.

На уроках по физической культуре в школьном возрасте для удачного освоения техникой двигательных действий ребята вынуждены многократно повторять одно и то же движение, что приводит к снижению интереса, утомлению [4]. Поэтому важной проблемой в организации процесса обучения стоит решение задачи по повышению активности, мотивации к освоению двигательных действий. Большим средством формирования интереса к занятиям у детей младшего школьного возраста является игровая деятельность [5]. Отсюда вывод, что важным в этом плане является построение методики уроков с детьми 9–10 лет с использованием сюжетно-ролевых игр.

Цель исследования. Изучить опыт применения игры в практике физического воспитания детей 9–10 летнего возраста.

Методы и организация исследования. Для решения данной задачи нами были использованы методы опроса, анкетирования. С целью изучения практического использования игрового метода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста мы провели анкетный опрос педагогов физической культуры и тренеров по различным видам спорта, работающими с детьми на этапе начального обучения. Всего за было опрошено 50 специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных разрешает нам говорить о наличии следующих закономерностей (результаты представлены в процентном отношении к числу респондентов):

– все опрошенные (100 %) отмечают важность и необходимость применения игр в учебном и тренировочном процессе, но при этом 9,4 % часто используют игры на уроке, а 90,6 % – эпизодически;

– 19 % опрошенных включают игровой метод в вводно-подготовительную часть урока, 2,2 % – используют в основной

части и в заключительной части, 78,8 % специалистов используют игры на внимание только в заключительной части для снижения эмоциональной нагрузки урока;

– чаще используют подвижные игры (85 %), 10 % – включают спортивные игры, 4 % – применяют сюжетно-ролевые игры, а дидактическим играм уделяет внимание лишь 1 % респондентов;

– в основном (100 %) игры используются для закрепления двигательных навыков, 75 % – применяют игры для решения воспитательных задач по развитию физических качеств и только 6 % специалистов средствами игры решают задачи обучения.

Так же нас интересовало, как игровой метод и в какой степени используется в процессе непосредственного обучения разнообразным двигательным действиям. В итоге получены следующие результаты: практически все опрошенные (98,5 %) применяют различные игры только с целью совершенствования двигательных навыков и лишь 1,5 % специалистов применяют игру для формирования первичного представления о двигательном действии.

Респонденты отметили и трудности широкого использования игрового метода в практике обучения. Трудность в дозировке нагрузки отмечали 90 % опрошенных, 8 % говорят о затруднениях в вопросах контроля за правильностью выполнения движений и 4 % указывают на практическую невозможность использования индивидуального подхода при применении игр.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что важность применения игрового метода в начальной школе отмечают и понимают все специалисты. Но при этом ограничены средства этого метода традиционностью подбора игр, не рассматриваются другие формы игровой деятельности, практически мало обращается внимание на сюжетно-ролевые игры, особенно уже в возрасте 3–4 классов. Так же важно, что мы увидели недостаточное востребование сюжетно-ролевой игры как дидактического средства.

Список литературы

1. Борисова Н. Ю. К вопросу о социальной значимости физической культуры // ЭСГИ. 2018. № 3 (19). – С. 137–141.

2. Головизнина О. В. Применение игрового метода в процессе физического воспитания // Актуальные проблемы исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник материалов XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2019». (г. Москва, 23 мая 2019 г.). Саратов : Академия Естествознания. С. 66–68.

3. Ежова, А. В. Особенности обучения и совершенствования техники в спортивных играх / А. В. Ежова, В. А. Акулова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб.ст. Всеросси. с междунар. уч. н.- пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 224–230.

4. Косгюченко В. Ф. Использование игрового метода на уроках легкой атлетики в начальной школе / В. Ф. Косгюченко, А. А. Германова // Сб. науч. работ молодых ученых – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1995. – С. 10–13.

5. Крюкова О. Н. Физическая культура как средство формирования у подростков потребностно-мотивационной сферы на систематические занятия физической культурой и спортом // О. Н. Крюкова, А. В. Ежова: монограф. Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. – Москва, 2019. – С. 171–195.

6. Ретюнских М. Е. Программа по физической культуре школьников / Ретюнских М. Е. // Культура физическая и здоровье: науч. – метод. журн. – 2014. – № 3 (50). – С. 26–31.

7. Ретюнских М. Е. Характеристика степени интереса к урокам физической культуры у учащихся начальных классов/ Ретюнских М. Е., Лысов К. В. // Современные тенденции физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. науч.-практ. конф. студ. кафедры ТиМФК,ПиП ВГИФК (от 16 апреля 2019 г.) / Под общ. ред. доц. Н. Ю. Зыковой – Воронеж, 2019 – С. 173–176.

8. Селихова Е. Г. Динамика показателей координационных способностей детей 7-10 лет в течение учебного года в условиях образовательного учреждения // Физическая культура, спорт - наука и практика 2019. – № 4. – С. 18–24.

9. Севодин С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования 2019.– № 13-1 (67). – С. 93-95.

ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ С ДЕТЬМИ С ДЦП

С. А. Сливка

воспитатель ГПД 2 кв. категории,
соц. педагог МС (К) ОУ № 2 г. Тирасполь

Описываются игры для детей с церебральным параличом, которые развивают интеллект, эмоции, коммуникацию, крупную и мелкую моторику.

Ключевые слова: *коммуникация, интеллект, координация, двигательная деятельность.*

Одно из самых главных условий воспитания здоровых детей – прогулки. Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой – все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка. На прогулке дети играют в разные игры.

Игра для детей с церебральным параличом – тоже средство для развития интеллекта, эмоций, коммуникации, крупной и мелкой моторики. Ребенок с церебральным параличом часто не может координированно и ловко действовать пальцами рук из-за того, что не может правильно выполнять определенные крупные движения (правильно сидеть, стоять и т. д.), но если ему помочь во время игры использовать уже приобретенные, пусть и весьма ограниченные, навыки, это позволит ему учиться.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребёнка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у детей постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Н. В. Газина, рассматривая подвижные игры с правилами как одно из основных средств и методов физического воспитания детей, отмечает, что подвижные игры благотворно влияют на физическое развитие, способствуют формированию двигательных навыков и физических качеств, укрепляют здо-

ровье, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-радостные ощущения.

На психику ребенка с ДЦП благоприятно влияют положительные эмоции, которые возникают в процессе игры, они в свою очередь несут оздоровительный эффект. Эмоциональный подъем вызывает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При повышенной увлеченности детей и радостной устремленности к достижению цели усиливается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры являются методом совершенствования уже изученных детьми двигательных навыков и развития физических способностей. Во время игры дети не обращают внимание на способ выполнения движения, так как все внимание у него направлено на достижение цели. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - равновесие, быстрота реакции, ловкость, глазомер, навыки пространственной ориентировки и другие. Подвижная игра является важным средством физического воспитания. При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, развивается координация, формируются основные виды движений. Путем показа, объяснения воспитатель обучает детей новым движениям. Регулируя число повторений, подбирая разные по трудности игры, воспитатель обеспечивает определенную физическую нагрузку.

Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для

тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных связей и увеличения нервных процессов.

Велика в подвижных играх и роль слова: словесные указания в процессе игры по выполнению движений способствуют образованию и закреплению двигательных навыков у детей. Благодаря слову дети осмысливают правила игры. В играх детям приходится произносить короткое стихотворение, петь песенку, пользоваться считалочками. Все это способствует развитию речи детей, особенно детей с нарушениями речи.

Формирование двигательных навыков у детей одного и того же возраста происходит неодинаково: есть дети, которые опережают своих сверстников или отстают по ряду показателей. Это зависит как от индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, физического развития ребенка, так и от степени тяжести диагноза. Поэтому даже при организации коллективной деятельности детей необходимо постоянно осуществлять индивидуальный подход: одних стимулировать для повышения двигательной активности, а других несколько ограничивать.

Чтобы обеспечить радостное и активное отношение детей к выполнению задания, необходимо создать интерес к игре посредством предварительной подготовки. Она поможет более быстрому усвоению детьми основного смысла игры. Для этого надо ознакомить детей с теми предметами и движениями, которые будут использоваться в игре. Надо дать детям возможность рассмотреть пособия и игрушки, попробовать действовать с ними, приподнять, поиграть, с тем, чтобы при выполнении упражнений или во время игры дети не отвлеклись от их главной цели. Важным условием заинтересованности является общение детей с взрослым и между собой.

Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение правил игры воспитателем. Объяснение правил подвижных игр детям старшего дошкольного возраста с ДЦП должно быть подробным. Важно, чтобы движения были разнообразны, но доступны для исполнения детьми с нарушениями движения.

Непременным условием правильного руководства деятельностью детей с ДЦП является индивидуальный подход к каждому ребёнку во время игры.

В процессе подвижной игры воспитатель следит за выполнением правил, за взаимоотношениями детей, за индивидуальным состоянием каждого ребенка.

По окончании игры воспитатель обязательно должен похвалить детей, подбодрить тех, у которых не все получилось. Игра не должна вызвать разочарования, отрицательных эмоций и нежелания участвовать в дальнейших играх. Сохранить хорошее настроение и настрой на новые игры - основная задача подведения итогов игры.

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность, затрудняющие развитие самостоятельного передвижения и навыков самообслуживания, ставят больного ребенка с первых лет жизни в почти полную зависимость от окружения взрослых. Это способствует формированию у него пассивности, безынициативности, нарушает становление мотивационной сферы. Кроме того, при ДЦП имеют место нарушения эмоционально-волевой сферы, поведения, интеллекта, речи, зрения и слуха, связанные с ранним органическим поражением головного мозга. Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, осуществляемая в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей детского мозга. Особую роль в этом процессе играют игры на прогулках. Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой - все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка. На прогулке дети играют в разные игры.

Игра обогащает ребенка знаниями, имеет большое значение для социализации, позволяет снять напряжение.

«Услышь свое имя»

Цель: развитие быстроты реакции. Количество игроков - 5–15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

«Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. Инвентарь: 6–8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры.

Половина детей – половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Бездомный щенок»

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков – 7–9 человек. Инвентарь: 6–8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым. Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2–3 м стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо

сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов.

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспособляться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающий упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом.

Список литературы

1. Аксенова, О. Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях // IX Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» Материалы конгресса. - Санкт Петербург: 2004. – С. 116.

2. Блюменталь О. Н. Восстановительные мероприятия у детей с патологией опорно-двигательного аппарата / О. Н. Блюменталь // Открытый мир: научно-практический семинар по адаптивной двигательной активности. - Москва: 2000, – С. 20–21.

3. Вершинин, М. А. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / М. А. Вершинин, Д. В. Решетов // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. - № 9. - С. 16-20.

4. Ганзина, Н. В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Н. В. Ганзина, Т. И. Губарева // Спорт, духовные ценности, культура. – Москва, 1997. – №. 8. – С. 175–186.

5. Ефименко, Н. Н., Сермеев, Б. В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом, 2013.

6. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой, Л. В., 2004.

7. Шамарин, Т. Г., Белова, Г. И. Возможности воспитательно-го лечения детских церебральных параличей. – Элиста: АПП «Джингар», 2009.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТЛЕТической ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

Т. Н. Чебан

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр

Проблема силовой подготовки подрастающего поколения всегда представлялась, как одной из наиболее актуальных проблем в теории и практике физического воспитания. В последнее десятилетие наблюдается негативная тенденция в снижении уровня развития качества силы у современных старшеклассников. Современные научные исследования по вопросам повышения эффективности педагогического процесса по предмету «Физическая культура», обосновывают положения о целесообразности включения в физическую подготовку старшеклассников нетрадиционных систем физического воспитания. В статье рассматриваются методы использования средств атлетической гимнастики в форме комплексов упражнений для развития силовых способностей у юношей 15–17 лет в условиях дополнительных занятий секции игровыми видами спорта общеобразовательной школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, атлетическая гимнастика, силовые способности, силовая подготовка, методика, комплексы упражнений, юноши старших классов.

Актуальность исследования. По мнению известного деятеля спортивной атлетической науки профессора И. М. Черкизова-Сераини: «Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм [8]. Обилие упражнений и возмож-

ность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов» [1]. Необходимость развития силовых способностей у современных школьников обусловлена социальными требованиями к физическому здоровью молодых членов общества, будущих призывников срочной службы в ряды Вооруженных Сил ПМР, а также трудоспособной молодежи. Поэтому, особенно актуальным является использование средств атлетической гимнастики с юношами старших классов [2, 3].

Несмотря на огромный объем научных исследований, направленных на разработку теоретико-методической базы для занятий атлетической гимнастикой широких слоев населения, данных о путях улучшения физической подготовленности юношей старших классов, правильный выбор методических приемов и подбор сбалансированных комплексов упражнений с использованием атлетической гимнастики этого возраста в условиях внеурочных форм занятий является, на наш взгляд, изученным не в полной мере, недостаточно [4, 6, 7].

В связи с этим, наше исследование, посвященное анализу динамики развития силовых способностей у юношей старших школьников в процессе специально направленных занятий, является актуальным и позволит составить ориентированное планирование процесса физической подготовки с включением в них упражнений на развитие силы, учитывая их возраст.

Решение этой проблемы позволит не только улучшить процесс физического воспитания учащихся старшего школьного возраста, но и обеспечит более эффективную их общую физическую подготовку.

Целью исследования являлась разработка методики силовой подготовки с использованием комплексов атлетической гимнастики и ее экспериментальная проверка у юношей 15–17 лет в условиях дополнительных занятий физического воспитания в школе.

Были использованы общепринятые **методы исследования**: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический контроль (тестирование),

педагогический эксперимент, круговая тренировка, методы математической статистики.

Методы и организация исследования. Содержание разработанной нами методики состояло из двух частей: теоретической и практической. Информация по теоретическим вопросам основ силовой подготовки проводилась в начале каждого занятия, а также в его процессе при освоении новых упражнений или в качестве домашних заданий.

Специальная практическая силовая подготовка, направленная на улучшение силовых способностей различных мышечных групп, осуществлялась по методу круговой тренировки. Разработанные комплексы включали в себя упражнения с отягощениями: гантелями весом 4–5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах. В комплексе количество упражнений 6–8, выполнялись от 1 до 4 подходов, по 10–12 повторений.

Основными методами обучения являлись: квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотр плакатов и видеороликов, при которых особое внимание обращалось на правильность техники выполнения упражнений [2, 4].

Нормирование нагрузки определялось дифференцированно, в зависимости от степени работоспособности в процессе тренировочных занятий. Занятия проводились по общепринятой структуре (подготовительная, основная и заключительная части), но имели различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств.

Особенностью данных занятий являлся широкий диапазон регламентирующих параметров в зависимости от условий проведения и индивидуальных возможностей занимающихся: в подготовительной части урока использовался комплекс из 6–8 упражнений общего силового характера, а основная часть отличалась разнообразием средств и воздействием на большинство мышечных групп и разных звеньев тела, при этом показатель моторной плотности данной части занятия удерживался в пределах 65–80 %.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность разработанной нами методики с целью проверки динамики силовой подготовленности юношей 15–17 лет с использованием комплексов атлетической гимнастики проводилось во внеурочной форме занятий на базе ТСШ №9 имени Светланы Александровны Крупко города Тирасполь.

В эксперименте приняли участие две группы юношей старших классов: контрольная группа (КГ) количество – 14 учащихся, продолжающих заниматься по своей методике и экспериментальная группа (ЭГ), так же 14 учащихся, в которой выполнялись специально разработанные нами комплексы упражнений атлетической гимнастики для совершенствования силовых способностей 2 раза в неделю по 20–30 мин. Особо учитывался тот факт, что данный возраст является чувствительным периодом для наиболее эффективного развития собственно силовых способностей. В течение 2021–2022 учебного года было проведено тренировочных занятий.

Тестирование уровня развития силовых способностей у юношей старших классов осуществлялось двумя способами: с использованием тестов и специальных измерительных устройств. С помощью специальных контрольных упражнений использовались следующие тесты: тест 1 – «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (кол-во раз); тест 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз); тест 3 – «Сгибание и разгибание рук, в упоре на брусьях» (кол-во раз).

Оценка силовых возможностей с использованием специальных измерительных устройств включала: тест 4 – «Динамометрия кисти» выполнялся при разогнутом предплечье левой и правой руки; тест 5 – «Становая сила».

Динамика улучшений показателей у юношей старших классов экспериментальной группы (ЭГ), занимавшихся по предложенной нами методике в течение учебного года, выглядела следующим образом:

1) самый большой прирост значений на 60 % (от $5 \pm 0,74$ до $8 \pm 0,85$ раз) выявлен в тесте 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»;

2) в тесте 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», прирост результатов составил – 33 % (от $24 \pm 1,11$ до $32 \pm 1,5$ раз);

3) в процессе анализа результатов данных выявлено, что в испытании теста 1 – «Подтягивание из виса на высокой перекладине», результаты испытуемых изменились на 28 % (до $7 \pm 0,74$; после $9 \pm 1,0$ раз);

4) «становая сила» (тест 5) улучшилась на 21,3 %;

5) прирост показателей динамометрии правой и левой кисти составил лишь – 13 % и 8 % соответственно.

Юноши контрольной группы (КГ), занимавшиеся по своей принятой методике, продемонстрировали не столь заметную динамику, их силовая подготовленность осталась практически на том же уровне.

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ данных тестирования силовых показателей юношей 15-17 лет старших классов, показал, что применение методики комплексов упражнений силовой направленности с использованием средств атлетической гимнастики позволил улучшить уровень развития силовых способностей, что доказало ее эффективность. Так же подтвердило данные положения, что в данный возрастной период, особенно поддаются развитию собственно силовые способности.

Следовательно, предложенная методика силовой подготовки может применяться на секционных занятиях в школе с юношами старших классов для повышения у них уровня силовых способностей.

Список литературы

1. Абрамишвили, Г. А. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении / Г. А. Абрамишвили, В. Ю. Карпов // Научный поиск. – 2015. – № 1 (15). – С. 67–70.

2. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7–17 лет / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский, С. В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 29.

3. Карпов, В. Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности юных спортсменов / В. Ю. Карпов, М. В. Еремин, Е. Е. Колесникова // Наука, образование, общество: актуальные вопросы и перспективы развития: меж-

дународная научно-практическая конференция. – М.: ООО «АР-Консалт2, 2015. – С. 120–124.

4. Карпов, В. Ю. Методика использования тренажерных средств в оздоровительной системе подготовки женщин / В. Ю. Карпов, И. П. Мелешкин // Научные преобразования в эпоху глобализации: международная научно-практическая конференция. – Уфа: Аэтерна, 2016. – С. 77–79.

5. Лапутин, А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – Киев: Здоровья, 1990. – 174 с.

6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: ФиС, 2009. – 439 с.

7. Новаковский, С. В. Теория и методология базовой силовой подготовки детей и подростков: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – Екатеринбург, 2003. – 407 с.

8. Теория и методика физической культуры: учебник / [под ред. Ю. Ф. Курамшина]. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2018. – 463 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В С(К)ОУ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Л. А. Таранюк

зам. директора по ОД, 1 кв. категории, муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа детский сад № 2, г. Тирасполь

В статье говорится о значении здоровьесберегающих технологий в работе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников С (К) ОУ. Рассматриваются группы здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесберегающие технологии, критерии здоровья.*

Позиция созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих базируется на потребности индивида в

здоровье, здоровом образе жизни, а также самооценке им состояния своего здоровья. Проблема заключается в том, что, как таковой, потребности в здоровье у ребенка нет. Она есть у родителей, школы, общества.

Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость. В психологии подобное считают нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистичного оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Так начинают образовываться комплексы, зарождаются пессимистически-негативное настроение. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их. Но главное, так постепенно формируется пассивное отношение к здоровью.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма. Гармония, функциональное равновесие в его жизнедеятельности отражаются в переживании нами хорошего самочувствия. Но хорошее самочувствие человека во многом зависит также от осознания им своей успешности и тех путей, которые могут обеспечить эту успешность. В этой связи дети должны уметь отслеживать «свой путь» в плане физического развития, развития физических качеств и физической

подготовленности. Это помогает им создать образ себя будущего. Полюбив этот образ, дети стремятся к его реализации, а достигнув желаемого, ставят перед собой новые цели.

Навыки самооценки физического здоровья и напрямую связанных с ним показателей физического развития и физической подготовленности являются предпосылками приобретения детьми дошкольного возраста навыков самооценки своего психического состояния в старшем возрасте.

Самооценка здоровья возможна только в том случае, если дети в состоянии осмыслить сущность этого понятия. Четырех-пятiletние дети к критериям здоровья относят не только физические, но также и психические и социальные признаки:

- эмоциональные;
- психической уравновешенности;
- интеллектуальные.

Как и взрослые, дети в определении здоровья отдают приоритеты признакам физического здоровья. Но представление дошкольников о критериях физического здоровья нелогичны и бессистемны.

Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей является одной из важнейших задач на современном этапе.

Одной из важнейших задач в работе специального коррекционного дошкольного образовательного учреждения является создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья осуществляется через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;

– формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решать данные задачи необходимо во всех видах деятельности в ОУ. Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Каждая из вышеперечисленных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе С(К)ОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Список литературы

1. Архипова Е. Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом. М., 1989.

2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 159 с.

3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОГРАФИЙ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Л. А. Рымар

Проанализировано использование биографий знаменитых спортсменов, как средство воспитания подрастающего поколения. Рассмотрены воспитательные функции биографической литературы. Раскрыты психологические механизмы применения биографий выдающихся спортсменов в педагогическом процессе. Представлены специфические характеристики, которые являются определяющими при становлении великого спортсмена и могут служить неким образцом для обучающихся.

Ключевые слова: *физическая культура, биографии выдающихся спортсменов, психологические механизмы, подрастающее поколение.*

Актуальность. В современной социокультурной ситуации проблема духовно-нравственного становления личности приобретает особую важность и стратегическое назначение в обеспечении единства народа, интеллектуальной и ментальной безопасности каждой страны. Только нравственная основа страны обеспечит достойное существование и надежное будущее народа в ее сложные периоды. В этом аспекте культурно-историческое наследие Приднестровья является фактором, «способным определить перспективы и стимулировать восходящее развитие страны» Биографическая литература в последние годы становится все более востребованной не только среди лиц, обогащенных жизненным опытом, но и среди молодежи, являясь источником воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования: изучить возможности и механизмы использования биографий выдающихся спортсменов в воспитании подрастающего поколения.

Биографический текст, на наш взгляд, можно рассматривать и как материал для описания, и как средство воспитательного воздействия. В таком понимании материал биографической литературы отражает содержание процесса воспи-

тания, неотъемлемыми аспектами которого становятся целые темы по поводу ряда духовно-нравственных ценностей: человек, смысл, любовь, ответственность, добро, зло и др.

Анализ исследований по проблеме использования мемуарно-биографической литературы позволил определить функции биографической литературы в воспитании подрастающего поколения на современном этапе [2, 5]:

- **Образовательная функция** заключается в приобретении знаний о жизни. Знакомясь с биографиями других людей, воспитанник получает возможность сравнивать и осознавать важнейшие этапы своей жизни, создавать свою биографию. Происходит становление «категориального проекта бытия» (Г. Ноль), который отражает отношение человека к отдельным событиям прошлого и настоящего и способствует его самосуществлению, становлению человека «должного» в соответствии со своими возможностями [4, 5].

- **Ценностно-смысловая функция реализуется в том, что в биографиях других людей воспитанник постигает ценности и смыслы, обуславливающие жизненные выборы и поступки.** Происходит «диалог смыслов» (М. М. Бахтин) [1], биографические выборы участников которого предстают как «образец ценностного выбора», который расширяет индивидуальный опыт отдельного воспитанника, стимулирует поиск и выбор траектории собственного развития.

- **Аксиологическая функция.** Реализация этой функции заключается в передаче значимых, общепризнанных ценностей современного общества подрастающему поколению. Как уже говорилось выше, в этом и заключается одно из основных назначений образования. Образование является основой и эффективным источником в передачи подрастающему поколению базисных – общественно значимых ценностей. Ценности явно или косвенно пропитывают всю образовательную деятельность. Любой учебный материал включается в содержание образования с учетом ее определенной ценности: научной, нравственной, идеологической и т. д.

- **Проектировочная функция** находит отражение в стремлении индивида к прогнозированию и проектированию жизни. Воспитанник соотносит биографии с событиями, фактами

своей жизни. Педагогическая задача - организовать процессы конструирования биографии.

- **Функция социализации** раскрывает посредством дневника опыт взаимодействия индивида с социальной средой и те социально - значимые качества, ценности, знания, умения, которые сформировались в результате этого взаимодействия.

- **Функция воспитания** в педагогическом процессе. В рамках воспитательного процесса педагог может оказать значимую помощь и поддержку в упорядочении, разъяснении, оценке, переосмыслении отдельных фактов, эпизодов, явлений, событий, связей между ними, мотивов, в преодолении трудностей, осознании своих возможностей, потребностей, способностей, продемонстрировать различные виды деятельности, представить спектр смыслов и ценностей, которые могли бы заложить основу субъективной системы ценностей и стать ориентиром в дальнейшем биографическом развитии человека. Педагог, владея методикой реализации биографического потенциала, сможет создать условия для активизации и реконструкции школьниками своего биографического опыта развития, организовать процесс, направленный на осознание, сравнение, анализ, оценку, осмысление, корректировку, целеполагание, прогнозирование, проектирование своего будущего биографического маршрута.

В XX–XXI веках область научного знания, где применяются биографии ученые называют «междисциплинарным пространством» или «общеметодологическим арсеналом». Гуманитарный статус биографии как научной проблемы может быть рассмотрен в дисциплинарном пространстве отраслей социологии, культурологии, истории, философии, этнологии, психологии, педагогики и др. [4, 5].

Физическая культура располагает колоссальным историческим потенциалом и возможностями для формирования личностных ценностей. В качестве одного из средств использования этого потенциала для формирования ценностного отношения к занятиям физической культурой среди обучающихся предлагаем использовать биографии знаменитых спортсменов. Биографии спортсменов - это жизнеописание, где основное внимание уделяется спортивной деятельности, анализу

причин поражений и побед на соревнованиях, уникальных поступков и действий в процессе тренировок, изложенных в яркой эмоциональной форме, вызывающих интерес, желание подражать и даже превзойти их [3].

Биографии раскрывают спортивную деятельность тех людей, успех которых можно повторить и развить. Специфика данного материала состоит, в частности, в его значительном воспитательном потенциале, который может быть использован не только как средство стимулирования юных спортсменов, но и как средство воспитания гражданственности [2], духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Применение биографий в педагогическом процессе базируется на следующих психологических механизмах [6].

1. Выбор идеала как части направленности личности.
2. Эмоциональное присоединение обучающегося к социально приятному факту победы «своих» спортсменов на мировых аренах.
3. Формирование внутренней сопричастности молодого человека к выдающимся достижениям социально значимых и психологически близких для него людей.
4. Спонтанная вспышка интереса к событию яркому, неординарному, резко отличающемуся от прочих. В качестве такого яркого события может служить Фестиваль ГТО, спортивный праздник и т. п.
5. Формирование установок на основе положительно воспринятого вклада генного опыта, следование примеру значимого человека, в том числе и знаменитого спортсмена, задает вектор развития физического и духовно-нравственного развития обучающегося.

Знакомство обучающихся с биографиями знаменитых спортсменов происходит в условиях включения их в исторический контекст, это важно для оценки значимости достижения спортсмена, ведь спортивные результаты менялись с течением времени. Важное место в изучении биографий занимает знакомство с психологическими характеристиками личности спортсмена. Нравственные и волевые качества спортсмена, особенности характера, модели поведения в различных ситуациях (бытовых и спортивных), в том числе и способы пре-

одоления трудностей, являются своеобразным эталоном для обучающихся. Особое внимание уделяется процессу становления спортсмена, рассматривается его социальное окружение, семья, школа, друзья, тренеры, повлиявшие на его самоопределение.

Те психологические характеристики, которые, являются определяющими при становлении великого спортсмена и могут служить неким образцом для обучающихся, можно условно разделить на следующие группы [3]:

1) мотивация к достижению лидирующих позиций в спорте и в жизни, в том числе к подготовке и сдаче норм ГТО – достижение высшего результата;

2) реакция спортсмена на стрессы, травмы, отрицательно воздействующие события;

3) методы и средства, при помощи которых он достиг успеха;

4) его стиль поведения, например, склонность к работе в группе или в одиночку, к спонтанному творчеству или к детальному изучению ситуации и соперников;

5) ценностные ориентации, нравственные взгляды, позиции и убеждения, в том числе проявлявшиеся в подготовке и сдаче норм ГТО;

6) социально-политические аспекты формирования личности;

7) способность использовать свои морально-психологические качества вне спорта, в повседневной жизни и граждански значимой деятельности.

Рассмотрение обучающимися отдельных факторов в процессе активного знакомства с биографиями (сбор и анализ информации, подготовка докладов и т. п.) задает вектор изучения феномена успеха и, как следствие, формирует определенные установки в поведении самого обучающегося.

Формы использования биографий в урочной и внеурочной деятельности по физической культуре:

- Презентации - иллюстрация, видео и аудиоматериалы о биографических сведениях спортсменов;

- Повествование с использованием видеоряда – записи выступлений на соревнованиях, нарезки из фильмов, видео в качестве эпиграфа;

- Заочные экскурсии – интернет экскурсии;
- Проекты: информационные проекты;
- Конференции по материалам биографий спортсменов высших достижений.

Выводы. Использование биографий знаменитых спортсменов обеспечит воздействие на все составляющие компоненты личности: когнитивный, эмоционально-чувственный, деятельностный (ценностный) и физический. Это будет способствовать развитию и формированию устойчивой системы ценностей, основу которой составляют знания, определенные умения и навыки, связанные с физической культурой, которые основаны в том числе на опыте знаменитых спортсменов.

Список литературы

1. Белан А. В. К проблеме о развитии биографического метода в отечественной историко-педагогической науке // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: матер. XV междунар. заоч. науч.-практ. конф. Часть 1. (11 июля 2013 г.). Москва : Международный центр науки и образования, 2013. С.18–23.
2. Кокойкина О. Н. Библиографическая пропаганда литературных мемуаров как средство эстетического развития читателей: дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1984. – 214 с.
3. Коротких В. Ф., Терентьев А. Е. Особенности использования биографий знаменитых спортсменов в процессе привлечения обучающихся к подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 56-58
4. Кузьмичев И. Литература и нравственное воспитание личности: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 2017. 176 с.
5. Меньших Е. В. Роль собственных биографических текстов старшеклассников в формировании системы духовно-нравственных ценностей // Теория и практика образования в современном мире: мат-лы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). Т. 1. Санкт-Петербург:Реноме, 2012. – С. 196–199. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1732/>
6. Терентьев А. Е. Биографии выдающихся спортсменов как средство формирования гражданственности учащихся спортивных школ : дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2006.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Е. В. Димитренко, Н. В. Содоль

Исследована модификация теста PWC_{170} , изучена его методологическая корректность, а также объективность и простота использования.

Ключевые слова: физическая работоспособность, студенты специальных медицинских групп, проба PWC_{170}

Актуальность. Уровень физической работоспособности можно считать одним из важнейших показателей здоровья человека. Прослеживая динамику величины физической работоспособности, можно судить об изменении в состоянии здоровья. Такой способ контроля над функционированием организма и совершенствованием его работы особо приемлем на занятиях физической культуры с учащимися и студентами специальных медицинских групп (СМГ), что и определяет актуальность нашего исследования.

Методы и организация исследования. Проблема изучается с 2019 года по настоящее время на основе анализа, обобщения литературных данных, материалов педагогических наблюдений и тестирования физической работоспособности. Исследование проводилось в Приднестровском государственном университете им. Т. Г. Шевченко, на занятиях по физической культуре среди студентов СМГ.

Результаты и их обсуждение.

Наиболее распространено биологическое тестирование физической работоспособности по частоте сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС легко регистрируемый параметр, который линейно связан с мощностью внешней механической работы и количеством потребляемого при нагрузке кислорода.

Для косвенного определения физической работоспособности широко используется проба PWC_{170} . Расчет мощности нагрузок при определении показателя PWC_{170} в стэп-эргометрическом тесте производится по формуле:

$$W=P \times h \times n \times 1,3,$$

где W – мощность нагрузки в кгм/мин, P – масса тела испытуемого в кг,

h – высота ступеньки в м, n – число восхождений в минуту, 1,3 – коэффициент, уступающей работы.

Расчет показателя PWC₁₇₀ производится по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (170 - f_1) / (f_2 - f_1),$$

где W_1 – мощность первой нагрузки (кгм/мин), W_2 – мощность второй нагрузки (кгм/мин), f_1 – частота пульса в первой нагрузке (уд. в одну минуту), f_2 – частота пульса во второй нагрузке (уд. в одну минуту).

По методике В. Л. Карпмана [2] тестирование PWC₁₇₀ состоит из выполнения испытуемым двух нагрузок возрастающей мощности (продолжительность каждой 5 минут) с интервалом отдыха 3 минуты (для спортсменов).

Частоту сердечных сокращений регистрируют в конце каждой нагрузки (в последние 30 сек работы на определенном уровне мощности).

Показатели физического развития и функционального состояния студентов СМГ, несколько отстают от среднестатистических показателей нормы. Однако, это отставание не настолько значительно, чтобы говорить о противопоказании к любой двигательной активности. В то же время отклонения по ряду показателей в деятельности сердечнососудистой системы подтверждают необходимость строгой дозировки нагрузки для данного контингента, и выбора приемлемых средств занятий и контроля уровня функционального состояния [1].

Исследования кардиологических лабораторий показывают, что продолжительность нагрузок в пробе PWC₁₇₀, можно сократить, так как, вработываемость организма к данной нагрузке происходит в течение трёх минут, и ЧСС достигает своего устойчивого максимума [2].

Модификация теста PWC₁₇₀ для студентов СМГ предполагает снижение числа восхождений с 20 циклов (80 шагов) до 15 циклов (60 шагов) за минуту в первой нагрузке, и снижение с 30 циклов (120 шагов) до 20 циклов (80 шагов) за минуту во второй нагрузке. Увеличивается время отдыха между нагрузками с трёх до пяти минут. Высота ступеньки – 30 см.

На занятиях по физической культуре в СМГ вуза было проведено тестирование уровня физической работоспособности с целью определения эффективности модификации теста PWC_{170} .

В тестировании участвовали группы юношей и девушек, в общем количестве – 46 студентов. К тестированию были допущены те студенты, у которых не было противопоказаний к выполнению циклических упражнений аэробного характера [3].

Результаты тестирования выявили (таблица) согласованность нагрузок тестирования для девушек, где разница ЧСС в первой и второй нагрузке составила в среднем 35 ударов в минуту, что соответствует требованиям проведения пробы PWC_{170} по Карпману.

У юношей, в данной модификации пробы PWC_{170} , после второй нагрузки, ЧСС увеличилось в среднем незначительно – на 10 уд/мин. Поэтому необходимы дальнейшие исследования по определению величины второй нагрузки.

Выводы. Предлагаемая модификация теста PWC_{170} обладает высокой методологической корректностью. При определении степени физической работоспособности испытуемому задается нагрузка в конкретных физических единицах. Она строго дозирована, что позволяет сравнивать результаты. Тест PWC_{170} прост в применении, и исключает субъективное отношение испытуемого к исследованию. Дальнейшие исследования позво-

Результаты тестирования физической работоспособности студентов СМГ (средние величины показателей)

ЧСС первой нагрузки, уд. в мин f_1	ЧСС второй нагрузки, уд. в мин f_2	Мощность первой нагрузки, кгм/мин W_1	Мощность второй нагрузки, кгм/мин W_2	Абсолютная величина PWC_{170} , кгм/мин	Относительная величина PWC_{170} , кгм/мин·кг
Девушки (28 студентов)					
134,5	163	321,5	428,8	469,6	8,5
Юноши (18 студентов)					
128,8	148,7	413,4	532,0	718,7	10,6

лят определить границы величин абсолютной и относительной физической работоспособности для студентов СМГ.

Список литературы

1. Горелов А. А, Румба О. Г., Кондаков В. Л. О физическом развитии и функциональном состоянии студентов специальной медицинской группы //Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки. – М., 2008.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., и др. Исследование физической работоспособности спортсменов. – М., ФиС, 1974.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина. – М., «Советский спорт», 2010.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В ПРИДНЕСТРОВЬЕ

С. В. Радионов, Е. В. Димитренко

Изучена история становления мини-футбола на территории Приднестровской Молдавской Республики. Также проанализировано состояние исследуемой спортивной сферы на настоящий момент.

Ключевые слова: *организация Лиги мини-футбола Приднестровья, организация соревнований в вузе.*

Актуальность. Соревнования по мини-футболу являются неотъемлемой частью всей учебно-тренировочной работы, и являются одним из методов привлечения учащихся, студентов, а также взрослого населения к занятиям спортом, как с оздоровительной целью, так и для достижения определенного спортивного результата.

Такие соревнования дают возможность постоянно стимулировать совершенствование физической, технической и тактической подготовки. Это обмен опытом, как в технике, так и в тактике игры.

Мини-футбол и соревнования по этому виду спорта играют большую роль в организации физического воспитания учащихся и студентов. Доступность условий проведения и до-

статочное количество желающих участвовать в соревнованиях по мини-футболу предполагает поиск разнообразных форм организаций и принципов комплектования команд.

В учебных заведениях имеется контингент, студентов - футболистов, получивших спортивную подготовку в детских юношеских спортивных школах (ДЮСШ) футбола городов и районов Приднестровья. Наличие спортивных залов, площадок учебных заведений обеспечивает подготовку сборных команд и участие их в соревнованиях. Финансовые ресурсы образовательных заведений позволяют приобретать спортивный инвентарь и спортивную форму.

Цель исследования. Проведение данных соревнований повышает интерес учащейся молодежи и взрослого населения к необходимости регулярных тренировок с целью успешного участия. Это дает возможность разнообразить досуг молодежи, привить им навыки ведения здорового образа жизни. Создание групп поддержки из девушек этих же учебных заведений делает игру привлекательной как для юношей, так и для девушек.

Преследуемая цель – не кратковременные, единичные проявления активности, а создание и поддержание условий для продолжительных систематических учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Настоящее исследование проводилось в течение 2019–2022 годов с помощью анализа и обобщения специальной литературы, архивных документов и бесед со специалистами, тренерами и ветеранами мини-футбола.

Результаты исследования и их обсуждение. Очень интересным представляется опыт проведения Зимнего открытого первенства г. Тирасполя по мини-футболу, которое проводится на открытых площадках городского стадиона. Искусственное покрытие этих площадок и достаточно теплая зима в регионе, позволили проводить соревнования в течение 25 лет с неуклонным ростом количества команд-участников.

В 1982 году в первых соревнованиях приняло участие 12 команд. Спустя 10 лет уже образовалась высшая лига – 9 команд, первая лига – 8 команд. В последующие годы количество команд участвующих в данных соревнованиях отражено в таблице.

**Количество команд в соревнованиях
Зимнего открытого первенства г. Тирасполя по мини-футболу**

Лига/годы	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.
Высшая лига	13	13	13	14	13
Первая лига	12	14	14	14	13
Всего команд	25	27	27	28	26

В последующие годы, количество команд постепенно уменьшалось.

Важно отметить, что в последние годы Зимнее первенство проводилось на взносы от команд, участвующих в этих соревнованиях, без привлечения государственных средств.

На предварительном этапе все команды с учетом выступлений в предыдущем первенстве делятся на подгруппы по четыре команды и играют по круговой системе в один круг. Команды, занявшие первые два места, играют в высшей лиге, а третья и четвертая команды - в первой лиге. Игры проходят в выходные дни.

Значительным явлением в становлении и развитии мини-футбола в Приднестровье становится создание в 2016 году Лиги мини-футбола Приднестровья [1]. Она выполняет функции своеобразного моста в Федерацию мини-футбола Молдовы. И открывает возможности для участия Приднестровских команд и игроков в таких значимых международных турнирах, как Лига чемпионов, чемпионаты Европы и Мира по мини-футболу.

Структура Лиги мини-футбола Приднестровья имеет логическую линию развития. Созданы три дивизии – А, В, С. Переход команды в последующую дивизию осуществляется по спортивному принципу: две сильнейшие команды переходят в более «сильную» дивизию, а одна слабейшая – в низшую.

В сезоне 2022–23 годов в дивизии А играет 8 команд. В дивизии В – 8 команд, в дивизии С в двух подгруппах 8 и 9 команд.

В национальной Лиге Молдовы по мини-футболу Приднестровье представлено тремя командами: «IDC», «Тирасполь» и «Авангард ТВ ПМР».

В течении сезона во всех трёх дивизиях играют по круговой системе. Команды, занявшие первые четыре места в плей-офф, разыгрывают медали Первенства Приднестровья. Затем, эти четыре команды учувствуют в заключительном турнире с четырьмя командами из Молдовы, определяя победителя Чемпионата Молдовы по мини-футболу в текущем сезоне.

Когда, в 2016 была организована Лига мини-футбола Приднестровья, сборная студенческая команда Приднестровского государственного университета становится ее постоянным участником, пройдя путь от лиги С до лиги А, совершенствуя свое мастерство и повышаясь в классе.

Опыт проведения соревнований по мини-футболу в Приднестровском государственном университете с 2000 года по 2020 год позволил выстроить организационную схему проведения соревнований по мини-футболу в вузах. Эти соревнования проводятся в определённом порядке.

1. На предварительном этапе с целью формирования сборных команд факультетов проводятся соревнования на факультетах.

2. Первенство среди сборных команд факультетов проводится по следующей схеме:

- а) команды делятся на подгруппы по три-четыре команды, где они играют между собой по круговой системе;

- б) победители групп выходят в финал, занявшие вторые места образуют вторую подгруппу, третьи – третью, а четвертые места – четвертую.

Таким образом, выявляется победитель в соревновании, призёры и последующие места, которые заняли команды. Такая система проведения соревнований практически исключает «проходные» игры, каждая игра имеет значение для распределения мест.

Традиционно проводится и Кубок Университета.

Система с выбыванием позволяет привлечь к соревнованиям максимальное количество команд в сжатые сроки. К соревнованиям допускаются команды различной подготовки, и поэтому следует предусмотреть рассеивание более сильных команд.

Оптимальным видится смешанная система, где на предварительном этапе команды делятся на подгруппы по три-че-

тыре команды, и игры проходят в них по круговой системе. Победители групп, а возможно и вторые места продолжают участие на следующем этапе, по олимпийской системе – с выбыванием.

Такая система в небольшие сроки позволяет определить сильнейшие команды, а слабые команды получают небольшой игровой опыт. Это очень важно для поддержания интереса к проводимым соревнованиям.

С целью популяризации и повышения интереса к занятиям футбола проводятся разнообразные турниры в рамках праздника факультета, что является наиболее простой и целесообразной формой организации.

Заключение. Начиная с различных турниров любительских команд, мини-футбол постепенно формируется в самый массовый вид спорта в регионе. На сегодняшний день сформирована система соревнований в данном виде спорта, построена современная специализированная спортивная база с двумя полями в Тирасполе. Появились спортивные площадки для мини-футбола и в других городах и районах Приднестровья.

Значение данных соревнований в общем физическом развитии и воспитании личности очевидны, как и перспективы данного вида спорта в физической культуре Приднестровья.

Список литературы

1. Лига мини-футбола Приднестровья. <https://lmfp.md>

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

М. А. Карпачева

студентка группы ФФ20ДР62ТН/ТФ1, ФФ

В. Н. Гилко

старший преподаватель кафедры физического воспитания

В статье дается теоретический анализ оздоровительных технологий, практикующих методик. Описано понятие «йога», ее разновид-

ности, специальные упражнения, как способ предупреждения и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Рассматривается цикл принципов, на котором базируется вся система исцеления организма. Предложено педагогическое исследование для изучения нетрадиционных систем физических упражнений на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: йога, опорно-двигательный аппарат, обучающиеся, упражнения, методики исцеления, профилактика.

Актуальность. В реалиях сегодняшнего дня существует множество различных видов спорта. Любой человек, независимо от возраста, может самостоятельно подобрать себе физические упражнения, ориентируясь на свои предпочтения, а также учитывая состояние собственного здоровья.

В последние годы особое место отводится нетрадиционной системе физических упражнений, в которую входит «Йога». Само слово йога в переводе с санскрита буквально означает «соединение», «то, что последовательно и обязательно применимо». В индийском религиозно-философском учении йога содержится как раздел нетрадиционных систем [3].

Эта система физических упражнений (асаны), которая воздействует на дыхательную систему, а через освоение и выполнение сложных поз воздействует на внутренние органы и суставно-мышечный аппарат. Эта система содержит в себе элементы медитации, направленную на коррекцию психического состояния. Предложенная нами тема является актуальной по сей день, так как последние три года в условиях пандемии студенты нашего вуза были вынуждены проводить большое количество времени сидя за компьютерами. В связи с этим были выявлены нарушения в работе опорно-двигательного аппарата [2].

Цель работы. Йогой можно заниматься в любом возрасте. Здесь, самое главное выполнять все по своим внутренним ощущениям и ни с кем не соревноваться. Большая часть обучающихся в вузе ведет малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье.

При гиподинамии в первую очередь страдает опорно-двигательная система, а именно позвоночник. Гиподинамия стала причиной многих проблем в здоровьесбережении студенческой

молодежи: нарушение кровообращение структур позвоночника, суставов, мышц, ослабление мышечного каркаса, развитие патологических искривлений позвоночника (остеопороз, остеохондроз, кифоз, лордоз и др.). Йога является лидером в профилактике нарушений, связанных с опорно-двигательным аппаратом [3].

Целью рассмотрения, предложенной нами проблемы, является более глубокое изучение сущности такой нетрадиционной системы как йога. Следует рассмотреть нарушения опорно-двигательного аппарата при малоподвижном образе жизни, изучить комплексы физических упражнений из предложенной нетрадиционной системы для дальнейшей профилактики этих нарушений.

Результаты и их обсуждения. Для рассмотрения данной темы студентам второго курса филологического факультета ПГУ им. Т. Г. Шевченко, преподавателями кафедры физического воспитания было предложено педагогическое исследование. Среди некоторых предлагаемых врачами методик исцеления преподаватели обратили особое внимание на йогу и использовали ее на занятиях по физической культуре в целях профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Для выявления масштаба нарушений был проведен опрос среди студентов ПГУ г. Тирасполя. В опросе участвовало 112 респондентов, 32 % из них страдают одной из форм сколиоза. Около 75 % всех опрошенных систематически замечают боли в спине при длительной физической работе и умственной деятельности в сидячем положении. Основным средством при занятиях йогой являются физические упражнения и система правильного дыхания. Однако, опрос показал, что о применении специальных упражнений известно лишь 68 % опрошенных и лишь 32 % респондентов в действительности выполняют все упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Вся система йоги базируется на трех принципах – вытяжение, скручивание, сжатие. Эти принципы являются оптимальным видом физической активности при профилактике таких нарушений как остеохондроз, лордоз, искривление позвоночного столба и др. [2].

Как правило студентам, страдающим нарушениями опорно-двигательного аппарата противопоказанны упражнения,

которые содержат резкие движения и оказывают сильное давление на суставы. В этих случаях, именно йога является оптимальным вариантом профилактики. Система йоги содержит упражнения способствующие коррекции деформированной осанки, а также техники дыхания, которые позволяют сохранить концентрацию и выполнение асанов.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата преподаватели на занятиях по физической культуре предлагают студентам выполнение следующих упражнений: поза собаки вверх (вниз), поза саранчи, поза планки, поза лягушки на животе, поза лука, поза свечи, поза моста, поза треугольника, поза дельфина, поза кошки, поза верблюда [1].

Выводы. Проанализировав научно-методические и документальные источники о причинах нарушений опорно-двигательного аппарата и о пользе йоги для организма в целом мы можем сделать выводы о том, что нетрадиционная система – йога, ее разновидности и асаны являются одним из эффективных средств профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Йогу можно и нужно использовать на занятиях физической культурой так как это не требует дополнительного инвентаря и очень полезно. Актуальность и цель нашего педагогического исследования подтверждены, изучены сущность, виды нарушений опорно-двигательного аппарата и упражнений для укрепления мышечной системы в целом.

Список литературы

1. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги, как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Белгород, 2012. 172с.

2. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст: непосредственный.

3. Николаева М. Основные школы хатха-йоги / Мария Николаева. – М.: АВТОР, 2014. – 931 с.

К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

О. А. Чумаков

Рассмотрены основы процесса обучения технике волейбола. Изучены методы и этапы обучения приемам используемым в волейбола.

Ключевые слова: волейбол, техника волейбола, технический прием, средства и методы обучения технике.

Актуальность. Волейбол является одним из средств физического воспитания студенческой молодежи, широко применяется при проведении занятий по физической культуре, способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, личностному и волевому развитию, росту интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Результативность игры в волейбол, а значит и реализация ее развивающего потенциала, связана с хорошим владением техникой и тактикой игры и знанием правил соревнований. Соответственно создание условий, повышающих эффективность процесса обучения основным техническим приемам и формирования технико-тактических действий является актуальным направлением совершенствования процесса физического воспитания студентов.

Цель работы – уточнить организационно-педагогические основы обучения технике волейбола.

Результаты и их обсуждение. Технику волейбола необходимо рассматривать как систему действий (приемов), ориентированных на решение двигательной задачи. Эффективная техника, характеризующаяся высокой координацией, стабильностью и экономичностью, дает возможность занимающемуся реализовывать себя в процессе игры и достигать высоких результатов в соревнованиях. Как считает Ю. Д. Железняк, высокий уровень всестороннего владения техникой волейбола предполагает прочное освоение технических приемов, устойчивых к сбивающим факторам, надежность игры и умение применять необходимую технику применительно к игровой ситуации [1]. Главные задачи процесса обучения

технике волейбола – научить игровому элементу быстро и без ошибок.

Техника напрямую зависит от уровня развития физических качеств. Оптимальный уровень физической подготовленности обеспечивает не только базу для овладения рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без чрезмерного напряжения), но и расширяет двигательный опыт, что повышает обучаемость занимающихся.

Задачи освоения техники решают с помощью следующих упражнений:

- подготовительные упражнения – обеспечивают физические условия для правильного овладения приемами, их совершенствования в дальнейшем;
- подводящие упражнения – облегчающие процесс освоения движений;
- игровые задания и двусторонние игры;
- упражнения по тактике, адаптирующие технические приемы к условиям игры [2].

Упражнения, используемые для обучения технике волейбола, с учетом преимущественной направленности делят на соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Деление может быть также на вспомогательные (тренировочные) и основные (соревновательные) упражнения. Тренировочные упражнения применяются для облегчения овладения соревновательными упражнениями как в плане техники выполнения движений (подводящие и имитационные (выполняемые без мяча) упражнения), так и по развитию до необходимого уровня задействованных в упражнении физических качеств и двигательных способностей (подготовительные упражнения) [2].

Подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема.

Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической.

В процессе обучения необходимо применять различные методы с учетом возраста и уровня физической подготовлен-

ности занимающихся, а также условий проведения занятий. В зависимости от задач и конкретных условий предпочтение отдается тому или иному методу:

- визуальному: показ упражнения на схеме, макете, просмотр видео, фотографий, плакатов, рисунков, соревнований, которые создают представления об изучаемых упражнениях;

- вербальному – использование слов как средства воздействия – рассказ, беседа, объяснение, указание, убеждение, замечание, описание, анализ, команды, подсчет и оценка;

- практическому – метод упражнений, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, соревновательный, игровой [7].

Существуют также методы, применяемые для решения конкретных задач, например, метод электростимуляции, метод отягощения, метод усложнения и др. [5].

Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по определенной схеме:

- общее ознакомление с приемом игры;
- выполнение приема в упрощенных условиях;
- выполнение приема в условиях, приближенных к игровым;
- совершенствование приема в игровой ситуации [6].

Данная последовательность наглядно представлена в таблице 1.

Таблица 1

Методы обучения техническим приемам в волейболе [1]

Этапы обучения	Применяемые методы	Характеристика метода
Создание представления о разучиваемом приеме	Показ	Личный показ, показ кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки
	Объяснение	Должно быть образным и кратким
	Пробная попытка выполнить прием	Формирование первых двигательных ощущений, помогающих созданию правильного представления о технике

Этапы обучения	Применяемые методы	Характеристика метода
Разучивание приема в упрощенных условиях	Метод целостного и расчлененного обучения	Изучают прием по частям, применяют подводящие упражнения
	Методы управления	Применяются команды, распоряжения, зрительные и звуковые ориентиры и сигналы (ритм шагов в нападающем ударе, направление разбега при нападающем ударе и др.)
	Методы двигательной наглядности	Непосредственная помощь студенту, применение специального оборудования
	Методы информации	Информация о точности попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах
Изучение приема в усложненных условиях	Метод упражнения	Многочисленное повторение изучаемого упражнения с изменением и постепенным усложнением условий
	Применение усложнений, в том числе утомления	Введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п. Выполнения приема в конце занятия, после интенсивных упражнений
	Игровой и соревновательный методы	Задания по выполнению отдельных технических приемов в виде игры или в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой
	Метод сопряженных воздействий	Одновременное решение задач совершенствования техники и развития физических качеств; технической подготовки и формирования тактических умений
	Круговая тренировка	Совершенствование отдельных частей и приема в целом
Закрепление приема в игре	Анализ выполненных движений	Различные виды записи игры (графические, с помощью приборов), кино съемка, видеозапись
	Задания в учебной игре	Соответствуют содержанию процесса обучения
	Игровой и соревновательный метод. Учитывают количественные, качественные или интегральные показатели	Усложненные задания по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке и т. п.). Сложные задания по технике в форме соревнования отдельных студентов или групп (команд) между собой

Важным методом обучения является показ, позволяющий студентам получить точное представление об упражнении. Технику необходимо демонстрировать медленно, четко и акцентировать внимание на основных деталях; следует обращать внимание на типичные, самые распространенные ошибки при выполнении конкретного технического приема.

Показ обычно всегда сопровождается объяснением, которое позволяет более четко представить изучаемую технику.

Овладение техникой и тактикой игры, всем разнообразием приемов, применяемых в игре, возможно только в процессе использования практических методов:

- метода многократного повторения, предполагающего опробование упражнения, повторное его выполнение вплоть до образования навыка и формирования умения второго порядка путем выполнения приема в усложненных условиях [3];

- метода расчленённого обучения, предполагающего разделение изучаемого приема на части с изучением каждой из них и последующим соединением в целостное движение. При использовании расчленённого метода следует помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных частей не следует. Их необходимо вовремя сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь – в целостное упражнение с тем, чтобы сформировать правильные временные и пространственные связи в целостном упражнении [7];

- метода сопряженного воздействия, направленного на одновременное совершенствование техники и развитие физических способностей [6] – создание условий, увеличивающих физическую нагрузку на группу мышц, задействованных в выполнении двигательного действия [3]. Например, имитация верхней передачи двумя руками набивным мячом или имитация техники нападающего удара с резиновым эспандером и т. д.

Исполнение технических приемов, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна, не застраховано от ошибок. Поэтому преподаватель и студент должны быть готовы (методически и психологически) к их исправлению, предварительно определив причины и выбрав соответствующий прием (табл. 2).

**Типичные причины ошибок при обучении технике волейбола
и приемы их исправления [33]**

Причины ошибок	Прием исправления или предупреждения ошибки
Неподготовленность студентов к обучению, недостатки в развитии физических качеств	Регулярное применение средств и методов физической подготовки. Избирательные упражнения для повышения уровня двигательных способностей, необходимых в отдельных двигательных действиях технического приема
Отсутствие правильного представления о двигательных действиях в техническом приеме	Обеспечение наглядности при объяснении техники (показ технического приема на видео, сравнительное и образное описание техники, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема). Сопоставление ошибочного и правильного выполнения движения (словесное объяснение, видеозапись и др.)
Отсутствие или неправильные мышечные ощущения	Создание «акцентированных двигательных ощущений» путем проводки, фиксации и других приемов помощи. Выполнение подводящих упражнений избирательного воздействия. Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно
Нет анатомических предпосылок для изучения приема	Анализ двигательных действий (технического приема) и их корректировка с учетом индивидуальных особенностей студента
Пропуски занятий, прием не стабилизируется	Выявление причин пропусков, воспитательная работа, повышение мотивации занятий, развитие ответственности
Отсутствие игрового опыта, при сбивающих факторах прием не стабилен	Увеличение частоты применения игрового и соревновательного методов, проведение учебных игр с четко поставленными задачами и установками

При планировании и организации обучения новому приему следует учитывать следующие моменты:

- предусмотреть не менее 6–8 подходов для выполнения заданий;
- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

- для лучшего запоминания движения желательно его повторение на каждом занятии;
- перерыв между подходами не должен превышать 3 минуты.

Если прием сложный и требует значительных физических затрат, то обычно выполняется одна попытка. При несложном задании выполняется серия повторений в одном подходе.

Выводы. В результате последовательного решения задач обучения изучаемый технический прием выполняется правильно, стабильно и совершенно, т. е. перестает быть новым. Такой уровень владения техникой можно считать завершением процесса обучения.

Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждый изученный прием необходимо периодически повторять.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 261 с.
3. Изотов, В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).
4. Каменев, В. В. Обучение волейболу / В. В. Каменев // Физическая культура в школе. – 2007. – №1. – С. 20–22.
5. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 194–205 с.
6. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. – 85 с. [Интернет ресурс]. – Режим доступа: https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.
7. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учеб. заведений. В 2 т. / Под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.

МИРОВОЗРЕНЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. И. Мустяца

студентка группы ФФ21ДР62ЖУ1, ФФ

Л. И. Твердохлебова

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Дается теоретическое обоснование учебной деятельности в вузе, повышающее культуру здоровья среди студентов. Раскрываются понятия «здоровье и здоровый образ жизни», их основные элементы. Приводится статистика среди мнений студенческой молодежи о составляющих здорового образа жизни. Описаны педагогические условия для здоровьесберегающей направленности образовательного процесса.

Ключевые слова: *здоровье, студент, мировоззрение, здоровый образ жизни, культура здоровья, физическая культура.*

Актуальность. Система образования на сегодняшний день является не менее важным фактором здравоохранения, чем медицина. Усиление здоровьесберегающей функции для образования является необходимым условием его дальнейшего развития с помощью которой формируется позитивное и активное отношение к здоровому образу жизни [2].

Здоровый образ жизни включает в себя основные составляющие: труд и отдых, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, отказ от вредных привычек. Все чаще в последнее время обостряются социальные и экологические проблемы, что приводит к появлению тенденций ухудшения здоровья приднестровцев. Одной из наиболее уязвимых категорий населения нашей республики является студенческая молодежь. Стоит отметить, что именно у этой категории усиливается с каждым годом внимание к здоровому образу жизни [3].

Наше государство выражает озабоченность здоровьем будущих специалистов, получающих высшее образование, так как в процессе профессионального обучения растет процент заболеваемости среди студентов и снижается их дееспособ-

ность. Актуальность предложенной нами темы в связи со всем вышесказанным приобретает новый смысл [1].

Цель работы. Для повышения культуры здоровья среди студенческой молодежи необходимо создать оптимальные условия учебно-воспитательной деятельности ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Это и является целью, предложенной нами работы для описания представленной проблемы.

Если мы говорим о культуре здоровья, нельзя не сказать о понятии здоровья, которое во многом зависит от образа жизни. Главное в здоровом образе жизни это активное создание здоровья, включающее в себя все его составляющие. Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, которое отражает его физическое, психическое и социальное благополучие. Это состояние обеспечивает полноценное выполнение социальных, трудовых и биологических функций [1].

Результаты и их обсуждение. Одним из средств развития культуры здоровья у студентов являются занятия физической культурой. Опираясь на статистические данные методом анализа и наблюдения, мы можем говорить о том, что менее четверти студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом вне расписания. Среди факторов риска для здоровья студенты выделяют, в первую очередь, злоупотребление алкоголем – 63,6 %; курение – 74,5 %; недостаток физической активности отмечают 35,7 % студентов; загрязнение окружающей среды, которая также влияет на снижение уровня здоровья – 19,3 %; влияние конфликтов с окружающими составляет 29 % респондентов; перегруженность учебными, профессиональными и бытовыми обязанностями составляет 8,4 %. Социальный опрос среди студентов показал одну из причин невнимания к поддержанию физической формы – недостаток времени (34,7 %), а также отсутствие необходимой воли, настойчивости (20,8 %). Это свидетельствует об неорганизованности и требовательности студентов в организации собственной жизни, в которой ограничены волевые принципы.

Чтобы обеспечить здоровьесберегающую направленность образовательного процесса обучающейся молодежи, необходимо соблюдать комплекс педагогических условий:

- усиление мировоззренческой культуры студента;

- стимулирование познавательной активности и практической деятельности оздоровления;
- востребованность личного опыта здорового образа жизни;
- стимулирование двигательной деятельности студента;
- высокий уровень профессиональной педагогической культуры преподавателей при оздоровлении образовательного процесса в вузе;
- организация в университете системы формирования здорового образа жизни студента [2].

Выводы. Проанализировав научно-методические источники, дав теоретический анализ по проблеме развитие культуры здоровья обучающейся молодежи, мы можем сделать выводы о том, что здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студентов, их мировоззрения, социального и нравственного опыта. В основе физического развития и культуры у студентов лежит формирование мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью. Необходимо привлекать молодежь как к физической, так и духовной подготовке. Для создания здоровья нужно расширять знания, понимание всего спектра факторов, которые влияют на различные составляющие здоровья (физическое, психическое и духовное).

Список литературы

1. Дьяконов, И. Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И. Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.
2. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с.: ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст: непосредственный.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – М.: Академия, 2007. – 256 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Л. И. Твердохлебова, Т. И. Черба

Раскрывается проблема уровня физической подготовленности у обучающихся вуза с учетом антропометрических показателей. Рассматриваются возможности индивидуального подхода в преподавании физической культуры для достижения наибольших результатов у студентов в физической активности. Предложено педагогическое исследование с использованием антропометрических и функциональных измерений позволяющих дать адекватную оценку уровню физической подготовленности обучающихся в системе физкультурного образования. Определены результаты исследования для выявления преимущества новых форм организации учебных занятий с учетом индивидуального подхода.

Ключевые слова: физическая активность, подготовленность, антропометрические измерения, функциональные пробы, конституция тела, обучающиеся, физическая культура,

Антропометрия – это метод научного исследования, который позволяет проследить связь изменения размера и формы частей тела, функциональных показателей, чтобы выделить возрастные особенности у человека. По антропометрическим показателям можно объективно оценить состояние физического здоровья. Конституция тела – это комплекс морфологических и физиологических величин организма, которые определяют особенности состояния реактивности организма и остаются постоянно на протяжении всей его жизни.

В современной литературе описано более 100 классификаций конституционных типов сложения человека, для определения которых требуется проведение большого количества измерений различных размеров тела и функциональных показателей. Тем не менее многие исследования доказывают, что состояние основных функций организма человека находятся в зависимости от конституции тела [1].

Преподавателей кафедры физического воспитания Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шев-

ченко заинтересовала возможность индивидуального подхода к разработке рекомендаций по физической активности обучающихся. Данных о принципах индивидуальных подходов в преподавании физической культуры в доступной литературе крайне мало, а имеющаяся информация мало пригодна для использования в наших условиях. Согласно учебным планам и отсутствию материальной базы учебные занятия по «Элективным курсам по физической культуре» и «Физической культуре» предполагают большой перерыв физической активности между осенним и весенним семестрами.

Цель нашего исследования заключается в выявлении возможностей индивидуального подхода в преподавании физической культуры, которые позволят достичь наибольших результатов в уровне показателей физической активности.

Для достижения поставленной цели и полной характеристики представленной проблемы, перед нами стояла основная задача – изучить и оценить уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов-первокурсников филологического факультета [2].

Организация и методы исследования. В педагогическом исследовании использовались антропометрические и функциональные измерения, контрольно-педагогические испытания, методика профессора Г. Л. Апанасенко. Исследование проводилось на базе Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко, с обучающимися 1 курса на занятиях физической культурой.

Для оценки уровня физического здоровья мы провели измерение антропометрических показателей (рост, вес, осанка, объемы отдельных частей тела, величина жировотложения, дермографизм, потливость) и с помощью антропометрических индексов (ростовой, весоростовой, индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки, индекс пропорциональности развития грудной клетки, толщина кожно-жировой складки), оценивали уровень физического развития [1].

Оценку функциональной подготовленности мы осуществляли с помощью физиологических функциональных проб (проба Штанге, Генчи, Руффье, измеряли ЧД, дермографизм,

потливость). Для оценки уровня физической подготовленности использовались обязательные контрольные тесты на определение скоростных (бег на 100 м), силовых качеств (у юношей подтягивание на перекладине, у девушек опускание и поднимание туловища из положения лежа на спине), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), качеств общей выносливости (у юношей бег 3000 м, у девушек 2000 м). Изучение и оценка уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов-первокурсников филологического факультета проводились в начале 2022-2023 учебного года [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было обследовано 116 студентов-первокурсников филологического факультета, из них 15 юношей и 101 девушка. В результате анализа средних величин показателей физической подготовленности, мы выяснили неудовлетворительные результаты в развитии скоростных качеств (бег 100 м) у юношей – $14,1 \pm 0,5$ сек., у девушек – $18,0 \pm 0,5$ сек., общей выносливости (бег 3000 м, 2000 м) у юношей – $13.11,0 \pm 0,39$ сек., у девушек – $11.48,0 \pm 0,67$ сек., скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) юноши – 200 ± 10 см. Удовлетворительные результаты в развитии скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) у девушек $165 \pm 0,5$ см и силовых качеств (подтягивание) у юношей 7 ± 2 раза, (опускание и поднимание туловища из положения лежа) у девушек 40 ± 5 раз.

В результате анализа оценки уровня физического здоровья студентов-первокурсников филологического факультета ПГУ им. Т. Г. Шевченко выявлено преобладание среднего уровня физического здоровья у юношей – 10 человек (93,4 % / 6,6 %), у девушек – 71 человек (92,7 % / 7,3 %), ниже среднего у юношей – 5 человек (3,3 %), у девушек – 17 человек (1,6 %), низкий уровень у девушек – 13 человек (1,2 %). Низкий уровень здоровья у юношей и уровень выше среднего у юношей и девушек не выявлен.

Антропометрическая часть исследования помогла выявить преимущественное распространение «брюшного» типа телосложения у юношей (90,9 % / 6,6 %), у девушек 74,2 % и мускульного типа – у юношей – 9,1 %, 25,8 % – у девушек. Сопоставление разновидностей конституционного типа антропометрических показателей и показателей физической

подготовленности позволило нам определить у испытуемых средний и ниже среднего уровень физического здоровья.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, проведя педагогическое наблюдение и эксперимент, мы можем сделать заключение о том, что в системе физкультурного образования студентов определение уровня физического здоровья необходимо в целях выявления преимуществ и недостатков применяемых средств, методов обучения и форм организации учебных занятий с учетом индивидуального подхода. Это позволит составить обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями.

Список источников

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология/ Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2000. – 248 с.

2. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов/ И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 10–13.

3. Джантаява Г. А., Ахматова А. Т. Оценка функционального состояния организма студентов до и после физической нагрузки / Г. А. Джантаява, А. Т. Ахметова // Весник Кыргызского Национального Университета им. Жусупа Баласагына. – 2016. – № 4 (87). – С. 48–55

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО САМБО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Г. Ю. Павлов

студент 5 курса ФФКиС

Н. Г. Капсомун

старший преподаватель кафедры ЛАВВСиТ

Изучено влияние внеклассных занятий по самбо на качество жизни ученика, его активность, а также на основной учебный процесс.

Ключевые слова: самбо, внеклассная работа, физическое воспитание школьников.

Актуальность исследования. На сегодняшний день существует негативная тенденция, связанная со снижением уровня двигательной активности подрастающего поколения и как следствие их физической и функциональной подготовленности. Одной из основных причин является падением интереса детей к занятиям физической культурой в школе. Поэтому первостепенной задачей для учителя физической культуры, является воспитание у школьников устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни для развитию значимых физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма [1].

Значимым и действенным средством физического воспитания школьников могут выступать спортивные единоборства, в частности, самбо, имеющее прикладное и образовательное значение. В основу самбо, входят упражнения оздоровительного и развивающего характера, отличительной чертой которых является эмоциональность и динамичность, способствующие развитию и совершенствованию различных физических качеств, формирующие разнообразные двигательные навыки, необходимые школьнику в жизнедеятельности [2].

Но, зачастую, загруженность школьной программы, существующие возможности школы не позволяет педагогам в полной мере применить в рамках своего предмета дополнительные средства двигательной активности. Поэтому целесообразным мы считаем использование дополнительных, внеурочных форм школьной физкультуры - спортивных секций [4].

В научно-методической литературе раскрыт теоретический и практический опыт организации внеклассной работы в школе по различным учебным предметам, но практически отсутствуют работы, посвященные условиям организации внеклассной работы по самбо, поэтому данный вопрос является актуальным.

Целью нашего исследования является выявление условий организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе.

Объект исследования: воспитательный процесс внеклассной работы общеобразовательной школы.

Предмет исследования: условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе.

На первом этапе исследования мы провели Педагогические наблюдения на базе МОУ ДСШ №2. Что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации и уточнить особенности планирования структуры специальных средств физической подготовки и системности их реализации на практике со школьниками.

Мы провели интервьюирования учителей физической культуры г. Дубоссары, с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств самбо в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

Преподаватели выразили свою потребность в научно-методической литературе, посвященной вопросам рационального внедрения средств спортивных единоборств в средние школы в рамках внеклассной работы.

На 2 этапе было выявлено современное состояние поставленной перед нами проблемы, проведен анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе. А также рассмотрены вопросы о внедрении эффективных форм двигательной активности школьников с применением средств самбо. Были выявлены:

Задачи внеклассной работы:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом [4].

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, спортивным играм, туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Внеклассная работа по спортивным единоборствам может способствовать повышению двигательной активности школьников, гармоничному физическому развитию. Кроме того, в результате такого подхода создаются благоприятные предпосылки, способствующие раннему выявлению одаренных детей, первичному отбору и ориентации наиболее способных из них на специализированные занятия спортивной борьбой, где они могут стать высококлассными спортсменами и добиться широкой известности.

На третьем этапе были проанализированы условия организации внеклассной работы в общеобразовательной школе.

Педагогические условия – это обстановка, при которой компоненты учебного процесса представлены в наилучшем взаимоотношении, и которая дает возможность преподавателю плодотворно руководить учебным процессом, а учащимся – успешно учиться.

В контексте нашего исследования мы определяем педагогические условия как совокупность обстоятельств (объективных и субъективных предпосылок и требований), взаимодействие которых направлено на получение полезного результата для физического развития школьников.

На основе анализа данных научно-методической литературы, а также педагогических наблюдений, были выявлены условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе:

1. Организация внеклассной работы по самбо, должна проходить на добровольных началах с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

2. Разработка теоретическо-методических и организационных основ обучения самбо школьников (рабочая программа), основывающихся на общих закономерностях процесса обучения с реализацией общих дидактических принципов.

3. Наличие материальных условий для организации внеклассной работы – места для занятий, необходимого оборудования и инвентаря.

4. Наличие квалифицированного руководства. Руководители внеклассной работой должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми различного пола и возраста.

5. Осуществление контроля за каждым условием и всего комплекса.

Нами были разработаны организационно-методические основы обучения самбо для учащихся общеобразовательной школы (рабочая программа и методические рекомендации).

Представленная Рабочая программа по «Самбо» построена на базе обучения основам техники и тактики, для повышения эмоционального фона и интереса школьников и предусматривает сочетания как коллективных, так и индивидуальных занятий. Методика обучения основывается на общих закономерностях процесса обучения и их эффективность тесно связана с реализацией общих дидактических принципов.

Цель программы: расширить двигательную активность школьников и раскрыть физические, нравственный, эстетический, волевой потенциал их личности.

Педагогическая целесообразность программы.

- Самбо, благодаря своему содержанию, является доступным средством двигательной активности для школьников любого возраста и может способствовать повышению физической работоспособности школьников [2].

- Обучение самбо представляет собой воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога – специалиста, направленность деятельности педагога и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.).

- Программа служит для того, чтобы воспитанники смогли овладеть техникой самбо в объёме начальной подготовки и применять полученные знания на практике.

Условия для реализации программы:

Для эффективной реализации программы необходимо наличие:

- Места для занятий (спортивный зал).
- Демонстрационного и раздаточного материалов (специальная литература, наглядные пособия).
- Гимнастические маты.
- Руководителя или педагога по физической культуре, имеющего спортивный разряд по самбо.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Школьный возраст является ответственным периодом, когда усиливаются негативные факторы, влияющие на снижение двигательной активности, что отрицательно сказывается на их здоровье. Поэтому необходимо создавать условия обучения максимально привлекательными, стимулировать непосредственный интерес учащихся к двигательной активности. Одним из таких условий является организация внеклассной работы с применением методов и приемов развивающего обучения. Организация внеклассной работы в школе, всегда актуальна, так как она успешно выполняет триединую функцию обучения, воспитания и развития личности.

Внеклассная работа по самбо, может помочь ребенку быстрее адаптироваться к школьным условиям, легче усвоить учебный материал. Обязательными условиями для организации внеклассной работы по самбо являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры. 2002, № 3, с. 3–5.

2. Гулевич, Д. И. Борьба САМБО / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2015. – 176 с.

3. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.

4. Шаулин В. Н., Мейксон Г. Б. По программе или без? // Физическая культура в школе. – 1994. - №2. – С. 2-5.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ДЦП В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ

С. А. Сливка

воспитатель ГПД 2 кв. категории, МС (К) ОУ № 2 г. Тирасполь

Описывается двигательная активность учащихся с ДЦП. Основная задача физического воспитания детей с церебральным параличом заключается в формировании и развитии двигательных умений и навыков, развитию общей и мелкой моторики, что является приоритетным направлением работы педагогов и позволяет достичь максимальных успехов социализации детей с ОВЗ.

Ключевые слова: реабилитация, пальчиковая гимнастика, массаж, динамические паузы, мелкая моторика.

Детский церебральный паралич (ДЦП) тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. У большинства детей отмечается смешанный характер заболевания с сочетанием различных двигательных расстройств. У детей с ДЦП задержано и нарушено формирование всех двигательных формирований: удержание головы, навыки сидения и стояния, ходьбы.

Таким образом, поражение центральной нервной системы при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков. У некоторых детей при резко нарушенном мышечном тонеусе отмечается явле-

ние апраксии (неумение выполнить целенаправленные практические движения: застегивание пуговиц). У детей с ДЦП в результате поражения двигательной сферы, а также мышечного аппарата глаз согласованные движения руки и глаза развиты не достаточно, особенно если имеет место неправильные установки тела, головы и конечностей (например: голова опущена на грудь, руки и ноги согнуты).

Для большинства детей с церебральным параличом характерна повышенная утомляемость. Дети с трудом сосредотачиваются на задании, быстро становятся вялыми или раздражительными. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают суетиться, усиленно жестикулировать, гримасничать; у них появляется слюнотечение. Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма.

Важной предпосылкой успешности воспитания детей с ДЦП является совмещение педагогических и лечебных воздействий с учетом не только двигательных, но и осложняющих расстройств. Организация двигательной активности учащихся с ДЦП в МС (К) ОУ № 2 является одним из основных направлений работы.

Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, осуществляемая в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей детского мозга. Особую роль в этом процессе играет физическое воспитание. Основной задачей физического воспитания детей с ДЦП является развитие и нормализация движений. Неправильное двигательное развитие ребенка с ДЦП начинается с неправильного положения его головы, шеи и спины. Ребенок не должен сидеть в течение длительного времени с опущенной головой, согнутой спиной и согнутыми ногами.

Ведущую роль в специальном (коррекционном) образовательном учреждении (МС (К) ОУ № 2 г. Тирасполь) в раз-

витии движений у детей с ДЦП играет лечебная гимнастика. С учетом специфики двигательных нарушений при ДЦП при проведении лечебной гимнастики педагог решает следующие задачи:

– Развитие выпрямления и равновесия, то есть так называемого постурального механизма, обеспечивающего правильный контроль головы в пространстве и по отношению к туловищу.

– Развитие функции руки и предметно-манипулятивной деятельности.

– Развитие зрительно-моторной координации.

– Торможение и преодоление неправильных поз и положений.

– Предупреждение формирования вторичного двигательного стереотипа.

В нашем образовательном учреждении разработана Целевая Программа «Образование и здоровье», утвержденная на совете педагогов и заложенная в программу воспитательно-образовательной деятельности педагогов. В данной программе раскрываются формы и методы оздоровления детей:

- физкультурные упражнения;
- динамические паузы;
- уроки ЛФК;
- индивидуальные занятия ЛФК;
- массаж;
- музыкальная терапия;
- реабилитация;
- специальное закаливание (гимнастика после сна, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика);
- активный отдых (развлечения, праздники, игры, дни здоровья).

О некоторых из них мы раскроем более подробно.

Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах ребенка с ДЦП возникают адекватные двигательные ощущения. В процессе лечебной гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является

ся мощным стимулом к развитию и совершенствованию его двигательных функций и навыков.

Положительное влияние на развитие двигательных функций оказывает использование комплексных афферентных стимулов: зрительных (большинство упражнений проводится перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей; опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, что усиливает тактильные ощущения; ходьба босиком по песку и так далее). Многие упражнения проводятся под музыку. Таким путем, у ребенка формируются различные связи с двигательным анализатором, что является мощным фактором всего психического развития.

В нашем учреждении лечебная гимнастика проводится с учащимися индивидуально. Инструктор ЛФК подбирает и проводит с каждым ребенком специальные упражнения, в зависимости от его диагноза. В режиме дня для младших школьников предусмотрен дневной сон. Специалисты разрабатывают для них особые упражнения для гимнастики после сна.

Занятия в бассейне способствуют уменьшению давления веса тела на опорно-двигательный аппарат и на неокрепший позвоночник ребенка; ритмичные движения ног, создают благоприятные условия для формирования и укрепления опоры нижних конечностей, а динамическая работа ног в безопорном положении способствует развитию стопы и предупреждает плоскостопие. Особенно полезна лечебная гимнастика в воде в период начального формирования активных движений. С помощью водолечения нормализуются процессы возбуждения и торможения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей.

В учреждении широко используется лечебный массаж для развития движений детей с ДЦП. Массаж оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка. Он нормализует работу нервной системы, ускоряет ток лимфы, улучшает кровоснабжение мышц, замедляет их атрофию. Приемы массажа зависят от форм ДЦП и состояния отдельных групп мышц.

Развитие мелкой моторики и координация движений являются одними из важнейших аспектов развития детей с ДЦП дошкольного и школьного возраста. Руки участвуют во всех

рабочих движениях ребёнка. Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной системы учащегося, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. Развитие мелкой моторики положительно влияет на становление детской речи, повышает работоспособность ребёнка, внимательность, повышает активность, стимулирует интеллектуальную и творческую деятельность. Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы.

Развитию мелкой моторики уделяется особое внимание. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем различные зоны речи. В дальнейшем эти навыки ребёнку потребуются для использования движений (рисовать, писать, одеваться и так далее).

Один из методов развития мелкой моторики – пальчиковая гимнастика, которая используется на уроках и занятиях всеми педагогами школы. Упражнения построены таким образом, чтобы сочетались – сжатие, растяжение, расслабление кисти, использовались изолированные движения каждого пальца. Учитываются возрастные и индивидуальные возможности детей. Тексты упражнений имеют познавательную направленность. Для развития и улучшения движений рук выполняются упражнения под счёт, при этом ускоряя, и строго исполняя словесную инструкцию.

В связи с быстрой утомляемостью школьников с ДЦП в течение занятий учителя проводят гимнастику для глаз. Эти упражнения направлены на расслабление и тонизирование мышц глаз, улучшение зрения учащихся.

Для поддержания и развития физического состояния школьников в коррекционном учреждении проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия различной направленности. Например, «День здоровья» проводится один раз в учебном году, и направлен на активизацию двигательной активности школьников. Участвуя в конкурсах и заданиях, школьники развивают свою физическую способность и поддерживают эмоциональное состояние. Спортивные конкурсы помогают развивать учащимся внутреннюю мотивацию.

вацию к достижениям, добиваться желаемого, становятся более целеустремленными. Для дошкольников и учащихся младших классов проводится такое мероприятие, как «Светофорчик», где совместно с активным усвоением правил дорожного движения развиваются и физические навыки и умения детей.

Организация двигательной активности учащихся с ДЦП в условиях специальной (коррекционной) школы является приоритетным направлением работы педагогов и позволяет достичь максимальных успехов социализации детей с ОВЗ.

Список литературы

1. Арбашина Н. А. Двигательные церебральные нарушения. Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007.
2. Епифанцева Т. Б. Настольная книга педагога – дефектолога. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Шматко Н. Д. Дети с отклонениями в развитии – М.: «Аквариум ЛТД», 2001.
4. Современные тенденции развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Международная научная конференция 24 апреля 2018 года / Отв. Редакторы О. В. Китикарь, И. В. Колоколова. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2018
5. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: М., «Советский спорт», 2001

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ДЗЮДО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н. В. Левушкин, В. Н. Нечитайло, И. И. Деркаченко

Описан опыт разработки и внедрения методики организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо для школьников. Проведен анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: дзюдо, физическая культура, упражнения.

Актуальность. Проблема здоровья сегодня стоит одним из главных вопросов на повестке дня. Отмечается негативная тенденция, связанная со снижением уровня двигательной активности и как следствие физической и функциональной подготовленности школьников [3]. Это в первую очередь связано с падением интереса к занятиям физическими упражнениями и в частности к уроку физической культуры [2].

Воспитание у школьников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни обеспечивает плодотворную работу, способствует развитию значимых физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма. Поэтому расширение арсенала методов и средств физического воспитания, повышающих интерес к занятиям физическими упражнениями, является для учителя физической культуры первостепенной задачей [4].

Значимым и действенным средством физического воспитания школьников могут выступать спортивные единоборства, в частности, дзюдо, имеющее прикладное и образовательное значение. В основу дзюдо, входят упражнения оздоровительного и развивающего характера, отличительной чертой которых является эмоциональность и динамичность, способствующие развитию и совершенствованию различных физических качеств, формирующие разнообразные двигательные навыки, необходимые школьнику в жизнедеятельности [1].

В научно-методической литературе, вопросам рационального внедрения упражнений дзюдо на уроках физической культуры, посвящено очень мало работ [6]. Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре общеобразовательной школы.

Предмет исследования: методика организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо для школьников 11–12 лет.

Цель исследования: обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в содержание программы

по физическому воспитанию школьников 11–12 лет упражненный дзюдо.

Задачи исследования: провести анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе, разработать и внедрить методику организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо для школьников 11–12 лет, опытным путем определить результаты исследования.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы и передового преподавательского опыта; интервьюирование; педагогические наблюдения, педагогический эксперимент.

Организация исследования: Исследование проводилось в три этапа на базе МОУ РСШ № 8. Педагогический эксперимент проводился на учебных занятиях по физической культуре с школьниками 11–12 лет.

Основным методом исследования был педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в естественных условиях на базе МОУ Рыбницкой средней школы №8 с сентября 2022 по март 2023 года.

На протяжении этого времени участвовало 20 учащихся 6-го класса в возрасте 11–12 лет.

Для выявления и апробации на практике экспериментальной программы организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо, был организован педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов.

Первый этап (сентябрь 2022 г.) на основе анализа данных научно-методической литературы, проведенного интервьюирования, а также педагогических наблюдений, была разработана экспериментальная методика организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо для школьников 11–12 лет.

На втором этапе (октябрь 2022 г.) при помощи педагогических наблюдений, было выявлено современное состояние поставленной перед нами проблемы, проведен анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе. А также рассмотрены вопросы

о внедрении эффективных форм двигательной активности школьников с применением средств дзюдо. Определены критерии педагогического контроля за деятельностью занимающихся на занятиях. Осуществлена первичная регистрация показателей развития физических качеств.

На третьем этапе (ноябрь 2022 – март 2023 г.) систематизировались и обобщались экспериментальные данные в процессе теоретического анализа и математической обработки результатов исследования, что позволило сделать нам выводы о влиянии применения на уроках физической культуры средств дзюдо.

В соответствии с требованиями спортивной метрологии, для выявления уровня физического развития испытуемых применялись контрольные упражнения.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовки школьников. Нами были отобраны те контрольные упражнения, которые были знакомы школьникам [13].

1. Скоростно-силовые способности мышц ног - прыжок в длину с места (см).

2. Силовые способности мышц рук и верхнего плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»).

3. Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса – поднятие туловища из положения лежа на спине, количество раз за 30 сек.

4. Выносливость – бег 1000 м.

5. Гибкость - наклон вперед из положения сидя на полу, см.

Для апробирования экспериментальной методики, нами были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы – по 10 человек. В процессе экспериментальной работы в контрольной группе занятия проводились по типовой программе физической культуры, а в экспериментальной группе была внедрена экспериментальная методика по физической культуре на основе применения средств дзюдо.

Обоснование экспериментальной методики

Занятия по физической культуре проводились с соблюдением основных принципов педагогики и спортивной тренировки, и на этой единой основе решались образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи:

- обучить основным техническим приемам дзюдо.
- способствовать развитию двигательных качеств школьников (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости) положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.
- способствовать воспитанию устойчивого интереса к урокам физической культуры и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- способствовать формированию знаний о правилах соревнований дзюдо.

Структура занятия по физической культуре с элементами дзюдо:

Подготовительная часть:

- разминка – 10–12 минут - включающая упражнения с элементами дзюдо.

Основная часть: упражнения, направленные на решение образовательной задачи урока входящих в разделы школьной программы физической культуры (обучение техники легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики).

Заключительная часть – упражнения дзюдо, направленные на:

- овладение отдельными элементами техники и тактики дзюдо.

1. Элементарные технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная .

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, плотную .

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад; влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной; падение через шест – стоя к шесту лицом, спиной. Падения: вперед, назад, влево, вправо.

2. Начальные технические действия. Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа.

3. *Подготовка к броскам.* Нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу, нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо-вперед; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.

Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру (учи-коми).

4. *Основные технические действия* - Броски, подсечки, подножки, зацепы, удержания, переворачивания.

– развитие специальных физических качеств ;

– закрепление теоретических основ дзюдо.

– домашнее задание в виде упражнений, направленного развития физических качеств.

В итоге в течение всего занятия школьник занят не только упражнениями дзюдо, но и упражнениями входящих в разделы школьной программы физической культуры, что способствует формированию гимнастических и легкоатлетических умений и навыков в пределах требований для 11–12 лет.

Особенность планирования учебных занятий заключалась в том, что программа наряду с выполнением базовой части общей программы предусматривала и вариативную в избранном виде спорта (в данном случае - дзюдо).

Результаты исследования и их обсуждение

Как отмечалось выше, эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной методики организации учебных занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо для школьников 11–12 лет.

В начале эксперимента испытуемые обеих групп показали примерно равный уровень физической подготовки (табл. 1), что было подтверждено отобранными нами тестами:

1. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, количество раз.

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, количество раз за 30 сек.

3. Прыжок в длину с места.

4. Наклон вперед из положения сидя, см.

5. Бег на 1000 м, сек.

Межгрупповые различия статистически не достоверны, что подтверждают такие показатели t – Стьюдента, граничная величина которого, в нашем случае, 2,15.

Группы можно считать однородными, что позволило нам более точно и объективно оценить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс, разработанную нами экспериментальной программы.

В табл. 2 приводятся сводные данные изменения различных показателей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

Таблица 1

**Показатели статистической обработки результатов
начальных испытаний**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	t_0	P_0
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Э	23,4±1,47	0,16	> 0,05
		К	22,3±1,3		
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 сек.	Э	20,2±0,72	0,24	> 0,05
		К	20,6±0,5		
3	Прыжок в длину с места, см.	Э	165,4±2,84	0,03	> 0,05
		К	166,6±2,32		
4	Наклон вперед из положения сидя, см.	Э	7,33±0,98	0,5	> 0,05
		К	6,90±0,88		
5	Бег 1000 м, сек.	Э	274±4,6	1,26	> 0,05
		К	280,3±3,5		

Таблица 2

**Показатели статистической обработки результатов
конечных испытаний**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	t_0	P_0
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Э	31,8±2,06	2,4	<0,05
		К	28,3±1,37		
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 сек.	Э	25,2±0,56	1,1	>0,05
		К	24,3±0,77		
3	Прыжок в длину с места, см.	Э	175±2,72	4,5	<0,05
		К	172,8±2,15		

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	t_0	P_0
4	Наклон вперед из положения сидя, см.	Э	9,94±0,91	0,49	> 0,05
		К	9,03±0,97		
5	Бег 1000 м, сек.	Э	257,3±21,8	0,5	> 0,05
		К	263,1±4,27		

Анализируя полученные данные можно сказать, что занятия по предложенной методике оказались более эффективными, чем занятия в рамках традиционной системы физического воспитания. Это наглядно видно при сравнении динамики физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

Прыжок в длину с места является показателем уровня развития скоростно-силовых качеств у школьника и как мы видим, значительный прогресс произошел в экспериментальной группе, результат увеличился с 165 до 175 см (10,5 %). В контрольной группе улучшение результата составляет всего 6,2 %.

Результаты силовой подготовки в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, в контрольной группе увеличился на 10%, а в экспериментальной группе на 24 %, рост показателей указывает на эффективность применяемых средств дзюдо.

Результаты в беге на выносливость, отражают функциональную подготовку занимающихся и в конце эксперимента мы наблюдаем ее рост у школьников экспериментальной на 6,46 и 6,4 % контрольной соответственно. Примененный нами метод статистических сравнений позволил установить, что наблюдаемое различие в приросте этой характеристики физической подготовленности в пользу контрольной группы не достоверное.

Гибкость, определяемая по наклону туловища из положения сидя, возросла в экспериментальной группе на 26, 2%, а в контрольной группе на 24 %. Сравнительный анализ не выявил достоверных различий в приросте уровня гибкости учащихся экспериментальной группы и школьников, занимающихся физическими упражнениями в рамках традиционной системы физического воспитания.

Оценивая в целом рост физической подготовленности школьников, можно сказать, что он обусловлен комплексным влиянием морфологических, педагогических, психологиче-

ских факторов. Одним из определяющих факторов является направленность тренировочных воздействий, рациональное использование средств физической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства повышается, являясь важной базой для дальнейшего освоения ценностей физической культуры и спорта.

В процессе реализации экспериментальной методики посещаемость учащимися учебных занятий по физической культуре с 73 % повысилась до 89 %, а так же повысился интерес к учебным занятиям физической культуры.

Выводы.

Анализ научно-методической литературы и результаты педагогического эксперимента показали:

1. Школьный возраст 11–12 лет является ответственным периодом, когда усиливаются негативные факторы, влияющие на снижение двигательной активности, что отрицательно сказывается на их здоровье. Поэтому существует необходимость в разработке эффективных программ, позволяющих повысить качество учебного процесса по физическому воспитанию в школе, улучшить процесс физического развития школьников.

2. Методика проведения урока по физической культуре в школе при помощи средств спортивных единоборств может разрабатываться на основе модификации материалов программ для ДЮСШ и СДЮШОР, предусматривая при этом увеличение объема тренирующих и обучающих воздействий, направленных на общую физическую подготовку и освоение занимающимися разделов традиционной программы общеобразовательной школы по физической культуре. Проведение уроков физической культуры в общеобразовательной школе в начале или в конце учебного дня в форме занятий в учебно-тренировочных группах по дзюдо, комплектуемых с учетом физкультурно-спортивных интересов и потребностей, индивидуальных морфо - функциональных и психологических особенностей является одним из приемлемых вариантов организационно-методического обеспечения процесса физического воспитания школьников с использованием средств современного дзюдо.

4. Экспериментально доказано, что апробированная нами методика организации учебных занятий по физической культуре посредством дзюдо, способствует повышению уровня развития основных физических качеств школьников, воспитанию устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – М., 2006. – 161 с.
2. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
3. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 327 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 207 с.
5. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 10–14.
6. Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Розинов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 53–57.
7. Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С. Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Изд-во Вентана-Граф, 2013. – 253 с.
8. Филин В. П. Подготовка юных спортсменов в дзюдо. – М.: Теория и методика юношеского спорта, 2007. – 264 с.
9. Чедов К. В. Спортизированное физическое воспитание в контексте подготовки олимпийского резерва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 45–46.
10. Чедов К. В. Мониторинг физического состояния школьников занимающихся по инновационной педагогической тех-

нологии «спортизированное физическое воспитание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 48–50.

11. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо. – М., Советский спорт, 2011. – 448 с.

12. Шулика Ю. А... Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба Дзюдо. Первые уроки. – Феникс, 2006. – 160 с.

13. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: кн. для педагога. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Т. И. Черба, Л. И. Твердохлебова

Отражены актуальные вопросы дистанционного обучения студентов по физическому воспитанию. Описываются особенности организации дистанционного обучения, способы мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, а также основы профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями в домашних условиях. Указаны некоторые проблемы, возникающие при организации образовательной деятельности в данном формате.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, профилактика травматизма, самообразование, физическая культура.

Актуальность. Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебного процесса в вузе. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе высокой работоспособности, творческой активности студентов – будущих высококвалифицированных специалистов. Коронавирусная инфекция внесла коррективы во все сферы жизнедеятельности, в том числе и в систему образования. Сфера образования ощутила на себе одной из первых влияние коронавирусной

эпидемии и отреагировала на введенные ограничения переводом всей образовательной деятельности в дистанционный режим. Дистанционное обучение из вспомогательной формы переросло в основную форму взаимодействия и контактной работы с обучающимися, практически во всех образовательных организациях [1].

Дистанционное образование – это в первую очередь взаимодействие студентов и преподавателей между собой на расстоянии, при этом такое обучение должно отражать практически все присущие учебному процессу компоненты (цели и задачи, организационные формы, содержание, средства и методы обучения) и реализуемые специальными средствами телекоммуникационных технологий, предусматривающих интерактивность процесса обучения [6].

Экстремальный переход высшего образования в дистанционный режим в условиях пандемии создал уникальную ситуацию, при которой именно дистанционные технологии оказались единственно возможными к использованию в сложившихся обстоятельствах [7].

С переходом на дистанционное обучение ограничили занятия двигательной активностью на улице и в спортивных залах, студенты большую часть времени стали проводить за компьютером в малоподвижном состоянии, что никак не могло позитивно сказаться на их физическое состояние.

По результатам исследований многих авторов [1,3,4] статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на здоровье студентов, благополучие и качество их жизни, а самоизоляция вызывает у них дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье. Единственным местом для занятий физическим воспитанием в условиях дистанционного обучения, становится место проживания студента (дом, квартира, общежитие). Организация дистанционного обучения потребовала от преподавателей разработки новых форм и методов работы в организации учебного процесса со студенческой молодежью.

Цель работы. Поиск наиболее эффективных путей внедрения и реализации дистанционных технологий в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Для достижения поставленной цели были сформированы следующие задачи:

1. Обзор научно–методической литературы, регламентирующей использование дистанционного обучения в структуре высшего образования на современном этапе;

2. Разработка и внедрение примерной модели реализации образовательных программ дисциплины «Физическая культура» с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3. Выводы и практические рекомендации по результатам исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников и электронных ресурсов показал, что при высоком уровне развития информационных технологий, преподавание физической культуры не имело готовых решений в формате дистанционного обучения. Перед преподавателями этой дисциплины встала сложная задача – найти решение по реализации образовательной программы в дистанционном формате, ведь оно должно было быть не менее эффективным, чем при очном обучении [2, 6, 7].

Данная сложившаяся ситуация создала для преподавателей кафедры физического воспитания те условия, которые предназначены для развития ключевых компетенций. Например, развитие мышления, умение работать с большим объемом информации и выделять в ней главное, также уметь находить в неожиданных ситуациях их способы решения.

Согласно рекомендациям Министерства просвещения ПМР [5], любая образовательная организация может самостоятельно определять порядок проведения текущего контроля и итоги по учебным дисциплинам. В университете технологические возможности позволили проводить занятия через электронный курс Moodle и на платформе Zoom. Проведение практических занятий по физической культуре в режиме онлайн, которые направлены на освоение и закрепление физических упражнений, требует возможность пользования звуковой и видеосвязи [3].

Для достижения коммуникации между участниками образовательного процесса, преподаватели кафедры физиче-

ского воспитания широко использовали такие платформы, как Zoom и Skype. Данные программы просты и понятны в эксплуатации, позволяют проводить видеоконференции и присоединяться к образовательному процессу с таких технических устройств как компьютер, планшет или мобильный телефон. Также данные платформы имеют функцию записи видео- занятия с целью дальнейшей самостоятельной практики студентов.

Чтобы реализация дистанционного обучения была эффективной, необходимо было выделить условия организации занятий:

- четко ставить основные задачи для каждого занятия;
- преподаватели должны быть позитивно настроены;
- своевременно проверять выполненные задания;
- не загружать студентов только теоретической частью;
- быть готовым быстро вносить изменения в организацию занятий при учете имеющихся ресурсов и целей.

Преподаватели кафедры старались предлагать студентам доступный и интересный материал, который был нацелен на полное вовлечение и погружение студентов в этот процесс и дальнейшее самообразование. Только обеспечив интерес, можно было добиться от студентов высокой активности и успеваемости.

При организации занятий по физической культуре в формате дистанционного обучения преподавателями кафедры физического воспитания применялись следующие виды работ:

- выполнение заданий в текстовом виде (например, составление определенных комплексов упражнений);
- составление презентаций;
- выполнение физических упражнений (фото и видео отчеты);

При выполнении практических заданий студентам предлагалось неукоснительно соблюдать правила техники безопасности:

- быть внимательным и собранным при выполнении упражнений;
- не отвлекаться на посторонние шумы;

- иметь надлежащую спортивную форму;
- иметь доступный качественный, компактный спортивный инвентарь (гимнастический коврик, эспандер, гимнастический мяч, скакалка, утяжелители);
- правильно выполнять технику упражнения;
- соблюдать дозировку [7].

Итоговые занятия по физической культуре включали ряд оценочных критериев, в том числе: посещаемость (активность) в видеоконференциях, в видео – чатах и других ресурсах. Выполнение домашних заданий в форме видеоотчетов по выполнению контрольного объема физической нагрузки или двигательной активности. Ответы на поставленные теоретические вопросы, составленные из программы теоретического курса по физической культуре соответствующего года обучения.

В ходе первого опыта проведения занятий по физической культуре в дистанционном формате были выявлены как преимущества, так и недостатки.

Основным преимуществом дистанционного обучения является:

- а) удобная гибкая форма общения между преподавателем и студентом;
- б) повышение качества обучения за счет применения современных технологий;
- в) возможность мгновенного доступа к объемным электронным библиотекам и базам знаний; создание единых образовательных методик и использование специальных средств в процессе обучения.

Вместе с тем дистанционное обучение не лишено недостатков, считается что дистанционное обучение:

- а) позволяет экономить время в связи с отсутствием переезда на учебу и обратно, однако это приводит к отсутствию двигательной активности и, как следствие, снижению физической подготовленности и увеличению на этом фоне заболеваемости;
- б) снижает затраты на использование спортивных сооружений. На наш взгляд, такое положение в скором времени приведет к тому, что некоторые спортивные сооружения в

вузе будут коммерциализированы или вовсе перепрофилированы на другую деятельность, не связанную с физической культурой и спортом;

в) возможность одновременного обучения большого количества студентов при проведении практических занятий по физической культуре – не приемлема и является ущербной для студентов.

г) отсутствие у ряда преподавателей навыков работы с информационно-коммуникационными технологиями.

Выводы. Таким образом, дистанционное обучение по физической культуре возможно рассматривать лишь как временную меру обеспечения учебного процесса. Данная форма обучения не может быть использована на постоянной основе в реализации поставленных образовательных и оздоровительных задач, предусмотренными Федеральным государственным образовательным стандартом третьего поколения. Для более качественной и эффективной организации занятия по физическому воспитанию рекомендуется повысить навыки по информационно-коммуникационным технологиям всем преподавателям кафедры. В структуре занятий двигательная деятельность должна преобладать над теоретической [2]. Применение информационно-коммуникационных технологий дает возможность преподавателю расширить дидактический арсенал, разнообразить формы и методики, повысить интерес студентов к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор, повышает мотивацию.

Список источников

1. Андреев А. А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. – М.: ВУ, 2007. – 85 с.

2. Анисимов А. М. Работа в системе дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебное пособие / А. М. Анисимов. – Харьков, ХНАГХ, 2016. – 292 с.

3. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.). Бел-

город: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125–129.

4. Мамонтова О. В. Дистанционное физическое воспитание студентов. / О. В. Мамонтова, Д. В. Грачева, Д. А. Клипкина, Т. Н. Бахтина // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 4(76). – С.43–46.

5. Приказ МП ПМР. «Об утверждении Порядка организации образовательного процесса в организациях профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики в 2020–2021 учебном году в условиях сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции, вызванной новым типом вируса COVID-19, и иных инфекционных заболеваний» от 26.08.2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minpros.info/files/ProfOb/2020/767200820.pdf> .

6. Смагин Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина//Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, май 2020 г.). Краснодар: Новация, 2020. – С. 31–35.

7. Страдзе А. Э., Пушкина В. Н. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие – М., 2018. – 15 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Р. И. Костюк, Г. Л. Кравцова, Д. А. Кольцов

Анализируются особенности подготовки кикбоксеров на начальном этапе посредством рукопашного боя.

Ключевые слова: *рукопашный бой, самооборона, кикбоксинг, биомеханика, мышечные усилия, начальный этап.*

Актуальность. Кикбоксинг – сравнительно молодой вид спорта, но постоянно развивающийся, постоянно совершен-

ствуется методика тренировки и техническое мастерство спортсменов. На сегодняшний день, данный вид спорта пользуется популярностью среди желающих повысить уровень своего физического развития, приобрести навыки самообороны и уверенность в себе.

Важнейшим в процессе подготовки кикбоксеров на начальном этапе, а также для последующего тактико-технического совершенствования и индивидуализации тренировки, является этап формирования базовой техники («школы») кикбоксинга [3].

По мнению многих исследователей в области спортивных единоборств, ускорению процесса обучения и индивидуально-го совершенствования технического мастерства кикбоксеров, может быть на базе применения широкого спектра специальных упражнений из различных видов единоборств, имеющие сходную биомеханическую структуру. В частности многие авторы говорят о том, что наиболее тесную связь с основными двигательными действиями кикбоксера, имеют упражнения рукопашного боя [5]. Однако информация по данному вопросу имеет не систематически характер и разрознена. Поэтому вопрос, связанный с применением средств рукопашного боя в тренировочном процессе кикбоксеров на начальном этапе подготовки является актуальным.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей подготовки кикбоксеров на начальном этапе посредством рукопашного боя.

Объект исследования – тренировочный процесс кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – средства рукопашного боя, применяемые в процессе подготовки кикбоксеров на начальном этапе.

Задачи исследований: раскрыть теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на начальном этапе, выявить основы физической и технико-тактической подготовки кикбоксеров с учетом возрастных особенностей, выявить средства рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса обучения кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Изучение, синтез и анализ данных литературных источников.

2. Обобщение передового опыта.

3. Педагогическое наблюдение.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обобщить современное состояние поставленной перед нами проблемы, выявить особенности

Обобщение отечественного опыта проводилось при помощи интервьюирования тренеров по кикбоксингу с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств и методов подготовки кикбоксеров на начальном этапе.

В ходе опроса, нами был сделан вывод о том, что тренера внедряют в тренировочную программу кикбоксеров средства, заимствованные из других видов единоборств, но практически ни у кого нет четких разработанных методических рекомендаций по их применению, их выбор носит интуитивный характер.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по кикбоксингу с группами НП в ОО «Рыбницкий спортивный клуб рукопашного боя и традиционного карате».

Педагогическое наблюдение, проводившееся в нашем исследовании, было открытого типа, в ходе которого изучались содержание и особенности проведения тренировочных занятий по кикбоксингу на начальном этапе подготовки, что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации.

Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить подбор упражнений рукопашного боя, которые *могут способствовать* ускорению процесса обучения и индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Этапы проведения исследования:

1 этап (сентябрь–октябрь 2022г.). На данном этапе были проведены:

Анализ и синтез научно-методической литературы по проблеме исследования, который позволил выявить и теоретически обосновать основные направления исследования:

– теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на начальном этапе.

– основы физической и технико-тактической подготовки кикбоксеров с учетом возрастных особенностей.

– средства рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса обучения кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

2 этап (ноябрь–декабрь 2022 г.). В ходе педагогического наблюдения выявлены основы физической и технико-тактической подготовки кикбоксеров с учетом возрастных особенностей.

3 этап (январь–май 2022 г.) – осуществлен подбор средств рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса обучения кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Выявление средств рукопашного боя, сходных с биомеханической структурой кикбоксинга.

Важнейшим в процессе технико-тактической подготовки кикбоксеров, а также для последующего тактико-технического совершенствования и индивидуализации тренировки, является этап формирования базовой техники («школы») кикбоксинга [7].

Индивидуализировать содержание обучения и совершенствования техники и тактики кикбоксера целесообразно по следующим направлениям [12]:

I. Тактические установки (обыгрывание, темп, нокаутирующий /сильный/ удар);

II. Тактические формы ведения боя (атакующая, встречная, ответная, оборонительная, комбинационный бой);

III. Способы ведения боя (на дальней, средней, ближней дистанции);

IV. Способы принятия решения (активное создание ситуации, выжидание ситуации, импровизация);

V. Тактические схемы (жесткие, гибкие).

В процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать упражнения из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

В различных видах единоборств выделяется разное количество манер ведения боя. Основными являются пять манер ведения боя и 14 доминирующих компонентов этих манер [9].

В частности многие авторы говорят о том, что наиболее тесную связь с основными двигательными действиями кикбоксеры, имеют упражнения рукопашного боя [11].

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства. В основе «воинской морали» лежат принципы: «причини противнику наименьший вред», «используй силу противника, а не свою», «оружие добудешь в бою» – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя [10].

В основу техники рукопашного боя входит четыре основные категории техник: защита и удары руками, защиту и удары ногами, техника борьбы, техники захватов (удержания) и освобождения от них [2, 15].

Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневренности во время боя. Так как маневренность в бою очень важное качество.

Техника рукопашного боя, а именно техника ударов руками и ногами, сходна с биомеханической структурой технических элементов кикбоксинга. Поэтому нами были отобраны упражнения рукопашного боя, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

Последовательность обучения ударной технике рукопашного боя:

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей

формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоим партнерам сохранить ее [17].

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

Структура учебно-тренировочного занятия по кикбоксингу с элементами рукопашного боя.

Подготовительная часть:

- кросс в медленном темпе до 1000 м на свежем воздухе.
- разминка – 10–12 минут.

Основная часть:

- подготовительные упражнения для развития основных физических качеств; упражнения с технико-тактическими элементами рукопашного боя с применением методических приемов, учебно-тренировочный поединок.

Заключительная часть:

- упражнения в расслаблении и на гибкость.

Методические рекомендации:

1. В связи с тем что у каждого кикбоксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой с учащимися в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним кикбоксером, когда тот тренируется с партнером или на снаряде.

2. Если кикбоксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправлении и упражнения повторяются до тех пор, пока кикбоксер не добьется правильного выполнения. Например, кикбоксер при нанесении бокового уда-

ра правой и голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток; в этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений.

Второй случай: кикбоксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой - уклон влево. Некоторые кикбоксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие; им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого кикбоккера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

3. Если кикбоксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность кикбоксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов [6].

Выводы.

На основании анализа научно-методической литературы и педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. В процессе тренировки кикбоксеров, на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс направлен на формирование разносторонней физической и технической подготовленности юных спортсменов, формируются, важнейшие психомоторные способности и возможности функциональных систем организма.

2. Физическая и технико-тактическая подготовка в кикбоксинге тесно связаны и взаимообусловлены единым направле-

нием развития, при главенствующей роли первой из них. Главной задачей этапа начальной подготовки боксеров, является достижение равномерного развития основных физических качеств, используемых в процессе поединка. Кикбоксерам характерна потребность в точной ориентации в пространстве, обеспечивающих координацию движений. Важнейшим в процессе технико-тактической подготовки кикбоксеров, а также для последующего тактико-технического совершенствования и индивидуализации тренировки, является этап формирования базовой техники («школы») кикбоксинга.

3. Любая техника спортсмена основывается не только на динамическом стереотипе, но и на подвижности двигательных навыков, их вариативности. Поэтому, в процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать средства из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения. В процессе исследования, нами были подобраны упражнения рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга и даны методические рекомендации к ним.

Список литературы

1. Авилов В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. – М.: Профит Стайл, 2014. – 208 с.
2. Акопян А. О., Долганов Д. И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М.: 2004г.
3. Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. Бокс. Обучение и тренировка / Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Гаракян А. И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Дисс. . канд. пед. наук. М.: 2003. – 142 с.
5. Деркаченко И. В. Кикбоксинг: история, методика обучения, иллюстрированная техника. Кишинев: Издательство USEFS, 2009. – 212 с.
6. Деркаченко И. В., Горащенко А. Ю. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Монография. Кишинев, 2015., 182 с.

7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003.
8. Игры в кикбоксинге: Учебно-методическое пособие / И. В. Деркаченко. – Тирасполь, 2013.
9. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М., Академический Проект. 2006. 288 с.
10. Колесник И. С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И. С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с., ил.
11. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 120 с.
12. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
13. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс. – Киев.: Олимпийская литература, 2001 – 239 с.
14. Платонов. М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.
15. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 116 с.
16. Судаков, Е. Б. Технология физической подготовки юных боксеров / Е. Б. Судаков Волгоград : Изд-во ВГАФК, 2006. – 129 с.
17. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В. И. – М.: Инсан, 2000 – С. 150–153, 425 с.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

А. А. Кузьменко, Т. Н. Чебан

Ставится задача поиска новых возможностей совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в услови-

ях ВУЗа, на основе использования игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей. Так же в статье выявлена и проанализирована целесообразность применения комплексов упражнений специальной подготовки. Представленный педагогический подход оказал положительное влияние на исследуемые показатели, которые выразились в усилении тренировочного эффекта от применения экспериментальной методики, которая была направлена на повышение эффективности совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в условиях ПГУ и. Т. Г. Шевченко.

Ключевые слова: показатели, технические приемы, анализ, спортсмен, специальные упражнения.

Актуальность. Одна из основных тенденций современного развития мирового мини-футбола – интенсификация игры, проявляющаяся в увеличении количества выполненных технико-тактических действий в единицу времени и возрастание скорости маневрирования. Предельный темп игры на протяжении всего матча – важнейшее требование современного мини-футбола [1; 4].

Анализ построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов свидетельствует о том, что физической подготовке уделяется большое внимание. В связи с постоянно меняющимися условиями на футбольном поле игроки должны уметь быстро оценивать ситуацию, уметь передвигаться в различных направлениях с мячом и без мяча и выполнять технические действия (удары, передачи, обманные движения и др.). Все эти действия успешно выполняются спортсменами, занимающимися мини-футболом только в том случае, если у него хорошо развиты координационные способности. В то же время проблема развития и совершенствования координационных способностей спортсменов, занимающихся мини-футболом различного амплуа, в частности, вратарей остается очень важной и не до конца решенной [2; 3].

Координация движений спортсмена, занимающегося мини-футболом – это, прежде всего, качественное выполнение технических приемов игры в постоянно меняющихся условиях. Естественно, что чем богаче координационные возможно-

сти футболиста в мини-футболе, тем легче ему обращаться с мячом, и он будет лучше в мини-футбол. Издавна высокотехнические футболисты в мини-футболе, независимо от уровня развития других качеств, ценятся очень высоко [2].

Идея исследования выразилась нами в гипотезе. Предполагалось, что использование специальных упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие координационных и скоростных способностей, в тренировочном процессе у вратарей в мини-футболе, окажет эффективное воздействие на повышение уровня их координационной подготовленности.

Цель исследования: повышение эффективности совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в условиях ПГУ им. Т. Г. Шевченко г. Тirasполь.

Задачи исследования:

– Изучить структуру и уровень координационной подготовленности вратарей в мини-футболе на базе ПГУ им. Т. Г. Шевченко г. Тirasполь.

– Разработать методику применения игровых упражнений у вратарей в мини-футболе в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей.

– Экспериментально обосновать методику применения игровых упражнений в мини-футболе в ПГУ им. Т. Г. Шевченко города Тirasполь с дифференцированным применением специальных средств, направленных на развитие координационных способностей у вратарей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Разработанная экспериментальная методика развития координационных способностей основывалась на применении игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей. Упражнения, предлагаемые нами, применялись на каждой тренировке в подготовительной и основной частях. В каждой трениров-

ке применялись комплексы специально-подготовительных упражнений, а затем координационная подготовка на основе сопряженного развития скоростных и координационных способностей.

В эксперименте приняли участие футболисты-вратари команды ВГИФК по мини-футболу в составе 10 спортсменов. Занятия с футболистами проводились на базе Приднестровского государственного университета имени Тараса Григорьевича Шевченко, факультета физической культуры и спорта. В процессе исследования занятия проводились 6 раз в недельном цикле продолжительностью по 2 часа каждое.

После 1 педагогического тестирования участники эксперимента были распределены в две относительно однородные по уровню развития координационных способностей группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) – по 5 спортсменов в каждой. Тренировочная работа в экспериментальной группе проводилась по разработанной методике с дифференцированным применением специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей вратарей. Контрольная группа занималась по стандартной программе ПГУ им. Т. Г. Шевченко по мини-футболу. Как и в начале исследования, вратари двух групп были обследованы по единой программе и в конце эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить изменение в координационной подготовленности вратарей экспериментальной и контрольной групп. Результаты теста на специальные координационные способности вратарей с подкидыванием мяча и его ловлей с последующим ударом с рук по нему после кувырка показал, что до эксперимента достоверных различий между группами не было ($P > 0,05$). Но после эксперимента выявлены достоверные изменения в экспериментальной группе ($P < 0,05$), а в контрольной они незначительны ($P < 0,05$). Так, прирост показателей в экспериментальной группе составил 31,9 %, в контрольной – 9,1 %.

Результаты теста на способность к воспроизведению и дифференцировке направления движения демонстрирует, что до эксперимента достоверных различий между группами

выявлено не было. После проведения эксперимента величина погрешности при воспроизведении направления движения уменьшилась достоверно в ЭГ на 35,4 % ($5,1 \pm 0,5^\circ$) ($P < 0,05$), а в КГ недостоверно – на 14,1 % ($6,7 \pm 0,4^\circ$) ($P > 0,05$). Погрешности дифференцировки направления движения в ЭГ достоверно уменьшились на 30,4 % ($4,8 \pm 0,5^\circ$) ($P < 0,05$), а в КГ – на 11,3 % ($6,3 \pm 0,5^\circ$) ($P > 0,05$).

Итоговые показатели теста на определения способностей к воспроизведению и дифференцировке динамических усилий нижними конечностями показал, что после проведения эксперимента величина погрешности при воспроизведении направления динамических усилий нижними конечностями уменьшилась достоверно в ЭГ на 34 % ($5,0 \pm 0,3$ см) ($P < 0,01$), а в КГ недостоверно – на 8,3 % ($6,0 \pm 0,2$ см) ($P > 0,05$). Погрешности дифференцировки динамических усилий нижними конечностями в ЭГ достоверно уменьшились на 30,3 % ($4,45 \pm 0,1$ см) ($P < 0,01$), а в КГ недостоверно – на 9,6 % ($5,2 \pm 0,2$ см) ($P > 0,05$).

Из результатов теста на жонглирование у вратарей, следует, что до начала педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами достоверных различий в тесте на жонглирование мячом не выявлено ($P > 0,05$). По завершению эксперимента в экспериментальной группе прирост составил 35,7 % ($51,6 \pm 1,75$) ($P < 0,01$), в контрольной – 7,9 % ($37,9 \pm 2,62$) ($P > 0,05$).

Исходя из результатов теста на ориентирование в пространстве контрольная и экспериментальная группа до эксперимента достоверно не различались между собой ($P > 0,05$). После эксперимента достоверный прирост в экспериментальной группе составил 51,3 % ($3,9 \pm 0,81$ м) ($P < 0,05$), в контрольной группе изменение результата статистически недостоверно ($P > 0,05$) – прирост составил 12 % ($5 \pm 0,75$). Различия между группами после эксперимента статистически достоверны.

Итоговые показатели теста на сохранение статического равновесия демонстрирует, что до эксперимента группы статистически не различались по исследуемому показателю ($P > 0,05$). По завершению эксперимента, в экспериментальной группе достоверный прирост показателя в варианте с правой стопой составил 18,7 % ($64,7 \pm 2,08$) ($P < 0,05$), в контрольной – 6,5 %

($56,7 \pm 2,55$) ($P > 0,05$), в варианте с левой стопой прирост составил в экспериментальной группе 20 % ($48,5 \pm 2,09$) ($P < 0,05$), в контрольной – 4,1 % ($41,9 \pm 2,46$) ($P > 0,05$). Различия между группами по завершению эксперимента статистически достоверны ($P < 0,05$).

До эксперимента результаты в баллистическом тесте достоверно не различались между группами ($P > 0,05$). Значение ИПК соответствовало уровню ниже среднего в обеих группах. После эксперимента в экспериментальной группе достоверный прирост в суммарной дальности всех четырех прыжков составил 24,9 % ($P < 0,01$), в контрольной группе – 4,5 % ($P > 0,05$). Время выполнения достоверно ($P < 0,01$) снизилось в экспериментальной группе на 42,5 %, в контрольной недостоверно ($P > 0,05$) – на 3,4 %. ИПК достоверно увеличилось в экспериментальной группе ($P < 0,01$) на 45,6 % и стало соответствовать уровню выше среднего, в контрольной изменение недостоверно ($P > 0,05$) – прирост составил 0,9 %. Таким образом, применение экспериментальной методики способствовало повышению координационной подготовленности вратарей, что свидетельствует о ее эффективности.

Выводы. Соответственно, итоги педагогического эксперимента доказывают, что применение игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей указывает на улучшение координационной подготовленности вратарей экспериментальной и контрольной групп. Вместе с тем в экспериментальной группе в каждом тесте по оценке координационных способностей вратарей выявлен достоверный ($P < 0,05-0,01$) прирост показателей, тогда как в контрольной достоверного улучшения не выявлено ($P > 0,05$).

Список литературы

1. Акинфеев И. В. Совершенствование технической подготовленности футбольного вратаря на основе расширения границ поля зрения = Improving the technical skills of the soccer goalie by expanding the field of view limits / Акинфеев И. В., Тихомиров Ю. В., Правдов М. А. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 19–24.

2. Анализ проблемы технической подготовки юных вратарей в футболе в аспекте развития функций анализаторов зрительной и вестибулярной сенсорных систем / М. А. Правдов, И. В. Акинфеев, Д. М. Правдов, Н. Е. Хромцов, Ю. В. Тихомиров // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 153–158.

3. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.

4. Заганшин О. З., Шишенков В. М. К вопросу управления подготовкой вратарей в мини-футболе // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. конф. 26–28 марта 2003 г. Дальневост. гос. акад. физ. культуры. Хабаровск, 2003.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Т. А. Романюк

доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств
ПГУ им. Т. Г. Шевченко

А. В. Захаревич

преподаватель кафедры спортивных игр ПГУ им. Т. Г. Шевченко

Рассматриваются основные положения по составлению показательных композиций, и раскрываются особенности организационных действий по построению и оформлению показательных выступлений в художественной гимнастике. Представлены разработанные методические рекомендации по составлению показательных выступлений.

Ключевые слова: показательные выступления, художественная гимнастика, постановка композиций, техническая подготовка, артистизм.

Актуальность. Самым зрелищным и невероятно красивым видом спорта, который обрел миллионы поклонников и всемирную известность является художественная гимнасти-

ка. Это не просто соревнование, где побеждает сильнейший спортсмен, это гармоничное, элегантное соединение танцевальных и акробатических элементов, которые являются воплощением грациозности и женственности спортсменки.

С каждым новым олимпийским циклом повышаются требования к соревновательным программам гимнасток. Показательные же выступления, не являются обязательной составляющей соревновательного процесса, но являются одной из отличительной возможностью, где гимнастка может показать микс из своих соревновательных упражнений и элементов, в которых можно продемонстрировать индивидуальность, оригинальность, виртуозность, риск, выразительность выступлений, что является отражением спортивного мастерства гимнастки [2].

Нынешние соревновательные программы не позволяют в полной мере выразить артистичную часть соревновательной композиции, и поэтому особое значение приобретает необходимость постановки показательных композиций, которые помогут гимнастке оттачивать навыки артистичности, выражения эмоций посредством танцевальных элементов, совершенствовать художественную направленность композиций.

Целью работы является изучение мероприятий (организационных действий) по построению и оформлению показательных выступлений в художественной гимнастике.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения [1, 2].

«Трудность» – показывает суммарную техническую ценность комбинаций. Трудность определяется сложностью элементов, соединений и их количеством.

«Композиция» – определяет порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

«Исполнение» – определяется реализацией первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

Многие специалисты и тренеры по художественной гимнастике считают, что выступлениях гимнасток должна присутство-

вать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Результаты и их обсуждение. Педагогическое исследование проводилось на базе МОУ ДО Суклейская ДЮСШ на учебно-тренировочных занятиях в отделении художественной гимнастики. Была составлена программа для наблюдений за учебно-тренировочным процессом гимнасток УТ-1 и УТ-3 года обучения, где изучалась специфика процесса построения современных выступлений в художественной гимнастике.

Были осуществлены беседы с тренерским составом спортивной школы и с воспитанниками, где были уточнены особенности творческого процесса по составлению групповых и индивидуальных композиций для участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Постановка показательного выступления от момента зарождения идеи и до момента презентации его на публике представляет собой сложный, кропотливый процесс. Которые включают в себя следующие действия [1].

1. Подбор музыкального сопровождения, костюма и идеи в целом может занимать как очень короткий промежуток времени, так и иметь достаточно длительную подготовку. После утверждения музыкального сопровождения, в зависимости от темпа, стиля и других компонентов.

2. Построение так называемого «скелета» композиции. Определяется направления перемещения гимнастки по ковру, выстраиваются предполагаемые акценты – основанные на тональности используемой музыки, разучиваются характерные для выбранного стиля шаги, позиции и так далее.

3. Далее происходит работа по наработке движений, элементов, танцевальных дорожек и выстраивание их по ходу композиции. Вышеуказанная работа может быть выстроена только тренером или постановщиком, а также может быть основана на придуманной гимнасткой композицией. Инициатором постановки нового показательного выступления может являться как тренер, так и сам гимнастка.

Изучив научно-методическую, специальную литературу по выбранной теме, проанализировав беседы с ведущими тренерами республики и наблюдения за учащимися отделения художественной гимнастики Суклейской детской спортивной школы, нами были сделаны следующие выводы.

Художественная гимнастика продолжает стремительно развиваться в направлении увеличения сложности соревновательных композиций, с каждым годом к спортсменкам предъявляется все больше требований для программ. Дорогостоящие композиции являются воплощением спортивного мастерства, постановке которых уделяется огромное количество тренировочного процесса.

Была изучена взаимосвязь содержания показательных выступлений от уровня подготовки гимнасток, что давало возможностью наполнить и разнообразить содержание упражнений показательного выступления. Показывая лучшие свои стороны спортивного мастерства в показательных выступлениях, гимнастки отрабатывают и технические стороны спортивной подготовки, с особым энтузиазмом, что положительно влияет на рост мастерства спортсменки [3].

Немаловажным является тот факт, что гимнастки, которым ставят показательную композицию в соответствии с их творческими пожеланиями, продолжают работу над совершенствованием соревновательных композиций с большим энтузиазмом и усердием.

Так же в период изучения процесса организации и построения композиций в художественной гимнастике было выявлено, что помимо традиционной работы постановочной деятельности тренера и хореографа, некоторые учащиеся спортивных школ прибегают к дополнительной услуге по составлению композиций, соревновательных и показательных программ.

По результатам исследования были разработаны методические рекомендации по составлению показательных выступлений в художественной гимнастике.

Методические рекомендации по составлению и организации показательных выступлений:

1. У каждого тренера-хореографа существует «свой стиль» составления композиции, который можно разнообразить ин-

дивидуальностью каждой спортсменки. Успешность составления и качество исполнения показательных программ в художественной гимнастике зависит от:

- уровня профессиональной компетенции хореографа-постановщика (знаний, навыков, умений);

- содержания правил соревнований (чем больше элементов, разнообразия законов для их объединения, тем больше свободы для композиции);

- уровня подготовленности гимнастки (технической, физической, психологической, функциональной, хореографической, артистической);

- морфологических особенностей гимнастки (рост, вес, длина: рук, ног, шеи);

- внешних данных гимнастки (цвет волос, тип лица).

2. В подготовительном периоде, когда формируется база (основа) будущих комбинаций, разучиванию новых движений уделяется большое количество тренировочного времени. Подобные занятия характеризуются несколько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функций занимающихся.

3. Ограничений для музыкального сопровождения по временным характеристикам минимальные (допускаются мелодии со словами, дополнительными музыкальными акцентами). Выбор костюмов и причесок также могут быть максимально разнообразными (ограничения будут только лишь правилами безопасности).

4. Во время исполнения показательной композиции гимнастка может выступать как без предмета, так и с использованием инвентаря: это могут быть предметы соревновательной композиции (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) как по одиночке, так и сразу несколько видов; а также шарфы, полотна, шляпы, гимнастические трости и т. д.

5. Преимущества индивидуальных показательных выступлений также характерны и для групповых композиций. Хореограф-постановщик имеет возможность выбрать и любое количество участниц для номера. Для гимнасток, выступающих с индивидуальными композициями, участие в групповом показательном выступлении может стать новым толч-

ком для дальнейшего развития технической и творческой подготовки.

6. При наличии определенной технической оснащенности спортивного сооружения, в котором проходят показательные выступления, могут быть исполнены под специальное световое сопровождение.

7. Эстетика композиции (как показательной, так и соревновательной) должна совпадать по цветовой гамме, стилю, образу, музыкальному сопровождению, возрасту и мастерству гимнастки.

8. Организаторам соревнований необходимо учитывать, что в композиции успешно сочетаются гораздо больше двигательных действий, чем это предусмотрено в правилах, что ограничивает возможности постановки соревновательных композиций. В показательных композициях такого ограничения нет, что приводит к повышению зрелищного эффекта и восприятия композиций.

9. Постановочная работа занимает большое количество тренировочного времени, которое включает в себя многообразие деятельности спортсменки и тренера-постановщика по созданию композиции. Решение вопроса о том, как часто меняется постановочная композиция, зависит от творческих способностей тренера и возможностей, занимающихся. Оптимальный вариант замены прежней композиции на новую постановку, предлагается, примерно один раз в два года.

На первом году происходит эскизное создание композиции, рисунка действий, перестроений, соединений (связок), многократное повторение отдельных элементов, соединений, частей, а также обкатка композиции в целом.

На втором году проводится анализ техники отдельных элементов и связок, исправление ошибок, усложнение или облегчение программы и т. п. Значительное внимание при выполнении упражнения уделяется его чистоте: четкости рисунка, синхронности, артистичности и выразительности.

Параллельно с отработкой элементов, соединений и частей композиции постановочные занятия способствуют постепенному росту общей и специальной выносливости гимнасток. Однако следует помнить, что работа над постановкой

композицией – это длительный, творческий, напряженный процесс, занимающий много времени, что иногда идет в ущерб другим видам подготовки. В связи с этим рекомендуем постановочные занятия, по возможности организовывать в начале года в общеподготовительном периоде или переходном периоде в конце года.

Многообразие видов композиций для показательных выступлений в художественной композиции позволяет тренерам, хореографам и постановщикам раскрывать потенциал гимнасток с разных сторон подготовки, предоставлять девочкам, проявлять свой творческий потенциал, выйти за рамки правил художественной гимнастики.

Список литературы

1. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. .канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 26.10.00 / Борисенко Светлана Ивановна; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2000 г.

2. Журенко И. А. Методы совершенствования специальной двигательной и технической подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной спортивной специализации // Педагогические и социально-философские аспекты физ. Культуры и спорта: Сб. научно-методическая работа. – Харьков, 1996. – С. 417–419.

3. Степанова И. А., Карпенко Л. А. Техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастике. – М.; 2003.– 112 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д. С. Наумова, Н. Я. Михайлова

Рассмотрены условия, необходимые для всестороннего развития и совершенствования современного студента. Проанализированы осо-

бенности модульного обучения в сфере физкультурно-спортивного образования студентов. Изучены ключевые особенности физкультурно-спортивной деятельности обучающихся должны обязательно учитываться современные формы и прогрессивные методики.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, образ жизни, здоровье, учащиеся высших учебных заведений, студенты, молодежь, модульное обучение.

Введение. Утверждение «Самое большое богатство – здоровье» знакомо практически каждому. Считается, что едва ли не самым главным условием сохранения здоровья человека являются занятия спортом и физическими упражнениями. В связи с этим одной из основных задач учебных заведений является сохранение и улучшение здоровья учащихся и, что важно, приобщением их к занятиям спортом.

Учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ на первый план выдвигаются проблемы физического здоровья современной молодежи. Сегодня успешное овладение высшим образованием возможно только при условии достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи.

Основная часть. В наше время растет число учащихся желающих заниматься исключительно умственной деятельностью. При этом все меньшее внимание уделяется необходимости физических упражнений, вследствие чего начинают накапливаться нарушения здоровья, связанные с сидячим образом жизни: ожирение, диабет, радикулит и многие другие. Более того во время учебы студенты подвержены различным нервно-психическим нагрузкам снижающим работоспособность и умственную активность. Для нейтрализации этих негативных воздействий учебного процесса необходима периодическая смена вида деятельности на более подвижную, которой и является физкультура и занятия спортом [1, с. 35].

Перед преподавательским составом учебных заведений сейчас стоит задача в разработке такой модели физкультурного образования, при которой физкультурно-спортивная деятельность студента была бы максимально продуктивной. При разработке используются следующие научные подходы: философско-валеологический, культурологический, синергетический и компетентностный [3, с. 210].

Философско-валеологический подход к содержанию физкультурного образования в вузе предполагает создание образовательной среды, призванной обеспечить комфортное вхождение каждого студента на природосообразных началах в мир здоровья и гармоничного развития личности. В связи с этим большое значение приобретает формирование у студентов ценностного отношения к самому себе.

Следует отметить, что философско-валеологический подход рассматривается как методологическая основа организации физкультурно-спортивной деятельности студентов, специфика которой заключается в ее сопряженном воздействии на их телесные и духовные основания, обеспечивая тем самым развитие природных интеллектуальных, двигательных и других способностей в их системном единстве.

Синергетический подход к физическому воспитанию студентов предполагает ориентацию студента на физкультурное саморазвитие в процессе освоения ценностей спорта и физической культуры в учебном заведении. Этому способствует внедрение методов активного обучения в учебный процесс по физической культуре студентов (модульное обучение).

Компетентностный подход в высшем учебном заведении предъявляет особые требования к организации учебного процесса по всем дисциплинам, в том числе и по физической культуре. Реализация компетентностного подхода в образовании, обеспечивает проявление деятельностной природы и структуры преподаваемых знаний, ориентирует на развертывание рефлексии студентов, позволяет сформировать у них способности к проектированию, прогнозированию и программированию своей деятельности.

Для реализации максимально продуктивной модели физического образования студентов важно «вернуть» студента на самого себя, чтобы он был способен к рефлексии своей двигательной деятельности, ее процессов и результатов как базису физического саморазвития и самосовершенствования. Необходимо перевести его в позицию субъекта данного вида деятельности, что возможно на основе технологии модульного обучения.

В нынешнее время все большей популярностью в использовании для решения задач формирования здорового образа жизни пользуется модульное обучение, возникшее как альтернатива традиционному обучению. По мнению исследователей, модульное обучение физической культуре, интегрирует в себе все то прогрессивное, что накоплено в педагогической теории и практике к настоящему времени.

Под модулем понимается целевой функциональный узел, в котором учебное содержание и технология овладения им объединены в систему высокого уровня целостности. Отличительной чертой модульного обучения является активное участие занимающихся в учебно-тренировочном процессе, так как наиболее эффективно материал усваивается в деятельности. Учебные модули создают условия для активной познавательной физкультурно-спортивной деятельности, заменяя одностороннее педагогическое воздействие преподавателя управлением учебными материалами со стороны обучающегося, т. е. его активной физкультурно-спортивной деятельностью [3, с. 209].

Модульная технология характеризуется, прежде всего, целенаправленностью обучения, поэтому постановка дидактических целей играет решающую роль для достижения заданного уровня качества обучения. Дидактические цели формулируются в виде конкретных требований к деятельности, которой должен овладеть студент в результате обучения, т. е. цель обучения представляется через виды и способы физкультурно-спортивной деятельности. Компетентностная форма описания образовательных целей дает возможность контролировать не только наличие знаний, но и их практи-

ческое применение в будущей социально-профессиональной деятельности [2, с. 61].

Сущность модульного обучения заключается в самостоятельной работе учащихся по предложенной им индивидуальной программе, которая включает в себя план действий, базу информации и руководство для достижения поставленных целей. Основным средством модульной технологии обучения является составленная на основе модулей модульная программа обучения.

В процессе освоения учащимися модульной программы физического воспитания студент выступает как самоизменяющийся и саморазвивающийся субъект, способные разрабатывать свою физкультурно-оздоровительную концепцию.

Основываясь на выше изложенное можно сделать следующие **выводы**:

– формирование здорового образа жизни и культуры досуга является необходимым условием всестороннего развития, самоусовершенствования и самореализации современного студента;

– в организации физкультурно-спортивной деятельности учащихся должны обязательно учитываться современные формы и прогрессивные методики;

– внедрение в физкультурно-спортивное образование студентов модульного обучения позволит осознать значимость ценностного и ответственного отношения к своему здоровью и обеспечит психо-эмоциональную готовность к достижению поставленных целей.

Список литературы

1. Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 17–18 апр. 2017 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2018. 108 с.

2. Заглевская А. И., Заглевский О. И., Шилько В. Г., Шилько Т. А. Теория и технология физкультурно-спортивной дея-

тельности студентов на основе модульного обучения. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 228 с. – ISBN 978-5-94621-843-6

3. Иванова С. С., Бурханова И. Ю. Здоровьеформирующие компетенции как основа построения метапредметных программ обучения в педагогическом вузе // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры» / под ред. Л. И. Лубышевой, С. Н. Литвиненко. М.: РГУФКСМиТ, 2018. С. 208-212.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Т. Н. Чебан

Описан процесс влияния физической активности на формирование моральных и нравственных качеств у учащихся высших учебных заведений. Проанализирована эффективность программы физической культуры с изменениями направленными на создание мотивационного климата.

Ключевые слова: нравственные ценности, физическое воспитание, учащиеся высших учебных заведений.

Актуальность. Социологические исследования показали, что физическая культура и спорт в большей мере, чем другие виды деятельности, являются носителями специфических отношений, так как в этой системе, как и в обществе в целом, можно различать агентов социализации, специфические модели поведения и социальные взаимодействия. Согласно теории Лоренса Кольберга, моральное развитие является частью когнитивного развития. Кольберг предложил модель, основанную на трех уровнях нравственного развития, через которые проходит индивид: до-конвенциональном, конвенциональном и постконвенциональном [1, 3].

Каждый из этих уровней включает в себя два отдельных этапа. На каждом этапе индивид призван думать, воспринимать и решать моральные дилеммы по-разному в отношении вопросов хорошего или плохого поведения. Чтобы вести себя морально, индивид должен обладать когнитивной способностью выносить моральные суждения, в то время как способность морального суждения определяется как способность принимать решения и суждения, которые являются моральными (т. е. основанными на внутренних принципах), и действовать в соответствии с такими суждениями [2].

Цель исследования заключается в том, чтобы разобраться, как физическая активность влияет на формирование морально-нравственных качеств у студентов, изучить эффективность программы вмешательства в физкультуру, основанную на создании целенаправленного мотивационного климата посредством взаимного стиля обучения, в поддержке нравственного развития учащейся молодежи; выяснить, существует ли разница в формировании моральных ценностей между полами.

Методы и организация исследования. Настоящее исследование основывалось на структурно-развивающей теории, так и теории социального обучения. Согласно этим теориям, развитие нравственного поведения связано с социальным взаимодействием и по этой причине взаимный стиль обучения был использован при разработке исследования.

В частности, взаимный стиль обучения предоставляет студентам возможности не только для существенного взаимодействия, но и для наблюдения, подкрепления, моделирования и имитации спортивного поведения. Студенты работали в парах, обеспечивали обратную связь друг с другом, подчинялись правилам и имели возможность обсуждать и решать проблемы.

Еще одним элементом исследования было стремление создать мотивационный климат, ориентированный на выполнении задач, которые помогают студентам получить позитивный опыт через их участие в физической активности, становясь более ответственными снижая неспортивное поведение.

Результаты и их обсуждение. Выборка (n=97) состояла из контрольной (n= 48) и экспериментальной (n= 49) групп. Экспериментальная группа состояла из 19 юношей и 29 девушек, а контрольная из 21 юноша и 28 девушек. В начале и в конце эксперимента применялся тест на уровень нравственного развития Лоренца Кольберга. Эксперимент длился шесть недель. Студенты всех групп занимались физкультурой три раза в неделю в общей сложности на 18 уроках, которая включала такие виды спорта, как волейбол, легкую атлетику и единоборства.

Особое внимание уделялось преподаванию с использованием взаимного стиля обучения и созданию мотивационного климата, ориентированного на решение задач. Обучение физическому воспитанию состояло из шести конкретных элементов, которые были включены в каждый урок:

1) Команды. Каждая группа делилась на постоянные команды по четыре студента.

2) Одноранговые диады. В каждой команде студенты объединяются в пары с другим членом команды, чтобы сформировать меньшую группу из двух человек. Студентам разрешается принимать это решение ежедневно, переключаясь при желании на нового партнера.

3) Практика заданий в течение отведенного времени. Каждое задание представлено на карточке заданий. Преподаватель сначала демонстрирует задание, которое нужно выполнить, а затем студенты могут обратиться к карточке с заданием для получения дополнительной информации, включая описание упражнения, критические характеристики требуемого навыка и критерии выполнения. Затем студенты индивидуально практикуют эти задания в течение отведенного времени около двух минут.

4) Проверка партнеров. В течение следующих двух минут студенты участвуют в партнерской проверке задания. Один партнер делает пять попыток, в то время как другой наблюдает за ним. После каждого испытания наблюдатель давал знак: «большой палец вверх» за правильное исполнение или «большой палец вниз» за неправильное исполнение.

5) Публикация результатов команд. После того, как каждая пара завершит проверку партнера, один член каждой группы опубликует количество правильных проб, выполненных всей группой.

6) Постановка целей. В начале каждого урока преподаватель устанавливает цель для каждой команды. Цель должна основываться на количестве членов команды и их результатах на предыдущем занятии.

Во время обучения в программе вмешательства и для поддержки выполнения поставленной задачи, ориентированной на мотивационный климат, были предприняты усилия, чтобы ослабить конкуренцию, в то время как акцент был сделан на самосовершенствовании, индивидуальном обучении и удовлетворении из студентов. Например, во время урока, когда обсуждались технические элементы волейбола, студенты должны были вести личные записи, чтобы улучшить свою технику. Кроме того, учащиеся давали обратную связь своим одноклассниками относительно индивидуальных достижений, их усилий и улучшений.

Для верификации воспринимаемого мотивационного климата каждому участнику было дано задание, ориентированное на обучение и результативность. До и после шестинедельной программы эксперимента был проведен опрос, на основе специально разработанных анкет, чтобы оценить, воспринимают ли учащиеся во время эксперимента изменения в мотивационном климате. В ходе интервенционной программы учащиеся отметили изменение мотивационного климата, ориентированного на задачу, а не в пользу эго-ориентированного.

Анкета включала в себя 27 вопросов, которые выявляют восприятие студентами поведения преподавателя по отношению к студентам во время занятия физической культурой. Участники отвечали по пятибалльной психометрической шкале Лайкерта, закрепленную от «категорически не согласен» = 1 до «категорически согласен» = 5. Пункты соответствуют пяти факторам, которые представляют две целевые ориентации. Факторы 1 и 5 соответствуют ориентации на задачу, а остальные три фактора (фактор 2, 3 и 4) ориентации на эго.

Для верификации взаимного стиля обучения нами были записаны на видео и проанализированы три случайно выбранных занятия. Анализ включал шесть конкретных элементов, которые должны были быть включены в каждое занятие.

Для верификации морального суждения каждому участнику до и после шестинедельной интервенционной программы для оценки моральных рассуждений студента предлагался тест моральных суждений Джорджа Линда, основанный на структурно-эволюционной теории морали Кольберга. Студент сталкивался с двумя моральными ситуациями и должен был определить, одобряет, или не одобряет ряд аргументов в пользу или против предписанного поведения в каждой ситуации. Участники отвечали по пятибалльной психометрической шкале Лайкерта, которая варьируется от «полностью не согласен» = -4 до «полностью согласен» = +4. Каждый пункт соответствует одной из шести стадий нравственного развития Кольберга.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показали, что экспериментальная группа продемонстрировала статистически более высокие моральные суждения после вмешательства по сравнению с контрольной группой, однако существенных гендерных различий обнаружено не было. Чтобы определить, были ли какие-либо различия в начале и в конце исследования был проведен дисперсионный анализ с двумя факторами (группа, пол), относительно формированию нравственных ценностей участников, для каждой переменной. Чтобы определить, есть ли какие-либо различия внутри групп (сравнение до и после теста), был проведен t-критерии парных выборок. Статистическая значимость была установлена на уровне 0,05. Анализ дисперсии по двум факторам (группа, пол) показал, что не было существенных предтестовых различий между двумя группами и двумя полами ни по одному из пяти факторов

Анализ данных по фактору 1 (соответствующему целеориентированному мотивационному климату восприятия) показал, что экспериментальная группа набрала значительно больше баллов, чем контрольная группа после вмешательства ($F_{1,152} = 13,16, P < 0,01$). Этот вывод указывает на акцент на це-

леориентированном мотивационном климате во время планов взаимодействия.

Что касается факторов 2 и 4, которые соответствуют эгоориентированному мотивационному климату восприятия, то в конце интервенции между двумя группами не было существенных различий. Однако, по фактору 3 (соответствие эгоориентированного мотивационного климата восприятия), в контрольной группе показал значительно более высокие баллы, чем в экспериментальной группе ($F_{1,152} = 4.32, P < 0,05$).

Что касается фактора 5 (соответствующего целеориентированному мотивационному климату восприятия), то, хотя экспериментальная группа набрала больше баллов, чем контрольная, эта разница не была существенной.

Что касается морального развития участников, то дисперсионный анализ с двумя факторами (группа, пол) не выявил каких-либо предтестовых значимых различий между двумя группами и двумя полами. После вмешательства эксперимента с двумя факторами (группа, пол) показала, что экспериментальная группа демонстрировала значительно более высокие показатели. Баллы по моральным рассуждениям выше, чем в контрольной группе ($F_{1, 152} = 5,31, P < 0,05$). Между двумя полами не было существенных различий

Парные *t*-критерии, которые были проведены для определения различий внутри групп, показали значительное улучшение для экспериментальной группы ($t = 2,62, P < 0,05$). Напротив, в контрольной группе существенных изменений до и после операции не наблюдалось

Как показали данные настоящего исследования, взаимный стиль обучения, обеспечивает участие, взаимность и интенсивное взаимодействие между сверстниками, в значительной мере обеспечивает продвижение моральных суждений, соответствующих вышестоящим уровни развития.

Результаты этого исследования показали, что в экспериментальной группе мотивационный климат был более ориентирован на задачу, чем на эго. Кроме того, результаты настоящего исследования не выявили каких-либо различий в моральном рассуждении между мальчиками девочками. Этот факт, возможно, можно объяснить тем, что спорт является

мощным детерминантом социализации мужчин и что агрессивное поведение в спорте более социально приемлемо для мужчин, чем для женщин.

Выводы. Проведенный эксперимент был направлен на изучение эффективности физического воспитания в формировании нравственных ценностей учащихся. В конце исследования экспериментальная группа показала статистически лучшие результаты по формированию нравственных ценностей, чем контрольная группа, что означает, что программа вмешательства положительно повлияла на формирование нравственных ценностей участников.

Основываясь на настоящем исследовании, можно сказать, что: поддержка нравственного развития требует систематического и тщательного планирования занятий по физической культуре; развитие морально-нравственного мышления возможно без необходимости отступления от настоящей учебной программы. Необходимы дальнейшие исследования по применению различных стилей обучения, помимо взаимного стиля или комбинации более чем одного стиля обучения. Кроме того, можно было бы изучить гендерные различия в моральных рассуждениях в спорте.

Список литературы

1. Борлакова Б. М. Социально-воспитательная работа в высшей школе: проблемы и перспективы // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2012. – №1 (6). – С. 18–30.

2. Бегидова, С. Н. Профессиональная субъектная позиция: условия, механизмы и процесс становления у специалистов по физической культуре и спорту. Монография. [Текст]: Изд-во LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co.KG, Germany, 2012 – 166 с. ISBN 978-3- 8473-4601-2.

3. Раджабова Р. В. Социально-педагогические основы подготовки студентов педвузов к интернационально-патриотическому воспитанию в школе (на материале Дагестана): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1991.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

О. П. Ваколюк, Г. М. Гамалицкая, Е. П. Коростиленко

Проанализировано современное состояние сферы физической подготовки боксеров на начальном этапе. Изучены общих и специальных средств физической подготовки боксеров на начальном этапе с целью выявления их оптимального соотношения. Апробированы специализированные средства координационной направленности, влияющие на уровень физической подготовки боксеров начального этапа.

Ключевые слова: *физическая подготовка. Бокс, техника, тактика, высокие достижения.*

Актуальность. Ведущими показателями подготовленности, обеспечивающими высокие достижения юных спортсменов в боксе, выступают физическая и техническая подготовленность, от соразмерного развития которых во многом зависит эффективность тренировочного процесса.

Физической подготовке всегда уделяется большое внимание, потому что она является основой в воспитании боксера высокого класса. Уровень и качество физической подготовки спортсмена, определяют его потенциальные возможности и позволяют овладеть разнообразными и трудными элементами техники и тактики [4].

Изучая проблему общей физической подготовленности боксеров, было выявлено, что техника и тактика в спортивных единоборствах также обусловлены прочностью двигательных навыков и связаны с способностью строить и координировать движения. Чем выше эти качества, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным ее применением. Высокий уровень координационных способностей помогают спортсмену приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям [2].

Благоприятным периодом для развития координационных способностей является начальный этап подготовки, но традиционно на данном этапе, тренера уделяют большое внимание общей физической подготовке в целом, а на формирование сложно координационных технических действий отводят минимальное время. Поэтому существует необходимость в тщательном изучении современных методик и инноваций построения учебно-тренировочного процесса боксеров, с направленным развитием координационных способностей. Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным.

Цель исследования обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в тренировочный процесс юных боксеров специализированных средств координационной направленности, влияющих на уровень физической подготовки в целом.

Объект исследования – физическая подготовка боксеров на начальном этапе.

Предмет исследования – специализированные средства координационной направленности, влияющих на уровень физической подготовки в целом.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специализированных средств координационной направленности, будет способствовать повышению уровня физической подготовки боксеров на начальном этапе.

Задачи исследований: изучить современное состояние проблемы физической подготовки боксеров на начальном этапе, выявить оптимальное соотношение общих и специальных средств физической подготовки боксеров на начальном этапе, выявить и апробировать специализированные средства координационной направленности, влияющие на уровень физической подготовки в целом у боксеров на начальном этапе.

Научная новизна:

1. Представлено теоретическое обоснование особенностей физической подготовки боксеров на начальном этапе.

2. Выявлены и обоснованы критерии оценки уровня физической подготовленности в боксе.

3. Выявлены специализированные средства координационной направленности, влияющие на уровень физической подготовки в целом у боксеров на начальном этапе.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования: изучение и обобщение данных литературных источников, обобщение передового опыта, педагогическое наблюдение, система педагогических тестов, определяющих уровень развития координационных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики для обработки полученных результатов.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обосновать современное состояние поставленной перед нами проблемы оптимизации физической подготовки боксеров на начальном этапе, выявить оптимальное соотношение общих и специальных средств физической подготовки боксеров, выявить и апробировать специализированные средства и методы, направленные на развития физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки.

Открытое педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по боксу в группах начальной подготовки. Педагогическое наблюдение, проводившееся в нашем исследовании, было открытого типа, в ходе которого изучались содержание и особенности тренировочных занятий, что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации и уточнить особенности планирования физической подготовки и системности их реализации.

Организация исследования.

Основным методом исследования был педагогический эксперимент. Он проводился в естественных условиях на базе СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь в три этапа с декабря 2021 по декабрь 2022 года.

На протяжении этого времени участвовало 20 спортсменов групп начальной подготовки:

Этапы проведения исследования:

1 этап (декабрь 2021 г.). На данном этапе были проведены: анализ и синтез научно-методической литературы по пробле-

ме исследования, который позволил выявить и теоретически обосновать основные направления исследования:

– современное состояние проблемы физической подготовки боксеров на начальном этапе.

– оптимальное соотношение общих и специальных средств физической подготовки боксеров на начальном этапе.

– критерии оценки уровня развития координационных способностей.

2 этап (февраль–май 2022г.) заключался в подготовке и проведение естественного педагогического эксперимента. Проведен отбор экспериментальной и контрольной групп. Осуществлено первое тестирование в обеих группах:

1. Три кувырка вперед на время;
2. Челночный бег 4x9 м;
3. Стойка в положении «Ромберга»;
4. Бег к пронумерованным набивным мячам.

3 этап (октябрь–ноябрь 2022 г) – осуществлено повторное тестирование, систематизировались и обобщались экспериментальные данные в процессе теоретического анализа и математической обработки результатов исследования, что позволило сделать нам выводы о влиянии применения специализированных средств координационной направленности, на общий уровень физической подготовки боксеров на начальном этапе.

Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 10 человек в каждой. В процессе экспериментальной работы в контрольной группе занятия проводились по типовой программе спортивной школы групп начальной подготовки, а в экспериментальной группе с внедрением отобранных нами специализированных средств координационной направленности.

Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить, что процесс единоборства, требует от занимающегося, в быстро изменяющейся обстановке, способности мгновенно и точно ориентироваться в создавшейся ситуации, быть ловким, быстрым и координированным, уметь планомерно и экономно расходовать свои силы, обладать отличной технической подготовкой и гибким тактическим мышлением [5].

Поэтому в процессе физической подготовки боксеров развитию координационных способностей должно уделяться особое внимание.

Несогласованность терминов и понятий, отсутствие ясных методологических подходов, препятствующих созданию у тренера целостного представления о системе формирования координационных способностей и методов их развития, побудило нас к тщательному анализу методики развития данных качеств, изучения их структуры и возрастных особенностей проявления, разработки критериев оценки уровня развития и выявлению особенностей технологии развития применительно к боксу.

В учебно-тренировочном цикле боксеров, как правило, не планируются отдельные занятия, направленные на формирование и совершенствование координационных способностей. Мы же считаем, что упражнения способствующих их развитию, должны входить в программу каждого тренировочного занятия. Для этого мы увеличили время тренировки, направленное на совершенствование координационных способностей до 35% за счет пропорционального уменьшения объемов кондиционной и базовой технической подготовки.

Так как все упражнения на развитие ловкости необходимо выполнять в быстро меняющихся условиях, в нашем исследовании мы использовали специальные упражнения и простейшие виды единоборств включенные в первую половину учебно-тренировочных занятий, когда спортсмены еще достаточно внимательны и собраны. И упражнения применяемые в игровой и соревновательной форме в конце тренировки.

Нами были подобраны специализированные упражнения координационной направленности:

а) Упражнения на передвижение, направленные на формирование умений легко и правильно передвигаться по рингу, быстрой и точной работе ног для точного расчета времени и дистанции при нанесении ударов и выполнения защитных действий. Также данные упражнения, способствуют развитию глазомера, чувства дистанции, формированию навыков маневрирования по рингу, созданию исходных положений, благоприятных для развития атаки и сдерживания противника.

При выполнении данных упражнений необходимо акцентировать внимание на сохранение необходимого пространства между стопами, равновесия, удобного положения тела и быстрого перемещения его при выполнении технических действий в движении. К таким упражнениям относят следующие игровые задания [11]:

- «По следам».
- «Боксерским шагом по кругу».
- «Наступи на стопу».
- «Принеси своей команде очко».

б) Упражнения в касание, направленные на формирование умений легко и правильно передвигаться по рингу, удерживая в поле зрения постоянно перемещающегося противника, позволяя тактически мыслить, моделировать отдельные стадии боя.

В процессе игровой деятельности с первых шагов обучения перед юным боксером стоит задача выбора индивидуальной стойки, поиска выгодной позиции для достижения победы. Акцент на касание заставляет отдалять или защищать ту часть тела, на которую направлено касание, и сосредоточивать внимание на собственных действиях и частях тела соперника. Постепенному формированию навыка точности попадания в уязвимую зону соперника способствует обозначение ударных целей как мест касания.

К ним можно отнести упражнения, в которых задача стоит осуществить касание определенной части тела соперника (голова, туловище, руки, ноги).

в) Упражнения в противодействие, направленные на приобретение умений осуществлять противостояние, максимально длительно сдерживая атакующие действия соперника, маневрируя, избегая и уходя от ударов противника; развивают точность движений в игровой обстановке; закрепляют технику приемов индивидуальной защиты и контратаки; формируют умение быстро находить решение в неудобных ситуациях боя; воспитывают необходимую в бою уверенность.

К таким упражнениям мы отнесли [12]:

- «Преодолей заслон».
- «Точный удар».

г) Упражнения на создание территориального преимущества:

- «Вытолкни из круга».
- «Бой петухов».
- «Теснение в квадратах».
- «Загони в угол».

Результаты исследования и их обсуждение

Как отмечалось ранее, эксперимент проводился с целью определения эффективности специализированных средств координационной направленности.

В начале эксперимента испытуемые обеих групп показали примерно равный уровень физической подготовки (таблица 1), что было подтверждено отобранными нами тестами:

1. Три кувырка вперед на время;
2. Челночный бег 4х9 м;
3. Стойка в положении «Ромберга»;
4. Бег к пронумерованным набивным мячам.

Межгрупповые различия статистически не достоверны, что подтверждают такие показатели t – Стьюдента, граничная величина которого, в нашем случае 2,09.

Группы можно считать однородными, что позволило нам более точно и объективно оценить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс, разработанную нами экспериментальной методики.

Таблица 1

Показатели статистической обработки результатов в начале эксперимента

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$	t_0	P_0
1	Три кувырка вперед на время (с)	Э	$5,3 \pm 0,12$	0,21	$> 0,05$
		К	$5,4 \pm 0,10$		
2	Челночный бег 4х9 м	Э	$11,4 + 0,91$	0,07	$> 0,05$
		К	$11,3 + 0,83$		
3	Стойка в положении «Ромберга»	Э	$14,8 + 1,3$	0,13	$> 0,05$
		К	$15,0 + 1,1$		
4	Бег к пронумерованным набивным мячам (с)	Э	$12,8 \pm 0,16$	0,5	$> 0,05$
		К	$12,5 \pm 0,21$		

В таблице 2 приводятся сводные данные изменения различных показателей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

Результаты контрольной и экспериментальной групп оказались достоверными $p < 0,05$, по трем показателям: три кувырка вперед на время, стойка в положении «Ромберга», Бег к пронумерованным мячам. В тесте – челночный бег, результаты не является достоверными, хотя в процентом соотношении прирост их значителен.

По окончании эксперимента, результаты тестирования достоверно улучшились в контрольной группе:

- «три кувырка вперед на время» на – 5,56 %;
- «челночный бег» – 0,88 %;
- «Стойка в положении «Ромберга»» – 1,33 %;
- «Бег к пронумерованным набивным мячам» -4 %

В экспериментальной же группе прирост результатов более очевиден и значителен:

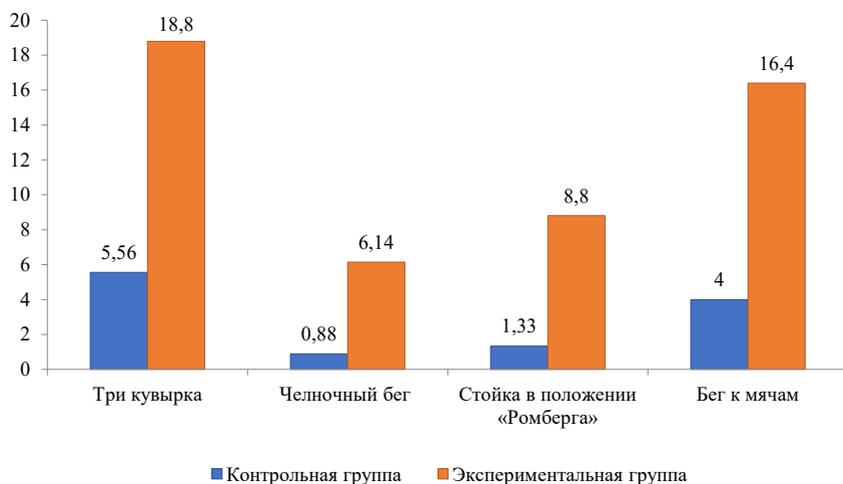
- «три кувырка вперед на время» на – 13,8 %;
- «челночный бег» – 6,14 %;
- «Стойка в положении «Ромберга»» – 8,8 %
- «Бег к пронумерованным набивным мячам» – 10,4 %

Динамика улучшения физической подготовки позволяет утверждать о целесообразности использования предложенных нами специализированных средств (см. рис).

Таблица 2

**Показатели статистической обработки результатов
в конце эксперимента**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} + m$	t_0	P_0
1	Три кувырка вперед на время (с)	Э	$4,3 \pm 0,05$	4	< 0,05
		К	$5,1 \pm 0,01$		
2	Челночный бег 4x9 м	Э	$10,7 + 0,15$	1	< 0,05
		К	$11,2 + 0,11$		
3	Стойка в положении «Ромберга»	Э	$16,1 + 0,9$	2,25	< 0,05
		К	$15,2 + 0,7$		
4	Бег к пронумерованным набивным мячам (с)	Э	$10,7 \pm 0,12$	2,6	< 0,05
		К	$12,0 \pm 0,11$		



*Прирост уровня развития координационных способностей
в экспериментальной и контрольной группах*

На основании анализа научно-методической литературы и педагогического эксперимента, можно сделать следующие **ВЫВОДЫ:**

1. В процессе тренировки боксеров, наряду с технической и тактической подготовкой, физическая подготовка занимает важное место. При всестороннем развитии физических качеств, формируется структура двигательных действий спортсмена, закрепляется рациональная техника, формируется технико-тактическое мастерство. На этапе начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс направлен на формирование разносторонней технической подготовленности юных спортсменов, достижение характеристик важнейших двигательных способностей, формируются, важнейшие психомоторные способности – равновесия, времени реакции; возможностей функциональных систем; соответствующих задачам начальной подготовки психических качеств и др.

2. Главной задачей этапа начальной подготовки боксеров, является достижение равномерного развития основных физических качеств, используемых в процессе поединка. Боксерам характерна потребность в точной ориентации в пространстве, обеспечивающих координацию движений. Поэтому, упражне-

ния способствующие развитию координационных способностей, должны входить в программу каждого тренировочного занятия. Этого можно достигнуть за счет пропорционального уменьшения объемов кондиционной и базовой технической подготовки.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что внедренные в учебно-тренировочный процесс боксеров начального этапа обучения специализированные средства координационной направленности, являются эффективными.

Список литературы

1. Атилов А. А. Современный бокс/ Серия «Мастера боевых искусств». -Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 640 с.

2. Бибииков С. В. Технология физической подготовки юных боксеров: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 129 с.

3. Бойченко, С. А. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке/ С. А. Бойченко, Е. Н. Карсеко и др.// Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С.15–18.

4. Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. Бокс. Обучение и тренировка / Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

5. Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография // А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярский государственный университет. – Красноярск, 2002.

6. Деркаченко И. В., Горащенко А. Ю. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Монография. – Кишинев, 2015. – 182 с.

7. Зацiorский В. М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 300 с.

8. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М., ФиС, 2006, 119 с.

9. Колесник И. С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И. С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с., ил.

10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие. [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 175 с.

11. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.

12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М: Физкультура и спорт. - 2002. – 560 с.

13. Санников В. А., Воропаев В. В. Теоретические и методические основы подготовки боксера. Учебное пособие. – М.: ФиС, 2006. – 272 с.

14. Сухостав, О. А. Возрастные и индивидуальные особенности развития координационных способностей/ О. А. Сухостав / Физическая культура и спорт в системе образования: Сб. материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Краснояр. Гос. Ун-т.- Красноярск, 2003. – 432 с.

15. Староста В., Хирц П., Павлова-Староста Т. // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского): Межд. науч.-метод. конф. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 198–202.

16. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

17. Хусяйнов З. М., Гарамян А. И., Маликов Н. Н., Меньшиков О. В. Особенности общей и специальной подготовленности боксеров различных весовых групп. Бокс. Альманах. М.: М.: «Тerra-Спорт». 2004.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Ф. Гуцу, А. В. Космина

Проанализированы различные трактовки понятия «психомоторные способности», консолидированы мнения ведущих специалистов,

изучающих данное понятие. Изучено влияние занятий плаванием на психомоторные способности у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: способности, психомоторные способности, сенситивный период, младший школьный возраст, спорт, плавание, отбор.

Психомоторные способности человека в значительной степени обусловлены генетически, поэтому необходимо уже с юного возраста заботиться о развитии психомоторики ребенка, которая развивается и совершенствуется как в естественных условиях развития, так и под воздействием педагогических средств. Как отечественные, так и зарубежные авторы отмечают важность развития психомоторных способностей в разных видах спорта [1].

В научной литературе дефиниция «психомоторные способности» анализировалась с разных точек зрения и, соответственно, существует несколько подходов к изучению данного явления.

Е. П. Ильин, исследуя такие понятия, как психомоторное развитие человека, психомоторные качества человека, на первый план выводит два системообразующих элемента – двигательные навыки и двигательные способности. Позиция ученого основывается на том, что исследуемые им психомоторные качества могут быть поняты только при условии изучения их как с физиологической, так и с психологической стороны. Таким образом, и Е. П. Ильин подтверждает истинность учения классиков о неразрывном единении психических и моторных процессов [5].

В. П. Озеров на основании многолетних исследований психомоторных способностей в сфере спортивных достижений, а также в учебной деятельности пришел к выводу о том, что психомоторные способности являются системообразующим компонентом двигательных способностей человека. Поддерживая учения классиков, он утверждает, что в основе изучаемого нами феномена лежит познавательный, моторный компонент. Являясь ядром двигательных способностей, по словам В. П. Озерова, психомоторные способности консолидируют в себе продуктивное управление моторными актами на основе самоконтроля и саморегуляции [9].

К. К. Марков считает, что психомоторная структура организма человека является важнейшей стороной его природной двигательной одаренности, а применительно к ряду видов спорта может быть доминирующей. Значимость психомоторных способностей с точки зрения практического вклада в спортивный результат особо возрастает в спорте высших достижений, когда спортивная борьба идет на пределе физических и психических возможностей человека [6].

В. П. Озеров предлагает структуру психомоторных способностей, которая включает ряд сенсорных, моторных и когнитивно-мыслительных способностей [9]:

- 1) эффективный самоконтроль и саморегуляция двигательной деятельности;
- 2) тонкая различительная чувствительность и корректировка движений по основным параметрам управления (время, пространство, усилие, темп, ритм);
- 3) отчетливое запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- 4) высокая реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- 5) уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- 6) психомоторная надежность и работоспособность.

А. А. Дубовова отмечает, что для развития психомоторных способностей сенситивным периодом является младший школьный возраст. Особенно благоприятные возможности для их формирования имеются в тех видах спорта, где начало занятий приходится на 7–8 лет [3].

Психомоторные функции развиваются и совершенствуются в процессе активных спортивных тренировок. Этот процесс проходит специализированно: более точными и быстрыми становятся процессы и реакции, которые необходимы для управления движениями и двигательными действиями. Достигнув определенного уровня совершенства, данные процессы и реакции становятся основой для дальнейшего роста спортивной техники, мастерства спортсмена [3].

Признаками развития психомоторики выступают [2, 10]:

- 1) умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- 2) умение отчетливо воспринимать и запоминать собственные движения, создавать новые движения на основе двигательного воображения;
- 3) умение анализировать и планировать овладение новым двигательным действием, контролировать свои движения и корректировать их в соответствии с имеющимися условиями выполнения (Сурков Е. Н.).

На формирование психомоторных способностей оказывают влияние такие факторы, как психофизиологические задатки, условия жизни, воспитания и деятельности, психологические свойства личности.

Признание необходимости улучшения психомоторных способностей детей ведет к вопросу, что может в этом помочь.

Известно, что вода имеет много полезных свойств, благодаря которым плавание оказывает на человека оздоровительный эффект. Например, вода обладает высокой теплопроводностью, чем объясняется ее сильное закаливающее воздействие.

И. Б. Селиванова в своей статье упоминает о пользе плавания для детей и подростков, так как оно содействует укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помимо этого, плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц, а систематические занятия приводят к развитию основных физических качеств [7].

О. И. Храмова выделяет следующие положительные стороны плавания: положительное влияние на состояние центральной нервной системы, устранение излишней возбудимости и раздражительности. Эта функция плавания является важным компонентом для учащихся младших классов, так как в младшем школьном возрасте у детей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему младшего школьника, повышая эмоциональную устойчи-

вость, обеспечивая крепкий, спокойный сон, повышают умственную работоспособность человека.

И. А. Юров приводит ряд особенностей, отличающих плавание как вид тренировочной деятельности [11]:

1) проявляется мышечная активность в различных формах;

2) реализация специальной и общей физической подготовки;

3) овладение на достаточно высоком уровне техникой выполнения физических упражнений;

4) усвоение и совершенствование определенных двигательных навыков, и развитие необходимых физических и психологических качеств;

5) формирование направленности на максимальное проявление физических и психических сил.

Привлечению ребенка к начальной тренировке по плаванию должен предшествовать тщательный медицинский осмотр, основной задачей которого является выявление детей с прямыми противопоказаниями к занятиям спортом (ревматизм, диабет, бронхиальная астма и т. д.). Важным аспектом первичного отбора является оценка качеств и моторных навыков, с одной стороны, профиля для плавания и, с другой, широко определяемого генетически. Такая оценка должна проводиться с использованием простых и доступных тестов во время массового теста.

Принципиально важным при первоначальном отборе пловцов является особая оценка таланта плавательных движений, которая не компенсируется «ощущением воды». Для одаренного ребенка характерны естественные и мягкие движения в воде, хорошее упорядочение, баланс и плавучесть тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим пловцом.

В. П. Озеров, утверждает, что необходимо уже в детском возрасте заботиться о полноценном развитии психомоторики ребенка, которая совершенствуется как в ходе естественного развития, так и под влиянием педагогических средств [9].

С мнением В. П. Озерова согласна А. А. Дубовова, которая считает, что психомоторные способности развиваются с воз-

растом, но достигают лишь средних величин, а по развитию произвольных двигательных действий и вовсе низкие. Поэтому для раскрытия потенциала психомоторики нужно специально развивать их. Что послужит базой для совершенствования спортивных показателей на последующих этапах многолетней спортивной подготовки [3].

Т. В. Наумова проведя теоретический анализ изучаемой проблемы, выявила составные и системообразующие компоненты психомоторной сферы человека. Наиболее часто авторами выделяются следующие компоненты: психомоторные качества, проявляющиеся в силовых, скоростных, координационных, пластических, волевых способностях, ловкости; познавательные, мыслительные способности; задатки, обусловленные генетической природой; морфофункциональные характеристики индивида; результативность и успешность психомоторной деятельности; скорость обучения, этапы процесса обучения; работоспособность индивида; эмоциональный компонент психомоторики. К системообразующим компонентам психомоторной сферы ученые относят психомоторный самоконтроль и психомоторную саморегуляцию.

Обзор литературных источников по рассматриваемому вопросу позволяет предположить, что регулярное выполнение специальных упражнений и техник в плавании приводит к улучшению психомоторных способностей у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, психомоторика обеспечивает взаимодействие человека с физическими объектами, пространством, позволяя действовать целесообразно, и со временем, обеспечивая оптимальный темп и ритм движения. Психомоторные способности проявляются в произвольных моторных действиях, сенсорных процессах и идеомоторных актах, выполняющих программирующую, регулирующую и тренирующую функции [8].

Список литературы

1. Белякова А. С., Горская И. Ю. Психомоторные способности как фактор будущей успешности в легкой атлетике // Человек. Спорт. Медицина. 2021. – Т. 21. – № 1. – С. 102–107.

2. Васильченко М. А. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2000, с. 156.

3. Дубовова А. А. Возрастные особенности развития психомоторных способностей у юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017, Т. 1, № 1-1, с. 218.

4. Дубовова А. А. Развитие психомоторики как компонент психологического сопровождения подготовки юных гимнастов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2009, с.1–6.

5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. СПб. : Питер, 2003. 384 с.

6. Марков К.К. Современные направления совершенствования методики спортивной тренировки // Современные наукоемкие технологии, 2016, № 5-1, с. 131-135.

7. Назаренко К.С., Карась Т.Ю. Средства и методы обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. Материалы Регионального научно-практического семинара, 2019, с. 47–52.

8. Огородникова Л. А. Методы диагностики и развития психомоторных способностей младших школьников // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 2 (125). С. 158–169.

9. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2002. 248 с.

10. Туревский И. М. Модель управления физическим воспитанием обучающейся молодежи // Педагогическое образование и наука, 2018, с. 130-141.

11. Юров И. А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: специальность 19.00.13: «Психология развития, акмеология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Игорь Александрович Юров. – Кострома, 2014, 238 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

С. В. Радионов, Е. В. Димитренко

Изучено физическая работоспособность спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах подготовки в мини-футболе. Представлены результаты, проведенного с помощью теста PWC₁₇₀ мониторинга физической работоспособности футболистов команды «ПГУ». Описаны возможные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: мини-футболисты студенческой команды, специфическая работоспособность, тест PWC₁₇₀.

Актуальность. Исследованиями специалистов в области спорта показано, что повышение эффективности тренировочного процесса за счет увеличения параметров выполняемой работы практически исчерпало свои возможности. Наиболее перспективным в этом направлении представляется совершенствование качественных сторон подготовки спортсменов. Особую актуальность приобретает необходимость обеспечения оптимального соответствия между функциональными возможностями футболистов и нагрузками каждого тренировочного занятия. С этой целью, как известно, предлагается использовать ряд медико-биологических методик – в первую очередь для оценки состояния сердечнососудистой системы, а также определения содержания в крови различных метаболитов энергетического и белкового обмена. Однако, ежедневное применение этих методик в условиях жёстких тренировочных и соревновательных графиков невозможно из-за необходимости присутствия врача или исследователя, наличия дорогостоящей аппаратуры и пр.

К сожалению, подчас вопросы планирования, касающиеся проблемы интенсификации и определения последовательности выполнения различных по объёму и интенсивности нагрузок, решаются эмпирическим путём, что негативно сказыв-

вается на качестве подготовки как команды, так и отдельных игроков [5].

Цель исследования. Дальнейшее совершенствование системы подготовки спортсменов предусматривает необходимое обоснование нормативных характеристик многолетнего тренировочного процесса от начальных этапов тренировки до этапа высшего спортивного мастерства. Несмотря на то, что в последние годы внимание ученых к мини-футболу значительно усилилось, остается нерешенной задача определения содержания физической работоспособности спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы и организация исследования. Настоящее исследование проводилось в течение 2016–2022 годов с помощью анализа и обобщения специальной литературы и тестирования, которое проводилось в группе мини-футболистов студенческой команды «ПГУ». Результаты обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что мини-футбол относится к виду спорта с переменным режимом работы организма спортсмена. Он отличается от «большого» футбола своими условиями и правилами соревновательной деятельности, а, следовательно, требованиями к специальной работоспособности спортсмена и организации специальной физической подготовки – её содержанию, методам и преимущественной направленности [3]. Привлекательность мини-футбола характеризуется многими обстоятельствами, среди которых специалисты выделяют разнообразие примеров игры с возникновением бесчисленных комбинаций, широкие возможности для единоборств с проявлением силы, ловкости, выносливости. Как серьезный положительный фактор отмечается интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, самостоятельного творчества, на реализацию собственных идей в интересах всей команды [1, 3, 4].

Установлено, что основными факторами, определяющими мастерство в мини-футболе, является скорость передвижений и выполнение ациклических действий, составляющих суть

игровой техники и тактических приёмов. Всё это реализуется в условиях внезапных переходов от умеренной к высокоинтенсивной работе, что требует способности к сохранению скорости при резких изменениях внутренней среды организма, а также устойчивости техники и целевого компонента движений на фоне возрастающего утомления и психической напряжённости [3].

Выявлено, что соревновательная деятельность в мини-футболе связана со специфической работоспособностью, которая обеспечивается высоким уровнем развития анаэробно-алактатной мощности, сочетающейся с достаточно высокими аэробными возможностями и эффективностью восстановительных процессов. Поэтому, задача специальной физической подготовки заключается в повышении силового компонента физической работоспособности футболиста, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие максимального силового, взрывного и скоростного компонентов двигательных действий [2, 3].

С целью определения влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на уровень физической работоспособности на различных этапах подготовки спортсменов проведен мониторинг у группы футболистов команды «ПГУ». В исследовании участвовало 11 спортсменов. Программа исследования включала проведение теста PWC_{170} , измерение массы тела, статистическую обработку полученных результатов, определения абсолютной и относительной величины PWC_{170} , оценку полученных величин. Данные, полученные в результате тестирования, представлены в таблице.

**Тестирование общей физической работоспособности спортсменов
сборной команды по мини-футболу «ПГУ»
(среднегрупповые данные)**

Период тестирования	Вес спортсменов, кг	Абсолютная величина PWC_{170} , кгм/мин	Относительная величина PWC_{170} , кгм/мин×кг	Оценка относительной величины PWC_{170}
Март 2021 г.	70,7	1201	17,0	Средняя
Ноябрь 2021 г.	72,1	1325	18,4	Выше средней

Интерпретируя полученные данные, можно отметить, что в мини-футбольной команде «ПГУ» в конце соревновательного периода (март 2021 г.) средний показатель уровня физической работоспособности спортсменов соответствовал оценке – «средний» (таблица). В содержание подготовительного периода, который начался в сентябре 2021 года, и продолжался в течение трёх месяцев, включались упражнения на развитие аэробных возможностей организма спортсменов футболистов в сочетании с развитием анаэробно-алактатной выносливостью.

В первые две недели подготовительного периода количество тренировок в недельном микроцикле находилось в пределах 3–4 учебно-тренировочных занятий. В следующую неделю количество занятий возросло до 5, и в последующие 4 недели количество занятий увеличилось до 8. Два дня в неделю проводились двухразовые тренировочные занятия: утром и вечером. То есть был применен ударный метод, предполагающий значительные тренировочные нагрузки.

При планировании тренировочных занятий в микроцикле учитывались следующие педагогические принципы распределения тренировочных нагрузок:

- выполнение тренировочной работы должно осуществляться в фазе восстановления или сверхвосстановления от предшествующей нагрузки;
- проведение практических занятий на фоне неполного восстановления ведущих функций организма приводит к срыву адаптации;
- рациональное сочетание занятий с различной преимущественной направленностью;
- при двухразовых занятиях одно является основным, другое дополнительным;
- после занятий с большой нагрузкой планируются занятия с малой и средней нагрузкой и другой преимущественной направленностью;
- при проведении подряд занятий одной направленности второе не должно проводиться на фоне значительного утомления от первой тренировки;

– рациональное сочетание режимов работы и отдыха с использованием восстановительных процедур.

В программу тренировочной работы включались общепринятые для тренировки футболистов рывки из различных исходных положений, ускорения, переменный бег. В достаточном объеме применялось прыжковые упражнения, в том числе прыжки в глубину с последующими вертикальными отталкиваниями, бег в гору, под гору, различные эстафеты, упражнения на координацию, изометрические упражнения. Главными средствами учебно-тренировочных занятий были упражнения с мячом различной направленности. Значительное время приходилось на выполнения игровых упражнений в малых и больших составах, технико-тактических упражнений в парах, тройках, групповые технико-тактические упражнения, «квадраты» с различными модификациями (3x1; 4x1; 4x2; 5x2; 5x3; и т. п.).

По окончании подготовительного периода (ноябрь 2021 г.) повторное тестирование физической работоспособности выявило повышение уровня физической работоспособности спортсменов до показателя, который соответствовал оценке «Выше среднего» (таблица).

Полученные данные мониторинга физической работоспособности подтверждают правильность предпринимаемых действий в отношении планирования нагрузок и содержания занятий футболистов команды «ПГУ». В то же время, отсутствие высокого уровня физической работоспособности у большинства испытуемых свидетельствует о необходимости дальнейшей коррекции содержания как отдельного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов.

Необходимо отметить, что тест PWC_{170} как метод определение физической работоспособности имеет сильные корреляционные связи с величинами максимального потребления кислорода, объема сердца, сердечного выброса, данных кардиодинамики, то есть в большей степени свидетельствует об общей работоспособности, являющейся залогом крепкого здоровья и базой для формирования специальных навыков и способностей.

Заключение.

Дальнейшее изучение содержания физической работоспособности спортсменов и влияния на нее различных тренировочных и соревновательных нагрузок позволит выявить оптимальные соотношения упражнений различной тренировочной направленности, применяемых на разных этапах подготовки в мини-футболе.

Мониторинг физической работоспособности спортсменов-футболистов команды «ПГУ», проводимый с помощью теста RWC_{170} и выполнения контрольных упражнений, рекомендованных в научной литературе как наиболее информативных, позволил объективно оценить уровень подготовленности спортсменов и наметить возможные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Ежов П. Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 182 с.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 91 с.
3. Полишкис М. С., Земляной В. Н., Петько С. Н. Исследование соревновательной нагрузки в мини-футболе (футзале) на основе динамики изменения ЧСС во время игры: Методич. рекомендации. – М.: Российская ассоциация мини-футбола, 1996. – 12 с. <http://ruk-boi.livejournal.com/339446.html>
4. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий. Автореферат дис. ...к.п.н. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.referun.com/n/>
5. Яружный Н. В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – С. 52.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

И. В. Емельянов, В. В. Граневский

Первый период зрелого возраста представляет собой закономерный этап развития, где неотъемлемую роль для сохранения здоровья и преждевременного старения играют занятия физической культурой. С помощью физических упражнений сохраняются адаптивные механизмы, активность иммунной системы, снижается вероятность возникновения ряда заболеваний, сохраняется умственная и физическая работоспособность. В статье рассмотрены средства фитнеса, ориентированные на повышение физического состояния женщин и коррекции массы тела у женщин первого периода зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, физическое состояние, фитнес, круговая тренировка, бодифлекс.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья населения остается актуальным во всем мире и является предметом исследования медицинских, педагогических, психологических и других наук. Женщины представляют собой важнейшую социально-демографическую группу, так как от них зависит благополучие и микроклимат в семье, работоспособность, стабильность в трудовой деятельности. Однако в индивидуальном развитии человека неизбежно наступает период зрелости [1].

Зрелый возраст человека принято делить на две части. Если для лиц первого периода зрелого возраста характерен гомеостазис – относительное постоянство внутренней среды организма, то для второго периода и пожилого возраста – гомеорезис, т. е. возрастные физиологические изменения основных параметров организма в виде снижения работоспособности, нарушения метаболизма, развития хронического стресса и др. Для уменьшения возрастных изменений требуется активный отдых, оптимальные физические нагрузки, антистрессовые программы [2].

Как показывают многие исследования, адекватная физическая нагрузка способна в значительной мере приостано-

вить физиологические изменения в организме. Без исключения в любом возрасте с помощью дозированных физических упражнений улучшается физическое состояние, повышается аэробная выносливость, выступающая показателем биологического возраста организма и его жизнедеятельности. Большой выбор физкультурно-оздоровительных программ предлагает система фитнес, являющаяся привлекательным средством физической культуры среди женщин [3, 4].

Особый интерес в контексте нашего исследования представляют женщины в возрасте 45 лет.

Цель исследования – поиск эффективных занятий фитнесом, ориентированных на улучшение физического состояния женщин 30–35 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «центра подвешного тренинга и физической реабилитации, фитнес клуб «Hammer» г. Тирасполь, в нем приняли участие 28 женщин в возрасте 30–35 лет. Все женщины занимались 3 раза в неделю по 55–60 минут.

Программа экспериментальной группы женщин ($n=14$) состояла из круговых тренировок по развитию силы с использованием упражнений с весом собственного тела и выносливости – несложные композиции из арсенала базовой и степ-аэробики (ЧСС 50-60 % от max), 2 раза в неделю и бодифлекса по развитию гибкости с использованием статодинамических упражнений на крупные мышечные группы с вариацией йоговского дыхания по технике «наули» 1 раз в неделю.

Контрольная группа из 14 человек занималась ходьбой и выполняла комплексы упражнений на растяжку.

Результаты и их обсуждение. Через 5 месяцев регулярных занятий в экспериментальной группе обнаружено достоверное улучшение морфофункционального состояния, заключающееся в снижении веса тела ($t=2,24$; $p<0,05$), обхвата талии ($t=2,14$; $p<0,05$), где темпы прироста составили у ЭГ 6,4 %, и у КГ 1,5 % соответственно. Достоверно повысились показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в тесте Руффье ($t=2,19$; $p<0,05$), оценивающей работоспособность. Темпы прироста составили у ЭГ 17,9 %, по сравнению с контрольной группой 3,2 %. Индекс Гарвардского стептеста констатирует быстрое восстановление

после нагрузки в экспериментальной группе. Женщины ниже среднего уровня перешли на средний, а их сверстницы в контрольной группе остались на прежнем уровне. Темпы прироста составили у ЭГ 13,4 и 10,7 % соответственно КГ (рис. 1).

По результатам ортостатической пробы ($t=2,18$; $p<0,05$), определяющей функционирование симпатического отдела вегетативной нервной системы, также выявлены достоверные значения. Темпы прироста составили ЭГ – 15,4 % и КГ – 4,8 %.

Дыхательные упражнения системы бодифлекс способствовали улучшению функции внешнего дыхания, оцениваемой пробами Штанге ($t=2,18$; $p<0,05$) у ЭГ – 17,2 % и соответственно у КГ – 11,6 %; и Генчи ($t=2,44$; $p<0,05$), силы постуральных мышц, отвечающих за поддержание осанки в тесте статическое удержание прямых ног и рук на весу ($t=3,55$; $p<0,01$). Темпы прироста составили у ЭГ – 19,3 и КГ – 28,4 % соответственно

Аналогичная картина выявлена в показателях физической подготовленности. Выполнение силовых упражнений способствовало достоверному увеличению силы мышц брюшного пресса в тесте подъем туловища в сед за 1 минуту ($t=2,17$; $p<0,05$) ЭГ – 28,4 %, соответственно КГ – 19,3 % , силы постуральных мышц, отвечающих за поддержание осанки в тесте статическое удержание прямых ног и рук на весу ($t=3,55$; $p<0,01$). Темпы прироста составили 12,4 % и 3,2 % соответственно (рис. 2).

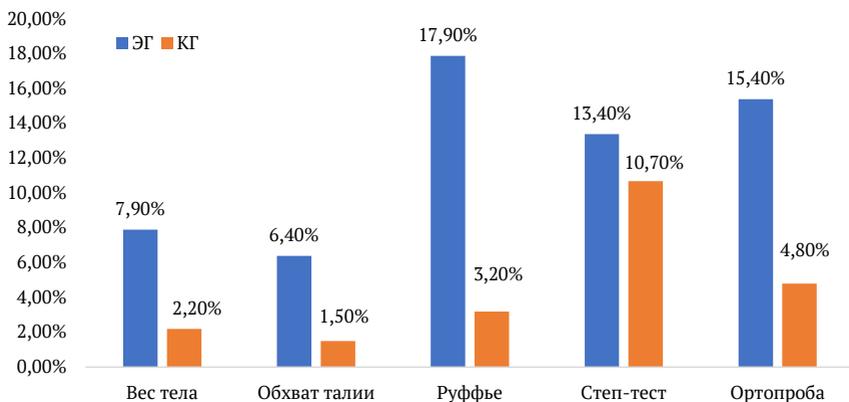


Рис. 1. Темпы прироста показателей морфофункционального состояния женщин 30–35 лет



Рис. 2. Темпы прироста показателей физической подготовленности женщин 30–35 лет

В оценке пассивной и активной гибкости также наблюдаются положительные изменения. Достоверно улучшились результаты в тесте выкрут рук в плечевых суставах ($t=2,14$; $p<0,05$) и наклон вперед стоя ($t=2,34$; $p<0,05$) у ЭГ – 12,4 %, а у КГ – 3,2 %.

В оценке тесте наклон вперед темпы прироста составили 6,8 % и 73,6 %. Таким образом, результаты эксперимента наглядно доказывают эффективность применения круговой тренировки с использованием силовых и аэробных упражнений, программы бодифлекс в физической подготовке женщин 30–35 лет, способствующих улучшению их физического состояния.

Список литературы

1. Мосина О. А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О. А. Мосина, Н. Э. Платова, Я. А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79–84.
2. Никитина Я. А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я. А. Никитина, С. А. Хазова // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 70–75.

3. Романенко Н. И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н. И. Романенко, Л. В. Корсакова, О. Н. Опле-таева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.- практ. конф., 20 мая 2019 г.– ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181–184.

4. Романенко Н. И. Проведение круговой тренировки в фитнесе: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 58

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л. А. Ротарь

доцент, кафедры ТиМФВиС

С. А. Борш

специалист кафедры ТиМФВиС

Изучен феномен подвижных игр. Проанализировано их влияние на развитие физических качеств дошкольников. Раскрыты особенности организации подвижных игр.

Ключевые слова: подвижные игры, правила, воспитатель, упражнения, детей, дошкольниками, роли, ребенок.

Актуальность. Игра, считающаяся основным способом выполнения задач и задач, которые дошкольное образование ставит перед воспитателями, убеждает в своем присутствии во всех физкультурных мероприятиях. Это мир детей и взрослых, потому что он всем нравится, всем нужно отключение, которое им предлагает игра.

Использование подвижных игр как средства профилактики и лечения некоторых заболеваний, исправления некоторых недостатков и формирования красивого наряда насчитывает тысячи лет. Знаменитые врачи древности, такие как Гиппократ, показали, что упражнения и игры на природе благоприятствуют дыханию, кровообращению, уравнивают деятельность нервной системы. Такие педагоги, как Коменский, Ж. Л., Ж. Ж.

Руссо, Песталоций, ставили физическое воспитание в непосредственную связь с естественными факторами закаливания организма. Подобные оценки встречаются и в мышлении многих ученых, которые много говорят о роли игры в природе как средства укрепления и восстановления уставшего тела.

Игра является основным средством вовлечения дошкольника в сложную деятельность, характерную для этого возраста. Через нее достигается двигательное и психическое развитие ребенка, закладываются основы коллективного поведения, она способствует формированию черт характера.

Среди различных видов игр дети обычно предпочитают подвижные. Подвижные игры основаны на более простых или более сложных двигательных действиях, выполнение которых частично регулируется правилами. Таким образом, через них укрепляются основные двигательные навыки и умения, такие как ходьба, бег, метание, ловля, прыжки, а также утилитарные: лазание, равновесие, ползание, тяга, толкание, транспортировка. Также игра развивает моторику – скорость, силу, ловкость, сопротивление и имплицитивно ритмику и координацию в условиях положительного эмоционального состояния, в атмосфере радости и оптимизма.

Цель работы. Правильно организованные и проводимые подвижные игры могут предотвратить появление и проявление таких негативных черт, как: чувство замкнутости, вспыльчивость, эгоизм, заносчивость, упрямство и др.

В работе с дошкольниками часто используются игры, сопровождаемые песнями или текстами, что повышает эффективность воспитательной работы. Подвижные игры имеют четкую тематику, простые правила, строгую организацию и проходят на относительно небольшом пространстве.

Подвижные игры с правилами должны быть доступны возрастной группе, к которой они обращены. В малой группе подвижные игры имеют простые правила, в больших группах и начальных классах – более сложные правила.

Воспитательное значение игр определяется богатством идей игры, силой притяжения, которую они оказывают, накалом эмоций, интеллектуальным усилием воли, организаторским духом каждого из участников игры.

С другой стороны, без хорошей организации детского коллектива невозможно успешно развивать игру, тем самым обучая детей действовать коллективно и заставляя их жить жизнью коллектива.

Подвижные игры с правилами развивают у детей дисциплинированное поведение; например, они узнают, что им нельзя бросать мяч, пока не наступит их очередь, что они должны бежать только до заданной точки, что они должны подчиняться ведущему игры и. т. д. Поэтому правило игры является одним из средств контроля и коррекции детского поведения.

Правила игры устанавливают отношения между игроками во время игры. Любое нарушение этих правил одними игроками вызывает справедливое недовольство других. Таким образом, ребенок учится учитывать не только личные пожелания, но и общие условия, и общие правила.

Соблюдение правил подвижной игры способствует развитию смелости, выдержки, усидчивости, вдумчивости. Подвижные игры с правилами также развивают внимание детей.

Во время игры ребенок должен следить как за своей активностью, так и за активностью других детей. Личный успех ребенка часто зависит от решения или быстрой реакции, от вовремя сказанного слова, от выполнения движения, от наблюдения за скрытым предметом. Подвижные игры дают ребенку возможность получить новые впечатления, развить его мышление и воображение.

Подвижные игры с правилами необходимо выполнять весело, бойко, без лишнего шума и ажиотажа. Самое главное – вызвать у детей интерес к игре.

Успех игры часто зависит от умения учителя организовать место для игр и организовать игроков. Воспитатель позаботится о том, чтобы игры проходили как в помещении, так и на улице, на открытом воздухе, где у детей достаточно места, и они могут быть более активными.

Площадка для подвижных игр с правилами должна быть правильно обустроена: чистая, без ям, без скользких участков, потому что дети, увлеченные игрой, могут получить травму.

Результаты и их обсуждение. Чтобы обучить как можно больше детей игре, воспитатель должен четко и правильно объяснить правила игры, вызвать у детей интерес и желание участвовать в игре.

Направлять игру нужно систематически, но в то же время деликатно и тактично, без грубого вмешательства.

Зная индивидуальные и возрастные особенности детей, воспитатель должен тщательно ограничивать интенсивность и участие детей, уделяя особое внимание застенчивым, пугливым, неуравновешенным.

Воспитатель должен весело участвовать в игре, часто задавая тон своим поведением, поддерживать у детей интерес к игре и хорошее настроение. Честное и радостное участие воспитателя в игре привлекает детей и доставляет им неопишуемую радость.

При этом воспитатель будет иметь в виду, что постепенно у детей вырабатывается привычка организовывать и развивать собственные игры, без необходимости ее непосредственного участия. Если в малой группе роль ведущего игры выполнял воспитатель, то в больших группах дети могут организовать свои любимые игры сами, назвав одного из них ведущим игры, при этом указание со стороны будет специфичным для движения, игры с правилами.

Не рекомендуется играть в игры подряд, а повторять одну и ту же игру 2–3 раза или даже больше раз.

Чрезмерная поспешность в смене игр, а также отказ от повторения старых приводит к отрицательным результатам. Повторение игры, с интересными и новыми дополнениями, усложняющими правила и содержание, нравится детям.

Во время игры за детьми нужно очень внимательно следить, не допуская их неправильных движений. Необходимы осторожность и внимание, избегание излишеств, чрезмерной мобилизации, переутомления и, прежде всего, физического истощения, подвижные игры чередуются с успокаивающими играми.

В конце подвижных игр с правилами всех детей будут хвалить за участие и старание, а некоторых даже награждать.

Классификация подвижных игр:

Игры для тренировки и совершенствования основных и вспомогательных моторных навыков:

- а) беговые игры;
- б) прыжковые игры;
- в) метательные игры;
- г) рисовальные игры;
- д) лазание и лазанья игры.

Игры на формирование и совершенствование двигательных навыков, характерных для различных видов спорта:

е) подготовительные игры к спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); подготовительные игры по легкой атлетике.

Игры на развитие основных моторных навыков: на скорость, силу, ловкость, выносливость.

Игры на развитие внимания

Игра, организованная посреди природы, вдали от уличной пыли и интенсивного дорожного движения, от дыма электростанций, используется как средство гармоничного развития, для формирования основных двигательных навыков, для воспитания физических качества, положительные аффективные переживания, нравственные качества, качества воли и характера.

Пробуя краткую классификацию подвижных игр в детском саду, которые также проводятся на открытом воздухе, мы найдем:

- игры с темами и правилами;
- игры с элементами взрослой спортивной деятельности (плавание, баскетбол, футбол и др.);
- соревновательные игры (в соответствии с возрастом);
- машинные игры;
- популярные игры и тематические игры (танцы);
- игры во время прогулок и экскурсий (развлекательные, аппликационные).

В зависимости от тем, установленных в общих занятиях по физическому воспитанию, мы встречаем подвижные игры для обучения и укрепления: бег, прыжки, метание и ловлю.

В организации и развитии подвижных игр есть некоторые особенности методического характера, которые воспитатель должен учитывать во всей деятельности, проводимой с дошкольниками:

а) Выбор игры

Содержание игры должно будет соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей. Тональность движений будет иметь более простое содержание, так как она адресована младшему возрасту. Тема будет привлекательна, а правила будут сокращены, по количеству и сложности. Так, в малых группах, в «играх с ролями и правилами» правила будут скрыты в ролях. Например, в играх «Лягушки прыгают», «Птицы и машина» правило (прыжки, бег) подчинены той роли, которую ребенок играет в игре.

Упражнения с изображениями, предложенными рассказом, также будут использоваться для самых маленьких. Например, воспитатель рассказывает: «Медведи вышли из берлоги, и пошли в лес искать малину», а правило (перемещение на ладонях и коленях) соблюдается выполнением упражнения после прослушивания рассказа. Поскольку игра будет адресована более старшим возрастам, более важную роль будут играть игры с правилами, которые уже не прячутся в ролях. В играх «Дотронься до звонка», «Подбрось» – правило благоприятствует соответствующему исполнению (бросок, прыжок).

Выбор игры будет производиться в зависимости от сезона, вне зависимости от существующих погодных условий, будет учитываться место проведения игры. Создание многофункциональных пространств путем организации небольших участков, адаптированных к особенностям детей, является давним желанием, от которого не должен отказываться ни один воспитатель.

Чрезвычайно важен выбор и использование необходимого материала в игре. Спортивное снаряжение, спортивный материал, дидактический материал будут использоваться таким образом, чтобы обеспечить безопасность детей.

Во всех этих играх роль воспитателя не пассивна. Она должна вызывать у детей интерес и желание участвовать в игре, устанавливать отношения сотрудничества между ней и

детьми, воспитывать физические и нравственные качества, словом, способствовать решению учебно-воспитательных задач и достижению целей физического воспитания в дошкольном учреждении, возраст. Одежда учителя и детей должна соответствовать погодным условиям.

б) Применение и демонстрация игры

Учитель объявит тему игры, четко и кратко объяснит, как проходит игра. Используемый язык должен быть простым.

Объяснение игры, даже в больших группах, сопровождается ее демонстрацией.

Когда игра известна, пояснения будут краткими и будут подчеркивать элементы, усложняющие игру, в противном случае может быть проведена дополнительная демонстрация.

Правило игры должно благоприятствовать наиболее правильному выполнению, не приводить к выводу ребенка из игры при допущении им ошибки и ставить его в ситуацию многократного выполнения соответствующего двигательного навыка.

в) Игра в игру и управление ею

Фронтальную игру рекомендуется проводить со всей группой детей или в подгруппах, чтобы обучить как можно больше детей. Когда двое детей работают и ждут 22, аффективного участия в игре нет.

Раздача спортивного или дидактического материала может производиться одновременно с объяснением и демонстрацией игры или после достижения этого момента. Исправление ошибок будет производиться индивидуально. После каждого исполнения будет смена ролей или усложнение правил, требование большего количества детей или выполнение игры в новом, более привлекательном варианте. После каждого повторения игры, будут соблюдаться необходимые перемены для возвращения тела после усилия.

В соревновательных играх (эстафетах, аппликационных курсах) ранжирования ценностей участников не будет, а соревновательный элемент будет использоваться для стимулирования активности детей. Это будет сопровождаться развитием подвижной игры, воспитанием нравственных качеств, воли каждого ребенка, а также правильным поведением по отношению к другим товарищам.

Завершение игры должно вызывать у детей удовлетворение от представляемой ими деятельности. Игра может быть окончена по предложению (сигналу) воспитателя, после соответствующего количества повторений или при обнаружении воспитателем снижения интереса к игре.

Выводы. Оценка развития игры и установления результатов.

Даны коллективные и индивидуальные оценки и подчеркнутые положительные результаты участия детей в играх с темами и правилами.

В играх с элементами спортивной деятельности взрослых или в соревновательных играх установлены результаты, полученные в играх или соревнованиях, и всех детей которые приняли участие премированные дипломами и кубками. Соревнования носят более праздничный, демонстративный, развлекательный характер.

Подвижные игры благоприятно влияют на гармоничное развитие детского организма, способствуют его укреплению, повышению работоспособности, а также формированию моторики и двигательных качеств, создают хорошее настроение и желание с удовольствием участвовать в таких занятиях.

Список литературы

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
3. Пензулаева Л. И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
6. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика – Синтез, 2005г.

7. Фомин Н. А., Фомин В. Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ ПСИХОМЫШЕЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДЦП

Л. А. Таранюк

педагог-психолог 1 кв. категории, Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение общеобразовательная школа детский сад № 2, г. Тирасполь

Раскрываются особенности эмоционального развития детей с ДЦП. Рассматривается метод психомышечных тренировок в коррекции эмоционально-волевой сферы детей с ДЦП.

Ключевые слова: эмоциональные реагирования, личность, психомышечная тренировка, упражнения.

В силу органического поражения головного мозга развитие ребенка с ДЦП идет несколько иным способом, чем развитие ребенка без какого-либо дефекта.

Это накладывает свой отпечаток и на формирование личности. Детям с ДЦП и в раннем возрасте, и в дошкольном возрасте гораздо труднее различать эмоции окружающих их людей и выражать свои. Эмоциональные реагирования не только ребенка, но и подростка, и взрослого человека, иногда носят негативный, агрессивный, тревожный или мнительный характер.

Детям с детским церебральным параличом требуется специальная коррекционная помощь, посредством которой, корректируется их психическое и интеллектуальное развитие.

Одной из важнейших составляющих психического развития, является эмоционально-волевая сфера, с помощью которой происходит успешная социализация индивидуума в общество.

При коррекции эмоционального напряжения у детей с ДЦП целесообразно использовать психомышечные тренировки.

Данный метод включает четыре задачи:

- 1) обучение ребенка расслаблять мышцы тела и лица методом прогрессивной мышечной релаксации, по Джекобсону;
- 2) обучение с предельной силой воображения, но без напряжения представлять содержание формулы самовнушения;
- 3) обучение удерживать внимание на мысленных объектах;
- 4) обучение воздействовать на себя необходимыми словесными формулами.

При выполнении психомышечных и психорегулирующих упражнений нужно учитывать возрастные, индивидуально-психологические и клинические особенности ребенка.

Не рекомендуется брать на занятия детей с эписиндромом в анамнезе, с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с эндокринными нарушениями и легочной недостаточностью. Необходимо тщательно выполнять следующие методические требования:

- правильное выполнение упражнений ребенком;
- самонаблюдение и фиксация возникших во время упражнений ощущений;
- самостоятельное повторение ребенком упражнений в течение дня.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей чувствовать свои эмоции, управлять своим поведением, владеть своим телом.

Структура основных приемов психомышечной регуляции по преодолению повышенной утомляемости, формированию достаточной активности внимания и работоспособности состоит из:

- **Дыхательных упражнений**, которые улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение работы головного мозга, улучшают многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над своим поведением, эмоциями, речью и движениями.

- **Глазодвигательных упражнений**, которые развивают межполушарное взаимодействие, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, стимулируют зрение, предупреждают косоглазие.

- **Упражнений на релаксацию**, которые снижают нервное напряжение, дают ощущение покоя и сосредоточенности, помогают избавиться от симптомов переутомления.

- **Телесных упражнений**, которые развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные движения и мышечные зажимы.

Эти упражнения могут быть использованы педагогами-психологами, учителями-логопедами, учителями-дефектологами педагогами, родителями. Процесс проведения упражнений предполагает гибкость и творческий подход. Содержание можно изменять и дополнять. Упражнения могут усложняться или упрощаться в зависимости от проблем и успехов детей.

Этюды и комплексы психомышечной тренировки «Штанга 1»

Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуйте еще раз».

Штанга 2»

Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и поднимем ее над головой. Сделайте вдох, поднимите штангу, зафиксируйте это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы чемпионы. Поклонитесь зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай». Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

«Спящий котенок» (для детей 3–4 лет)

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

«Сосулька» (для детей 4 лет)

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

«Петрушка прыгает» (для детей 4 – 5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко прыгает.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.

«Каждый спит» (для детей 5 – 6 лет)

В зал входит ведущий и видит...
На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот, как вкопанный, сидит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот.

(В.А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«Спать хочется» (для детей 5–6 лет)

Мальчик попросил, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

«Фея сна» (для детей 5–6 лет)

Дети сидят на стульях или на полу, на достаточно большом расстоянии друг от друга. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – это фея сна (мальчик – волшебник). Фея касается одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой ... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

«Факиры» (для детей 5–6 лет)

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают.

«Пылесос и пылинки» (для детей 6–7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, то встает и уходит.

Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

«Качели» (для детей 6–7 лет)

Ребенок стоя «качается на качелях».

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед–назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

«Насос и мяч» (для детей 6–7 лет)

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча» он постепенно выпрямляет ноги, туловище, головы, надувает щеки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестает накачивать. Шланг насоса выдергивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякает, возвращается в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Список литературы

1. Основы физиологии человека: Учебник / Под ред. академика РАМН Б. И. Ткаченко. – СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.
2. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976.
3. Родионов А. В. Психофизическая тренировка. – М., 1995.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

С. Г. Патеров

студент группы ИТ20ДР62ПИ, ИТИ

М. В. Швыдкая

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Раскрывается проблема формирования здорового образа жизни у студента первого курса в период адаптации. Описываются понятия и виды здоровья. Рассматриваются факторы, мешающие заниматься своим здоровьем и пути реализации здорового образа жизни. Представлены результаты педагогического исследования о составляющих здорового образа жизни студентов первокурсников методами анкетирования, социального опроса и наблюдения.

Ключевые слова: здоровье, обучающиеся, образование, физическая культура, двигательная активность.

Актуальность. Говоря о здоровом образе жизни, ключевым словом является именно «здоровье». Здоровье – это бесценное достояние каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Это первая и важнейшая потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека и перекладывать ее на окружающих мы не имеем права.

Существует много определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения разных авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов. В последние десятилетия идея здоровья приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья, к сожалению, испытывает стабильную тенденцию к ухудшению. Охрана и укрепление здоровья студенческой молодежи в основном определяется образом жизни, именно поэтому изучение проблем формирования и путей реализации здорового образа жизни обучающихся актуально [2].

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье – это естественное состояние организма, которое характеризуется нормальным функционированием всех органов и систем человека. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Это здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой жизни в человеческом обществе. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья [1].

Цель работы. Одним из важнейших факторов внешней среды являются образование и просвещение в системе гигиенических знаний, навыков, умений, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. От того что будет заложено в студентах с первых курсов, во

многим будут завесить его мировоззрение, культура и образ жизни. Поэтому, в предложенной нами теме раскрывается проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся вуза. Целью данной работы является поиск путей реализации здорового образа жизни.

Попадая в новые незнакомые условия учебной деятельности обучающиеся вуза начинают адаптироваться, перестраиваться и формировать свой новый образ действий и мышления [2].

Методы и организация исследования. Здоровый образ жизни – это образ, который основан на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. ЗОЖ должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до преклонного возраста сохранять нравственное, физическое и психическое здоровье. Именно в условиях вуза, в период обучения внимание к здоровому образу жизни у студентов активизируется.

Для решения проблемы поиска путей реализации ЗОЖ у обучающихся вуза нами было проведено педагогическое исследование с использованием методов анкетирования и анализа полученных результатов. Исследование проводилось со студентами 1 курса (в количестве 76 человек) Инженерно-технического института (ИТИ) в период с октября по декабрь 2022 года. Респондентам была предложена анкета с рядом вопросов о составляющих здорового образа жизни: режим учебной деятельности, питание, организация сна, личная гигиена, отказ от вредных привычек, культура общения. Методами наблюдения и самоконтроля мы проанализировали рациональный режим учебной деятельности и отдыха студентов, как необходимый элемент здорового образа жизни студенческой молодежи. Также методом анкетирования был определен двигательный режим для ЗОЖ и несовместимость здорового образа жизни с пагубными привычками [3].

Результаты и их обсуждение. Апробируя полученные результаты нашего исследования 68 % студентов ИТИ считают, что здоровье – это самый главный фактор в жизни успешного человека, 12 % из числа опрошенных относят здоровье к числу

важных и необходимых ценностей жизни и 10 % считают, что есть другие ценности, которые также важны для здоровья.

Изучив факторы, которые мешают обучающимся заниматься своим здоровьем, результаты показали следующее: лень – 22 %, отсутствие условий – 19 %, недостаток времени – 20 %, отсутствие интереса к учебной и физической деятельности – 18 %, материальные затруднения – 21 %.

Учебное время обучающихся на ИТИ в среднем составляет 8–9 часов (2 смены обучения). Исходя из этого, их учебный день один из самых продолжительных. Большая часть студентов на первом курсе не умеет еще планировать свой бюджет времени, поэтому очень быстро переутомляется. Восстановительные процессы у таких студентов проходят не полноценно по различным причинам: не регулярное питание, малое пребывание на свежем воздухе, не достаточный сон, ограниченное использование средств физической культуры (только обязательные занятия физической культурой по расписанию).

Здоровый образ жизни у студентов является частью общекультурного развития, поэтому на вопрос где вы получаете информацию о ЗОЖ, мы получили следующие данные: в семье – 63 %, от друзей – 13 %, от преподавателей по физической культуре – 18 %, от врачей – 6 %. На предложенный вопрос: хотите ли вы получить дополнительные знания о ЗОЖ, только 83,2 % ответили положительно. Обучающиеся ИТИ заняты в первую очередь в сфере интеллектуального труда и двигательная активность у них ограничена, особенно в период каникул, так как в это время они свободны от учебных занятий. В связи с этим, по результатам опроса в нашем исследовании было выявлено, что уровень двигательной активности в период учебных занятий у студентов составляет 60–65 %, в период сессии 35–40 % биологической потребности. Это свидетельствует о существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев обучения в году [2].

Говоря о несовместимости здорового образа жизни с вредными привычками, по результатам исследования получены следующие данные: алкоголь, как фактор риска – 46,7 %, курение – 53,3 %. Стиль жизни связанный с вредными привычками приводит к утрате социальной активности, замыкании

в кругу своих интересов, снижается в целом качество жизни студента, его главные жизненные ориентиры, интеллектуальные усилия затрудняются, что приводит к конфликту во взаимоотношениях с обществом в целом.

Выводы. Проанализировав научно-методические источники, проведя анкетирование, социальный опрос и метод анализа результатов нашего исследования, можно сделать вывод о важной роли воспитания у каждого обучающегося вуза, отношение к здоровью как одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости включения основных правил ЗОЖ, их внедрение, привитие и освоение студентами. Исходя из цели нашего исследования, мы определили два основных пути реализации здорового образа жизни обучающихся вуза. Первый путь состоит в образовании каждого студента с самого детства, второй путь – это самовоспитание личности. Именно этот путь наиболее целесообразно включать в студенческую среду.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с. – ISBN 978-5-292-04596-0 (print). – Текст: непосредственный. Место хранения: ОХФ, ОУООПН-ЧЗ 13
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст: непосредственный.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ДЕВОЧКАМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Ф. Гуцу, А. Г. Чумаченко

Проанализирована специфика занятий художественной гимнастикой среди девочек дошкольного возраста. Изучены как физические, так и психологические аспекты работы с будущими спортсменками. Рассмотрена специфика работы тренера, с учитывающая возрастные особенности девочек-дошкольниц.

Ключевые слова: способности, психомоторные способности, сенситивный период, младший школьный возраст, спорт, плавание, отбор.

Художественная гимнастика в настоящее время очень популярна. Этот вид спорта притягивает внимание гибкостью спортсменок, работой с предметами, музыкальной подготовкой, выполнением сложных элементов, эмоциональным состоянием и многим другим. Художественная гимнастика – вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных танцевальных и гимнастических упражнений без предметов, а также с предметом (скакалка, обруч, булавы, мяч, лента).

Ее средства универсальны (прыжки, танцевальные шаги, повороты, равновесие, наклоны, волны, музыка, предметы и др.), они помогают решать разные задачи физического, эмоционального, духовного, эстетического воспитания занимающихся. Также разнообразие средств позволяет сбалансировано и оптимально развивать рекордное проявление координации, равновесия, гибкости, прыгучести спортсменов, показывающих технические результаты [6].

Первые шаги в спорте юные гимнастки делают в возрасте от 4 лет. Их мотивы занятий не самостоятельны, в основном зависят от воли родителей.

Поэтому первоочередной задачей тренера является, прежде всего, развитие и удержание интереса к спорту, формирование положительной и устойчивой мотивации занятий художественной гимнастикой [3].

Как отмечают Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова, начальный этап в тренировке гимнасток является особо значимым: здесь закладываются основы личности спортсмена во всех аспектах. Этот этап связывают с понятием «школа гимнастики» [3].

С учётом того, что заниматься художественной гимнастикой начинают в дошкольном возрасте, важно соблюдение законов физического развития и учёта сенситивных периодов развития необходимых для данного вида спорта физических качеств.

Тренер по художественной гимнастике при работе с дошкольниками обязан учитывать возрастные особенности юного спортсмена.

Дошкольный возраст – период интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей [2]:

- Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции.

- Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.

- Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

- Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

- Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

- Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

- Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.

- Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

- Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам – разгибателям и координации движений.

– Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

– Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Для дошкольников характерно развитие таких физических качеств, как ловкость и координация, быстрота и гибкость. Такие же физические качества, как выносливость и сила, развиваются физиологически позднее. В современных научных исследованиях указывается, что физиологическое обоснование тренировочных нагрузок будет способствовать не только высокому результату, но также и повышению уровня функционального состояния организма ребёнка и облегчению процесса его социальной адаптации. Поэтому физкультурно-спортивная деятельность ребёнка должна строиться с учётом принципов физиологичности, постепенности и обоснованности [5].

Важным условием успешности ребенка в спорте, является психолого-педагогическая поддержка. С первых занятий освоения базовой техники важно стимулировать у девочек позитивную установку на овладение основными элементами гимнастики, выразительностью движений. Для этого необходимо тщательно продумывать план проведения тренировки, ее динамику, эмоциональную составляющую. Так, например, чтобы юные спортсменки не испытывали переутомления от активности и плотности занятия, следует использовать частую смену заданий, чтобы отдых не превращался в пассивный, а служил средством для отработки элементов [3].

Начальный этап подготовки является очень важным, базовым для построения дальнейшей траектории спортсмена. При том, что в целом занятия на начальном этапе носят скорее оздоровительный характер, он также решает задачи развития физических качеств для формирования фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности, эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма), мотивирует детей на дальнейшие занятия через интерес при выполнении основ упражнений из художественной гимнастики [5].

В тренировочном процессе применяются педагогические и психолого-педагогические технологии, способствующие лучшему освоению некоторых элементов и повышению мотивации к занятиям. Игровой метод поддерживает интерес юных гимнасток к двигательной деятельности и помогает им непринужденно выполнять задания тренера. В элементах игровых заданий легче воспринимаются упражнения различной направленности мышечных нагрузок, выполнение которых из строгого ритуала превращается в увлекательное занятие. Важным компонентом является проведение психологических бесед, воспитательных мини-лекций, а также разъяснительной работы, где обозначаются основные задачи и пути их достижения, что повышает интерес занимающихся к тренировкам и способствует их более дисциплинированному отношению к выполнению тех или иных заданий тренера.

Учитывая возрастные особенности девочек-дошкольниц, необходимо строить тренировочный процесс придерживаясь принципа преемственности и последовательности: от простого к сложному, от частей – к целому. Изучение небольшого количества элементов должно быть отработано до стадии навыка, при этом нужно сохранять задачу осмысленной, «умной» работы гимнасток [3].

В качестве вывода можно отметить, что высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать дошкольный возраст благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом [4].

Художественная гимнастика является доступным средством физического воспитания детей, средством развития двигательных качеств, ловкости и точности движений, гибкости и координации. Сегодня художественная гимнастика как признанный вид спорта представляет собой синтез музыки, искусства движения и спорта. Дошкольный возраст является именно таким периодом в жизни ребенка, когда он с помощью средств искусства открывает для себя эстетическое восприятие окружающего мира [1].

В связи с «омоложением» художественной гимнастики на этапе начальной подготовки в настоящее время обучаются

девочки 4–6 лет. На этапе непосредственной начальной подготовки дети начинают осваивать базовые, а затем и простейшие профилирующие элементы без предмета и с предметами (обруч, мяч, скакалка), используются подвижные игры и спортивные эстафеты.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой. Музыка играет заметную роль в эстетическом развитии детей. Игры под музыку с использованием предметов, танцевальных шагов предполагают развитие у детей музыкальных способностей, слуха и чувства ритма. Кроме этого, музыка является источником первых эмоциональных переживаний, создает эмоциональную основу эстетического восприятия детей [1].

В процессе занятий художественной гимнастикой у девочек укрепляется здоровье, формируются и закрепляются навыки правильной осанки, развиваются специальные эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм), прививается интерес и потребность к регулярным занятиям.

Список литературы

1. Психологические аспекты работы в художественной гимнастике с девочками дошкольного возраста // Международный студенческий научный вестник. 2020. – № 2. – С. 128.
2. Краснокутская Л. А. Педагогическое сопровождение начального этапа занятий художественной гимнастикой девочек дошкольного возраста // Педагог-профессионал в школе будущего. Материалы II Всероссийской молодежной конференции. Элиста, 2019. – С. 225–228.
3. Магун Т. Я., Чеботарев А. В. Художественная гимнастика как вид физического воспитания детей дошкольного возраста // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. – С. 39–42.
4. Третьякова Ю. Г. Особенности тренировки по художественной гимнастике на начальном этапе подготовки // Ак-

туальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2022. – С. 238–243.

5. Хижняк А. А. Эволюция и перспективные направления в художественной гимнастике // Современные здоровьесберегающие технологии. 2020. – № 2. – С. 62–73.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТАНЦОРОВ БАЛЬНИКОВ

В. Ф. Гуцу, Д. В. Рымар

Представлен психолого-педагогический анализ спортивной деятельности спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами. Рассмотрены объективные и субъективные условия, социально-психологические факторы спортивной деятельности танцоров балльников. Описаны специфические характеристики спортивно-танцевальной деятельности.

Ключевые слова: танцевальный спорт, спортивно-бальные танцы, психолого-педагогические факторы, танцоры.

Актуальность. Танцевальный спорт относится к сложнокординационным видам спорта, что означает постоянное усложнение двигательной координации в выступлениях атлетов. Выявление победителей в данном виде спорта – это сравнение сложности, точности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменом. Спортивные танцы являются парным видом спорта, значит, согласование требуется не только в моторике танца, но и в психологии партнера и партнерши. В психологической науке определены методологические аспекты психологической подготовки во взаимосвязи с другими видами спортивной подготовки в работах Б. А. Вяткина, И. Б. Лебедева, А. В. Родионова, П. А. Рудика, В. Ф. Сопова и др. Однако система психологического обеспечения спортивно-танцевальной деятельности еще не сложилась.

Цель исследования: изучить психолого-педагогические особенности спортивно-танцевальной деятельности, обозначить актуальные задачи данной предметной области.

Спортивная деятельность в балльных танцах в большинстве случаев – это дополнительное образование, которое предоставляется на базе частных танцевально-спортивных клубов. В большинстве случаев, роль психолога в танцевальных школах и клубах выполняет тренер, который сам в прошлом спортсмен и психолого-педагогическую подготовку организовывает лишь на основе собственного опыта.

В учебнике по теории и методике физической культуры и спорта понятие «спортивную деятельность» раскрыто как специальный вид деятельности в определенном виде спорта. Спортивная деятельность, с одной стороны, направлена на формирование специфических качеств и структур, а с другой – на достижении спортивных результатов в данном виде спорта или в избранной спортивной дисциплине [5].

Родионов А. В. выделяет наличие объективных и субъективных условий спортивной деятельности. К субъективным условиям спортивно-танцевальной деятельности относятся: особенности мотивации, особенности свойств личности, особенности психических процессов и психических состояний; объективные условия – особенности тренировки, особенности внешней среды, особенности соревнования [8].

Анализ исследований в танцевальной области показал что, для достижения высоких результатов спортсмен-танцор должен обладать такими психическими качествами, как «чувство ритма», хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, точная пространственно – временная ориентировка, оперативное мышление, высокая психофизиологическая готовность перед выходом на паркет и т. д. К личностным качествам спортсменов – танцоров относят; упорство, смелость, ответственность, твердость характера, уверенность в партнере, тренере, дисциплинированность, стремление к успеху.

Исследователи считают, что для спортсменов характерны и определенные соотношения личностных свойств. Наиболее важными из них выделены [2, 4, 8]:

– преобладание волевых качеств, активизирующие спортсмена на преодоление возникающих препятствий и трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе;

– преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

В исследованиях показано [7, 8], что сочетания личностных свойств успешного спортсмена в различных видах спорта могут быть весьма разнообразными, и в каждом случае необходимо учитывать взаимную компенсацию этих свойств.

В ряде исследований отводится важная роль нравственным мотивам в деятельности и поведении спортсмена, характеризующие направленность его личности. Благодаря нравственной направленности личности отношение спортсмена к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях формируется как отношение к деятельности общественного характера. Такое отношение вызывает у спортсмена чувство ответственности и долга перед коллективом, общественную заинтересованность результатами деятельности, способствует реализации его творческих возможностей. Также важной характеристикой спортивной деятельности является потребность в достижении цели, мотивация достижения. Мотивация в спорте связана с психическим напряжением, которого спортсмен не стремится избежать (по сравнению с большинством других видов деятельности), а, наоборот, находит в нем положительную сторону соревновательной борьбы. Двигательная активность спортсмена обусловлена мотивацией достижения успеха. Спортивная деятельность постоянно протекает на фоне выраженной соревновательной установки – активного состояния, проявляющегося в желании и готовности спортсмена соревноваться, в стремлении не только к самому процессу соревнования, но и достижению победы [7].

В структуре мотивации спортсменов-танцоров имеют место все перечисленные виды мотивов: нравственные, достижения успеха, ответственности, престижа. Есть еще и специфические мотивы – эстетического самовыражения, художественного воплощения демонстрируемых танцевальных образов. Танцевальный спорт близок к искусству. В данном виде спорта эффективность деятельности непосредственно

зависит от уровня развития психомоторных, сенсомоторных качеств, психической эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции на непроизвольном и произвольном уровнях. Для танцоров важна способность сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких нагрузках. К числу сенсомоторных факторов надежности спортсмена относится сенсорный самоконтроль. Эффективность его как компонента надежности деятельности зависит от уровня мотивации и психической напряженности, уровня тренированности, общего уровня спортивного мастерства, индивидуальных особенностей сенсомоторной сферы, степени утомления, внешних помех и других факторов. Важнейшим фактором психической надежности спортсмена является психическая (эмоциональная) устойчивость. Психическая устойчивость проявляется в виде «стабильности» как устойчивости к случайным неосознаваемым возмущениям преимущественно внутреннего характера, «помехоустойчивости» к осознаваемым отрицательным факторам (внешним и внутренним), «эмоциональной соревновательной устойчивости» к факторам собственно стресса, саморегуляции при колебаниях в эмоциональной, двигательной и вегетативной сферах.

На спортивную деятельность спортсмена влияют и психологические факторы надежности.

В учебнике по психологии физической культуры психическая надежность спортсмена рассматривается как вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки [7].

«Устойчивая эффективность» психической деятельности и состояний, прямо пропорционально влияет работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается следующими психическими компонентами [4, 8]:

– сенсомоторные и интеллектуальные качества, которые прежде всего определяют эффективность двигательной деятельности;

- личностные свойства, направленные на эффективную помехоустойчивость деятельности в общем (психическая выносливость, мотивация достижений, стремление к доминированию, уровень притязаний, эмоциональная устойчивость);
- умение контролировать и регулировать психическое состояние в условиях влияния стрессогенных факторов;
- социально-психологические особенности межличностных связей, характеризующие надежную деятельность коллектива и его членов (сплоченность, четкая командная структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.).

В каждом виде спорта сочетания этих качеств у спортсменов играют важную роль в обеспечении надежной деятельности спортсменов.

Способность спортсменов – танцоров к саморегуляции на произвольном и произвольном уровнях непосредственно перед выступлением – необходимое условие успешного выступления. Непроизвольная регуляция предстартового состояния осуществляется путем реализации определенных программ, автоматизированных в процессе подготовки. Сознательная регуляция предстартового состояния основана на выработанном умении спортсмена контролировать его проявления и причины, целенаправленно создавать образы – представления, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулировки и специальные приемы для воздействия на состояние мышц, вегетативные функции и эмоциональное возбуждение. В тех видах спорта, где эффективность деятельности определяется взаимодействием партнеров (например, в спортивных играх, в парных видах спорта), компонентом надежности являются социально-психологические факторы:

а) особенности функциональной и эмоциональной структур группы и их взаимосвязь. Чем более четко дифференцированы роли и функциональные обязанности спортсменов в тренировке и соревнованиях, тем больше интеллектуальная согласованность и эмоциональная сплоченность в спортивном коллективе, тем более он надежен;

б) уровень социальной мотивации спортсменов (стремление к признанию группой, к удовлетворению традиций коллектива, к поддержанию престижа команды);

в) социально – психологический климат команды. К числу факторов и условий, воздействующих на психологическое состояние команды, относятся: уровень сплоченности и психологической совместимости партнеров по команде, система принятых норм и взаимооценок поведения ее членов, система их ценностных ориентации, степень психической готовности, возможная конфликтность;

г) адекватное распознавание возможностей соперников и их действий, успешность разных видов общения партнеров, их способность к взаимопониманию, слаженность группового взаимодействия [9].

В танцевальном спорте социальная психология воплощается в понятии «диада» [6]. Все социально – психологические положительные и отрицательные стороны конкретной танцевальной пары напрямую влияют на результатах соревновательной деятельности. Если в паре достигнуто единство, сплоченность и способность разрешать оперативно конфликты, то в большей степени танцорам удаются адекватные тактические решения и положительный рост спортивной карьеры. Это подтверждается обоснованным положением В. Н. Непопалова о том, что процесс взаимодействия между людьми определяется значимостью задачи, которую им предстоит решать и ролью каждого из них в совместной деятельности [3]. Как показывают исследования [1, 4, 9] мотивационная сфера, отдельные личностные проявления воли (инициативность, решительность, активность) стимулируют эффективность деятельности, а такие комплексные свойства личности, как психическая (эмоциональная) устойчивость и психическая выносливость, сила и баланс нервных процессов, способствуют стабильности деятельности.

Для танцевального спорта, как и для других видов спорта, важна интенсивность и стабильность значимой мотивации, оптимальность уровня притязаний и адекватность его изменения по отношению к успехам и неудачам, серьезное отношение к тренировке и повышению спортивного мастер-

ства, высокий уровень коллективной и личной ответственности спортсменов и др. Можно выделить, во – первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в – третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности межличностных связей, способствующие надежной деятельности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.). Исследователь А.В. Родионов [8], на основе анализа научно – методической литературы и мнений экспертов по спортивным бальным танцам (педагогов, специалистов), выявил высокий уровень значимости (5,2 – 6,0 баллов по социометрической шкале) формирования эстетической культуры детей младшего школьного возраста при занятиях спортивными бальными танцами; содержание системы формирования эстетической культуры составляют следующие компоненты: физическая подготовка (80%), хореографическая подготовка (93,3%), воспитание эстетических качеств, составляющих систему эстетической культуры (100%). В ходе исследования отмечены положительные сдвиги в течение одного года у детей – танцоров по всем указанным компонентам.

Для характеристики спортивно – танцевальной деятельности необходимо знать объективные условия, в которых она выполняется, а именно, особенности тренировки, особенности внешней среды, особенности соревнования. Особенности тренировки заключаются в значительном разнообразии ее видов и форм: физической; хореографической, психофизиологической, например, на тренировку вестибулярного аппарата (исполнение венского вальса без хорошо натренированного вестибулярного аппарата невозможно); психомоторной (отработка всех элементов и их связок в ритме определенного

танца), психологической. Танцоры проводят тренировку самостоятельно (индивидуально или в паре), под руководством тренера (хореографа, психолога), а также в группе.

Особенности внешней среды – это целостная ситуация на тренировке и турнире, куда входит состояние паркета (размер, качество покрытия), санитарно – гигиенические нормы (зачастую соревнования проходят в помещениях, не оснащенных современной системой вентиляции воздуха, с высокими показателями громкости звука); дистанция, отделяющая спортсменов от болельщиков и судей (в большинстве залов эта небольшая дистанция); специфическая система судейства, которая в танцевальном спорте еще не вышла на достаточный уровень объективности; дизайн костюмов (может как повысить самооценку и уверенность танцоров, так и наоборот – понизить ее).

Особенности соревнования состоят в факторе неопределенности, т. е. новизне музыкального сопровождения, количестве пар в заходе, соотношения «сильных» – «слабых» пар, длительности музыкального фрагмента по каждому танцу. Складываются уникальные соревновательные ситуации в каждом заходе и на турнире в целом.

Выводы. Спортивно-танцевальная деятельность – это вид спортивной деятельности, которая имеет общие и специфические психологические характеристики структуры и содержания. Для всех видов спортивной деятельности следующие общие характеристики:

- при занятиях спортом объектом сознания и деятельности человека является он сам, его движения, чувства, эмоции;
- спортивная деятельность связана с интенсивными физическими и психическими нагрузками;
- спорту присуща борьба за высокий результат – соревнование, которое предполагает не столько участие, сколько победу.

Специфические характеристики спортивно-танцевальной деятельности:

- 1) мотивы эстетического самовыражения, художественного воплощения демонстрируемых танцевальных образов;
- 2) личностные качества спортсменов-танцоров – стрессоустойчивость в условиях неопределенности соревновательной ситуации и недостаточной

объективности суждения, социально-психологическая сплоченность в диаде;

3) психические процессы и состояния – «чувство ритма», хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, точная пространственно – временная ориентировка, оперативное мышление, высокая психофизиологическая готовность перед выходом на паркет и т. д.

Список литературы

1. Безикова А. А., Манжелей И. В. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах // Воспитательные приоритеты образования на современном этапе его реформирования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 2006. С. 127–133.

2. Ермолаева Я. С. Уровень тревожности, как один из критериев эффективности эмоциональной устойчивости в спортивных танцах // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – №2. – С. 22–25.

3. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб. - метод. пособие. Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.

4. Лысакова, А. Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности/ А. Н. Лысакова, М. С. Новицкая // Вестн. ГУУ. Психология. – 2014. – № 2. – С. 254–257

5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

6. Михайлов И. А. Дуэтность в танцах латиноамериканской программы // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под ред. В. А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 42–45.

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков и др.; под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с.

8. Родионов, А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Родионов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 308–320.

9. Трибунский И. В., Лопушанская Е. Б. Психологические аспекты спортивно-танцевальной деятельности на примере спортивных балльных танцев // 2021. №24 (26). URL: <https://scilead.ru/article/636-psikhologicheskie-aspekti-sportivno-tantsevaln>

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ИТИ

М. В. Швыдкая

Описаны разновидности мотивационных потребностей у обучающихся вуза. Рассмотрены и выявлены физические показатели у юношей ИТИ, занимающихся волейболом. Проанализирован уровень развития спортивной мотивации. Определена взаимосвязь физической подготовленности с мотивационными потребностями в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Предложены рекомендации тренерам-преподавателям для повышения уровня развития мотивационной сферы у занимающихся волейболом.

Ключевые слова: волейбол, обучающиеся, потребность, физические показатели, спортивная мотивация, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс.

Мотивация – это состояние личности спортсмена, которое вызывает побудительное отношение к определенному виду спорта. Она представляет собой систему мотивов в результате соотношения потребностей и возможностей занимающегося спортом с предметом деятельности. Своевременное развитие спортивной мотивации обучающихся волейболистов I–II курсов в вузе, позволит ее укрепить и сохранить на долгие годы [1].

Мы считаем, что, занимающиеся волейболом студенты инженерно-технического профиля имея достаточно высокий

уровень мотивации спортивной деятельности будут активно стремиться к совершенствованию своих физических способностей и способов деятельности. Формирование устойчивой спортивной мотивации обучающихся I–II курсов вуза на начальном этапе занятий ведет к более высоким показателям физической подготовленности на этапе совершенствования. Все это возможно, если будет формирование благоприятных межличностных отношений в команде, удовлетворение актуальных потребностей в движении, укрепление здоровья, в общении, уважении, самоутверждении [3].

Исходя из опыта личных наблюдений, мы можем говорить о том, что менее способный, но более замотивированный спортсмен достигает больших успехов, чем его одаренный товарищ. Это связано с тем, что занимающийся спортсмен с высоким уровнем мотивации работает (тренируется) гораздо больше. Таким образом мотивация – важный фактор, который обеспечивает успех спортивной деятельности.

Спортивная деятельность побуждается не одним, а несколькими мотивами. Чем больше мотивов спортивной деятельности, тем выше общий уровень мотивации. Чем больше мотивов актуализируется, тем сильнее мотивация. Общий уровень мотивации повышается за счет действия дополнительных мотивов. Мотивация зависит от количества мотивов, которые побуждают спортивную деятельность, от актуализации ситуативных факторов, от побуждающей силы этих мотивов [2].

Процесс формирования спортивной мотивации у обучающихся I–II курсов к занятиям волейболом является многоступенчатым: от первых гигиенических знаний и знакомства с физическими упражнениями до углубленных психофизиологических знаний и интенсивных занятий волейболом. Для того что бы не происходило снижение спортивной мотивации, и студенты не прекращали заниматься волейболом, преподаватель должен:

- способствовать развитию у них стремления к совершенствованию, разрабатывать тренировочные программы для достижения реальных и прогрессивных целей;
- позитивно оценивать достижения каждого своего воспитанника, постоянно общаться с игроками, давать советы по

тренировкам, уважать своих учеников, убеждать их в том, что успехи – это результат только их способности и ответственного отношения к тренировкам;

- постоянно корректировать технико-тактические ошибки;

- быть примером и моделью поведения для своих воспитанников, заботиться об их безопасности, относиться ко всем одинаково, не разделяя на лучших и худших;

- тренироваться не для побед, а для дальнейшего роста физических способностей и техники;

- повышать уровень своего образования, быть в курсе всех спортивных новостей, находиться в постоянном контакте с родителями своих учеников [4].

Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема по формированию спортивной мотивации в области занятий волейболом недостаточно освещена. Поэтому, мы считаем важность данной работы актуальной, особенно для преподавателей физической культуры, ведущих секционную работу с обучающимися вуза по волейболу.

Различают внутреннюю и внешнюю мотивацию по отношению к студентам. Активный интерес к занятиям волейболом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающимся. Внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в единстве [3].

Учебно-тренировочный процесс по волейболу должен носить многоуровневый характер: от далеких перспектив в физическом совершенствовании, до ближайших целей и задач в данный момент. Анализ по формированию спортивной мотивации говорит о том, что внешняя мотивация создается с помощью преподавателя, а за тем перерастает во внутреннюю тогда, когда занимающиеся не только учувствуют в учебно-тренировочном процессе, но и сами включают в этот процесс (задают вопросы, высказывают собственное мнение) [4].

Для определения спортивной мотивации в рамках учебно-тренировочных занятий по волейболу, нами были проведены психологические тесты и тесты по определению физической подготовленности обучающихся I–II курсов инженерно-тех-

нического профиля. Так же мы выявили взаимосвязь между внутренними мотивами занимающихся и их физической подготовленностью. Для этого нами была создана группа из 20 юношей, студентов I–II курсов, инженерно-технического института. После проведения тестов, с данной группой обучающихся, были определены результаты мотивов. Они показали, что на начальном этапе занятий волейболом юношей в основе двигательной деятельности лежат внешние мотивы, а по мере продолжения занятий, они переходят во внутренние.

Педагогическое исследование, проводимое нами по проблеме мотивации к занятиям волейболом, проходило в два этапа в течение одного учебного года (2021–2022). На первом этапе были выявлены побуждающие мотивы. Они характеризуются разнообразием интересов, т. е. от занятий одним видом спорта к нескольким, имеют непосредственный характер (занятия волейболом нравятся, и главная причина в этом – интерес и любовь к физической культуре), связаны с условиями среды, которые благоприятствуют занятиям волейболом, включают в себя обязанность посещать секцию. На втором этапе исследования были выявлены следующие мотивы: развитие интереса к волейболу, стремление развивать обнаруженные способности в игре, стремление к закреплению успеха, расширение специальных знаний в процессе высокой степени тренированности.

Тесты по определению уровня физической подготовленности показали, что, чем выше уровень мотивации обучающихся I–II курсов к занятиям, тем лучше их физическая подготовленность и наоборот. Следовательно, формирование мотивов, которые приносят результат являются сдвигом в развитии физических показателей в короткий промежуток времени, а это влияет на стремление занимающихся к спортивному совершенствованию и достижению высоких результатов в волейболе [2].

В результате проведенного нами педагогического исследования, мы можем сделать заключение о том, что, мотивация играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов, мотив является фактором, который влияет на результат интереса обучающихся I–II курсов к секционным

занятиям волейболом. В качестве рекомендаций мы можем говорить о том, что тренеру-преподавателю необходимо начинать формировать спортивную мотивацию на начальном этапе занятий волейболом. В связи с этим, полагаем, что своевременное развитие спортивной мотивации у юношей I–II курсов позволит укрепить ее и сохранить на протяжении всей их спортивной жизни.

Список источников

1. Занюк С. И. Психология мотивации. – М.: «Ника-Центр», 2001. – 132 с.
2. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе. – №4. – 2005.
3. Немов Р. С. Психология. Учеб. Для студ. высш. пед. Учеб. Заведений. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами статистики 4-е изд. / Р. С. Немов. – М.: «ВЛАДОС». – 2004. – 600 с.
4. Швыдка М. В. Некоторые методы изучения преподавателем мотивации студентов факультета физической культуры и спорта к профессиональной деятельности // Материалы Республиканской научно-практической конференции, 2001. Выпуск №1. – Тирасполь: РИО ПГУ, 2002. – 27 с.

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА

О. А. Хмырова

Раскрыты основные формы психофизиологических способностей обучающихся в игровых условиях на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Дан анализ эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости, физиологических и психологических возможностей студентов инженерно-технического профиля. Описаны современные тенденции интенсификации игры в баскетбол. Рассмотрены виды интенсивности нагрузок, генетические возможно-

сти, которые влияют на развитие мозга и, соответственно оказывают содействие формированию психофизиологических способностей.

Ключевые слова: обучающиеся, баскетбол, физические упражнения, психические и физиологические способности, интенсивность нагрузок, генетические возможности, интенсификация.

Игра в баскетбол очень динамичная и сложная по своей технико-тактической характеристике. Игрокам приходится действовать в зависимости от ситуации на площадке, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является мгновенная оценка игровой ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий, места на площадке. Применение баскетбола в инженерно-техническом институте является эффективным средством развития творческого мышления обучающихся [2].

Сегодняшнее время называют веком информатики. Развитие научно-технического прогресса сделало большой скачок в сторону компьютеризации всех отраслей жизни. Это приводит к постоянному увеличению работников умственного труда, к повышению умственно-психологических нагрузок и времени, проводимого за компьютером обучающимися в большинстве технических вузов. В связи с этим возникает проблема укрепления здоровья данного контингента людей, который с ростом процесса компьютеризации становится все более востребованным в обществе. В первую очередь, это касается обучающихся инженерно-технического института. Однако, остается открытым вопрос, какие средства физической культуры являются наиболее целесообразными для обучающихся, которые проводят большое количество времени за компьютером [1].

Каждый студент, который понимает необходимость в занятиях физическими упражнениями, выбирает для себя вид спорта, наиболее подходящий для него. Достаточно большой процент обучающихся выбирает именно баскетбол. Поэтому, обоснование эффективности применения баскетбола как средства развития психофизических способностей студентов инженерно-технического института является актуальным.

Анализ научно-методических источников показал, что баскетбол одна из самых популярных игр, в том числе, и среди студентов. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег; остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, и деятельности всех систем организма занимающихся. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью [2].

Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в баскетбол большой вес приобретает бескислородный (анаэробный) способ энергообразования. В некоторых случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80-90 %. Это приводит к образованию значительного кислородного долга (7-10 л.) и повышению уровня молочной кислоты в крови (150-250 мг. %). Вместе с тем, значительно возрастает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота пульса достигает 180-210 уд/мин, легочная вентиляция – 80-130 мл, потребление кислорода возрастает до 3,5-4,5 л/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40-150 с, после чего появляется необходимость снизить двигательную активность [3].

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80 % необходимой энергии доставляется аэробным путем, поэтому уровень молочной кислоты в крови повышается лишь до 30-50 мг %.

Частота сердечных сокращений достигает 170-190 уд/мин. В ткани каждую минуту поступает в 4 л. кислорода, но все-таки величина кислородного долга сохраняется довольно большой (7-9 л.) Продолжительность таких нагрузок может составлять 5-7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени. Часть анаэробного извлечения энергии в данном случае снижается до 5-10 %. Это позволяет снизить уровень молочной кислоты в крови до 15-

30 мг %. При этом чистота пульса находится в рамках 140–170 уд/мин., минутная вентиляция- 15–20 л. Потребление кислорода достигает 2–4 л/мин., а кислородный долг – 3–5 л.

Современные специалисты в области баскетбола, отмечают, что, занятие этим видом спорта оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулирует функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы [3].

В игре в баскетбол очень быстро и постоянно изменяется игровая ситуация (каждые 24 секунды). Ход игры на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Игрок, который находится на площадке, должен адекватно оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих технико-тактических комбинаций. В условиях недостаточности времени, успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов [1].

В крайне малые отрезки времени мозг занимающегося баскетболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных систем организма. Но этого еще недостаточно, нужно, вообразить себе возможные изменения игровой обстановки, иначе усилия игрока не достигнуть цели. Только после этого, можно принять правильное решение в данной ситуации, и выбрать подходящее для этого тактическое действие. Все эти процессы – от начала восприятия ситуации до выполнения приема (бросок, или ведение-передача мяча) – занимают у баскетболистов всего 1,5–2 с. Это показывает, какие требования к быстрдействию мозга предъявляет баскетбол [3].

Заключение. Анализ научно-методических источников, практические наблюдения и личный опыт показал, что игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера. Применение баскетбола в качестве средства физической культуры обучающихся инженерно-технического факультета является эффективным для развития всех физических спо-

способностей. Это важно для представителей технических специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

При игре в баскетбол, занимающимся приходится действовать в зависимости от игровой ситуации, а не по определенным программам. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления обучающихся.

Кроме этого, занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы. Это является весьма актуальным для обучающихся ИТИ, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня активности коры головного мозга.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития физических способностей и психофизиологических особенностей обучающихся других специальностей.

Список источников

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – Киев, 2003. – 58 с.
2. Костикова Л. В. Баскетбол. – М.: ФиС, 2002.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Серия: Гиппократ. – 2001. – 248 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Т. И. Черба

Рассматривается влияние различных факторов в процессе учебной деятельности, которые приведут к ухудшению здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.

Выявлены виды спорта, которым студенты филологического факультета отдают предпочтение, а также причины, которые препятствуют им активно заниматься физической культурой и спортом.

Ключевые слова: *физическая культура, ценности, студенческая молодежь, физическая активность.*

Актуальность. Экономические и социально-политические изменения, происходящие в жизни нашей республики, предъявляют новые требования к подготовке современного специалиста. В соответствии с этими требованиями эффективность обучения в вузе существенно зависит от уровня физической подготовленности, функционального состояния организма студентов, отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Физическое воспитание является важной составной частью всего учебно-воспитательного процесса в вузе [7]. Всестороннее развитие физических способностей студентов средствами физической культуры помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематические занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье и способствуют продуктивной физической и умственной работоспособности студентов, помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели. На сегодняшний день отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных социально значимых педагогических проблем [1]

Занятия физической культурой и спортом жизненно необходимы студентам вузов, поскольку отсутствие двигательной активности является препятствием в освоении студентами учебного материала, а в дальнейшем неизбежно отражается на снижении эффективности их труда [6].

По мнению специалистов, интерес к учебным занятиям физической культурой и спортом у большинства студентов все еще остается на низком уровне. В то же время в период учебной деятельности студенты относятся к группе повышенного риска из-за воздействия на их организм большого количества негативных факторов: хронического нарушения режима сна и питания, постоянного умственного переутомления и нерв-

ного напряжения, стрессовые ситуации, различные психоэмоциональные факторы, способствующие снижению объема двигательной активности [1, 4, 5].

Данная тенденция оказывает негативное влияние не только на уровень физической подготовленности, но и на здоровье студенческой молодежи в целом, о чем свидетельствует увеличение числа студентов, ежегодно направляемых для занятий физической культурой в специальные медицинские группы. Общеизвестно, что правильно организованная физкультурно-спортивная деятельность может способствовать значительному улучшению самочувствия и здоровья. Использование в процессе занятий физической культурой современных технологий, адаптированных к учебной деятельности, позволяет заинтересовать студентов и поддержать их интерес к занятиям физической культурой [2].

Цель работы. Выявить социальные факторы, обуславливающие отношение студентов филологического факультета ПГУ им. Т. Г. Шевченко к физической культуре.

Исходя из поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить роль физической культуры в современном обществе.

2. Определить особенности ценностного отношения студентов филологического факультета к занятиям физической культурой.

3. Проанализировать социальные факторы, влияющие на отношение студентов филологического факультета к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Снижение объема двигательной активности в процессе учебной деятельности таит в себе опасность негативного воздействия на здоровье студенческой молодежи. Анализ исследований и публикаций по данному вопросу позволяет сделать вывод, что каждый человек в процессе своего индивидуального развития имеет свой набор ценностей. Правильно сформированные ценностные ориентации органично сочетаются с потребностями человека в получении материального благополучия, достижении профессиональных и иных целей [3, 5].

Мы попытались выявить, какое же место в списке ценностных ориентаций у студентов занимает здоровье. С этой целью нами было проведено анкетирование 50 студентов (15 юношей и 35 девушек) 1–2 курсов филологического факультета. Проанализировав результаты анкетирования, мы выявили, что ведущую роль в иерархии жизненных ценностей у студентов филологического факультета заняли: карьера (83,7 %), здоровье (81,4 %), семья (76,7 %). Было отмечена существенная разница между осознаваемой ценностью здоровья и поведением студентов. Так 50 % юношей и 40 % девушек обозначили у себя наличие вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков), 60 % юношей и 88 % девушек зафиксировали, что выполняют срочные дела в ущерб ночному сну.

Общеизвестно, что одним из самых доступных и эффективных способов поддержания и укрепления здоровья студента, а также повышения его работоспособности, являются занятия физической культурой и спортом. При этом значимую роль играет постоянство и регулярность посещения этих занятий [6]. При анализе ответов студентов филологического факультета было выявлено, что большая часть студентов (68 %) считают обязательным включение дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» в систему учебных занятий, а 32 % – так не считают. Ежедневно занимаются физическими упражнениями 27,1 % юношей и 20,3 % девушек, 2–3 раза в неделю преимущественно в режиме учебных занятий занимается 47,8 % юношей и 43,6 % девушек, а 12,1 % юношей и 20,1 % девушек вообще не занимаются физическими упражнениями, либо делают это крайне редко.

Также были выявлены основные мотивы для занятий физической культурой и спортом студентов филологического факультета. Желание улучшить фигуру и привести в норму массу тела выразили 79 % респондентов, улучшить состояние своего здоровья – 51,2 %, а 38,9 % выразили свое желание средствами физической культуры снять психоэмоциональное напряжение. Необходимо отметить, что достаточно большой процент студентов посещают занятия

физической культурой для того, чтобы находиться в социуме (31 %). Обращает на себя внимание низкая доля профессиональных и социально значимых мотивов. Только 17,2 % опрошенных посещают занятия по физической культуре для подготовки к будущей профессиональной деятельности, 12,1 % респондентов – чтобы развиваться как личность и самосовершенствоваться, 6 % – чтобы быть социально активным.

Наиболее важными факторами, влияющими на регулярность занятий физической культурой, являются как ценностные ориентации в целом, так и ценности, связанные со спортом. Среди видов спорта, которым отдают предпочтение студенты филологического факультета можно выделить футбол, волейбол, стритбол, фитнес, силовой спорт, поскольку на любительском уровне ими может заниматься любой желающий, правила довольно доступны и не требуется дорогой экипировки.

К основным причинам пропусков занятий физической культурой и спортом, студенты филологического факультета отнесли: отсутствие желания и недостаток свободного времени. К основным причинам отсутствия желания посещать занятия по физической культуре можно отнести физические особенности студента (лишний вес, слабая физическая подготовленность и др.), биоритмы (не все могут проснуться к первой паре), негативное восприятие программы по дисциплине. В приоритете причин отсутствия у студентов свободного времени выделены: загруженный график учебных занятий; дополнительная работа, неумение рационально распределять время для организации учебной деятельности и свободного времени.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования, показали, что направленность деятельности студентов на здоровье занимает ведущее место в иерархии ценностей. Несмотря на то, что большинство студентов воспринимают здоровье на уровне физического благополучия, считая главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, соблюдение двигательного режима и правильное питание, в их сознании еще не сформирована установка отношения к собственному

здоровью как к одной из важнейших жизненных ценностей. Комплексное использование средств физической культуры и спорта является перспективным, доступным и эффективным способом достижения положительного результата в вопросах здорового образа жизни студенческой молодежи.

Список источников

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2018. – 971 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016 – 240 с.
3. Коломыцева А.С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. – 2021. – № 8(8) – С. 23–26 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-sovre/>
4. Мифтахов, А. Ф. Роль физической культуры в жизни студента / А. Ф. Мифтахов. – Текст : электронный // NovaInfo, 2019. – № 110. – С. 82. – URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 01.03.2023)
5. Пантюх В. И. Развитие физической культуры студентов вуза / В. И. Пантюх // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, редактор О. В. Юречко, 2013. – С.135–141.
6. Симина Т. Е., Антипов А. А. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. 14–15 мая 2019г. / [Под редакцией Л. Б. Андрищенко, С. И. Филимоновой и др.]. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 856 с. – ISBN 978-5-7307-1518-9.
7. Шибкова В. П. Влияние здорового образа жизни на развитие личности / В. П. Шибкова // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского. – 2017. – №2(64). – С.160–164

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

И. В. Деркаченко

профессор кафедры ЛАВВСиТ

Н. Г. Капсомун

старший преподаватель кафедры ЛАВВСиТ

Раскрываются актуальные проблемы технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования. На основе выявления последовательности техники выполнения ударных движений рук и ног в кикбоксинге, подобраны средства легкой атлетики, похожие по структуре с базовым спортивным движением кикбоксеров, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

Ключевые слова: *технико-тактическая подготовка кикбоксеров, средства легкой атлетики.*

Актуальность. Совершенствование технико-тактической подготовки является актуальным направлением в спортивной тренировке высококвалифицированных кикбоксеров. На сегодняшний день кикбоксинг, отличается активностью, динамичностью и атакующим характером поединка, что приводит к увеличению количества сложных и неожиданных ситуаций на ринге, возрастает роль рациональной техники и ее вариативности при экономизации движений, усложняется набор универсальных движений спортсмена [5].

За последнее время также выявлена тенденция снижения возраста спортсменов, участвующих на крупных международных турнирах. Поэтому существует необходимость в разработке современных инновационных методик, способствующих интенсификации педагогического процесса технико-тактической подготовки в кикбоксинге [4].

Ускорение процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров, может быть на базе

применения широкого спектра легкоатлетических упражнений, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног (метания, барьерный бег).

Цель исследования заключается в выявлении средств легкой атлетики, способствующих совершенствованию технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

Объект исследования – тренировочный процесс кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – средства легкой атлетики, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног кикбоксеров.

Задачи исследования:

1. Раскрыть теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

2. Выявить особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

3. Выявить средства легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров высокой квалификации.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР борьбы и бока г. Тирасполь. На 1 этапе нашего исследования был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и опрос ведущих тренеров ПМР, с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств и методов тренировки кикбоксеров высокого класса.

Анализ практики и научных направлений исследований в кикбоксинге свидетельствует, что одной из наиболее актуальных задач теории и методики является управление процессом технико-тактической подготовки кикбоксеров, которую невозможно решить не выявив структуры (взаимосвязи) компонентов физической подготовки кикбоксеров, так как технико-тактическое мастерство кикбоксера высшей квалификации можно рассматривать как способность спортсмена эффективно реализовать свой скоростно-силовой и моторный потенциал в условиях жесткой соревновательной борьбы.

На 2 этапе в ходе педагогического наблюдения выявлены традиционные средства и методы технико-тактической под-

готовки кикбоксеров. Совершенствование технико-тактической подготовки кикбоксеров возможно за счет расширения арсенала технических средств для ведения боя с противником разного стиля, совершенствования наиболее удачно применяемых технических приемов и своевременного устранения технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Проблема технической подготовки спортсменов высокой квалификации является одной из наиболее актуальных для системы спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса спортсменов тесно связана с формированием рациональной техники двигательного действия [2, 3]. Вместе с тем построение рациональной техники движения уже на этапе начальной спортивной специализации обуславливает в дальнейшем достижение спортсменами максимальных спортивных результатов в оптимальном для вида спорта возрастном периоде [1].

При оптимальном подходе к формированию двигательного навыка устраняется неопределенность в понимании основы техники кикбоксинга и путей ее совершенствования, исчезает перспектива переучивания на более «совершенную» технику двигательных действий.

Значительная интенсификация всего процесса многолетней подготовки кикбоксеров привела к обострению целого ряда проблем, например, при формировании двигательного навыка традиционными методами, занимающиеся находят оптимальный вариант выполнения упражнения после многократного повторения упражнения. Появление ошибок на данном этапе обучения корректируется с помощью тренера, но не всегда воспринимается занимающимся. Формирование идеального двигательного умения происходит случайно, без осознанного выполнения движения и самоконтроля.

Таким образом, появляющаяся ошибка закрепляется и препятствует достижению наивысших спортивных результатов у кикбоксеров. Такая тенденция часто не обеспечивает качественного совершенствования подготовленности спортсменов и планируемого роста спортивных результатов. В

связи с этим, все труднее становятся проблемы внедрения в практику результатов фундаментальных исследований в области теории и методики спортивной тренировки. Весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Решение вопроса о повышении качественного аспекта тренировочного процесса необходимо осуществлять за счет целенаправленного использования в обучении и дальнейшей подготовке тех внутренних резервов, которые позволят минимизировать физическую нагрузку на организм юного спортсмена, не снизив при этом эффективность тренировочного процесса [3].

Повышение качества спортивной подготовки кикбоксеров может быть достигнуто за счет разработки оптимальной системы обучения, основанной на реализации развивающего обучения и инновационных технологий преподавания.

Эффективным средством формирования рациональной техники кикбоксинга и тактики ведения боя являются биодинамические подходы к обучению и совершенствованию спортивно-технического мастерства, изученные в серии педагогических экспериментов.

В процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать упражнения из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

На основании изучения научно-методической литературы, было выявлено, что в основе техники ударов рук и ног в кикбоксинге лежит следующая последовательность движений:

1. Отталкивающее разгибание ноги.
2. Вращательное движение корпуса.
3. Движение руки к цели.

Нарушение данной последовательности движений не дает возможности в дальнейшем росту скоростно-силовых характеристик удара. Поэтому, умения наносить удары, напрямую

зависят от уровня развития скоростно-силовых способностей или «взрывной силы». Взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера, являются важным фактором эффективности техники ударных движений [5].

Тренировка акцентированного удара у боксеров даже высокой квалификации, это очень сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы тренировочный процесс спортсменов сделать более разнообразным, следует при совершенствовании техники любимых ударов использовать различные упражнения, сочетающие в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении [4].

На основе анализа научно-методической литературы, нами было выявлено, что к упражнениям, сходных с биомеханической структурой ударных движений рук и ног кикбоксера, можно отнести упражнения легкой атлетики (метания и барьерный бег). В процессе исследования нами были подобраны наиболее рациональные, по нашему мнению, средства легкой атлетики, сопряженных с техникой ударных движений кикбоксеров [6].

В результате нашего исследования, можно сделать вывод о том, что Важными факторами эффективности техники ударных движений в кикбоксинге является взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера. Рациональное сочетание применения основных упражнений из различных видов спорта дает возможность сочетать в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении. Особое значение приобретает применение упражнений близких по локомоциям и физиологическому воздействию на организм занимающихся, такими являются упражнения скоростно-силовой направленности, применяемые в легкой атлетике.

Список литературы

1. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка кикбоксеров. М.: ФиС, 1978. – 41 с.
2. Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
3. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М., ФиС, 2006, 119 с.
4. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М., Академический Проект. 2006. – 288 с.
5. Котешев В. Е. Методика совершенствования техники атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки. Автореф: дисс. . канд. пед. наук. – М., 1984, – 20 с.
6. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.: ил.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

М. С. Казаку, И. В. Деркаченко, О. Ю. Евдокимова

Выявлены ключевые аспекты технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации. Раскрыты теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования. Изучены средства легкой атлетики, ускоряющие процесс совершенствования мастерства кикбоксеров высокой квалификации.

Ключевые слова: легкая атлетика, кикбоксинг, метание, толкание, высокая квалификация.

Актуальность. Совершенствование технико-тактической подготовки является актуальным направлением в спортивной тренировке высоко квалифицированных кикбоксеров. На се-

годняшний день кикбоксинг, отличается активностью, динамичностью и атакующим характером поединка, что приводит к увеличению количества сложных и неожиданных ситуаций на ринге, возрастает роль рациональной техники и ее вариативности при экономизации движений, усложняется набор универсальных движений спортсмена [3].

За последнее время также выявлена тенденция снижения возраста спортсменов, участвующих на крупных международных турнирах. Поэтому существует необходимость в разработке современных инновационных методик, способствующих интенсификации педагогического процесса технико-тактической подготовки в кикбоксинге [6].

Ускорение процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров, может быть на базе применения широкого спектра легкоатлетических упражнений, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног (метания, барьерный бег).

Цель исследования заключается в выявлении средств легкой атлетики, способствующих совершенствованию технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

Объект исследования – тренировочный процесс кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – средства легкой атлетики, имеющие сходную биомеханическую структуру с техникой ударных движений рук и ног кикбоксеров.

Задачи исследований: раскрыть теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования, выявить особенности технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации, выявить средства легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров высокой квалификации.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Изучение, синтез и анализ данных литературных источников.

2. Обобщение передового опыта.

3. Педагогическое наблюдение.

1. Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обосновать современное состояние поставленной перед нами проблемы, выявить особенности

Обобщение отечественного опыта проводилось при помощи интервьюирования тренеров по кикбоксингу с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств и методов технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

В ходе опроса, нами был сделан вывод о том, что тренера внедряют в тренировочную программу кикбоксеров средства легкой атлетики, как средства направленные на совершенствование физической подготовки спортсменов, но не рассматривают их как средства направленные на совершенствование технико-тактической подготовки.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по кикбоксингу с группами СС в МОУ ДО «СДЮШОР борьбы и бокса» г. Тирасполь.

Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить подбор упражнений легкой атлетики, сходных по биомеханической структуре с ударными движениями кикбоксинга, которые *могут способствовать* ускорению процесса обучения и индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Этапы проведения исследования:

1 этап (сентябрь–октябрь 2022 г.). На данном этапе были проведены анализ и синтез научно-методической литературы по проблеме исследования, который позволил выявить и теоретически обосновать основные направления исследования:

– теоретические аспекты подготовки кикбоксеров на этап спортивного совершенствования.

– основы технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

– средства легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

2 этап (ноябрь–декабрь 2022 г.). В ходе педагогического наблюдения выявлены традиционные средства и методы технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

3 этап (январь–май 2023 г.) – осуществлен подбор средств легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударных движений рук и ног кикбоксинга, способствующие ускорению процесса совершенствования технико-тактической подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Если кикбоксер в основном пользуется небольшим набором излюбленных технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность кикбоксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов.

Проблема технической подготовки спортсменов высокой квалификации является одной из наиболее актуальных для системы спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса спортсменов тесно связана с формированием рациональной техники двигательного действия [9]. Вместе с тем построение рациональной техники движения уже на этапе начальной спортивной специализации обуславливает в дальнейшем достижение спортсменами максимальных спортивных результатов в оптимальном для вида спорта возрастном период [7].

При оптимальном подходе к формированию двигательного навыка устраняется неопределенность в понимании основы техники кикбоксинга и путей ее совершенствования, исчезает перспектива переучивания на более «совершенную» технику двигательных действий.

Значительная интенсификация всего процесса многолетней подготовки кикбоксеров привела к обострению целого ряда проблем, например, при формировании двигательного навыка традиционными методами, занимающиеся находят оптимальный вариант выполнения упражнения после многократного повторения упражнения. Появление ошибок на данном этапе обучения корректируется с помощью тренера, но не всегда воспринимается занимающимся. Формирование идеального двигательного умения происходит случайно, без осознанного выполнения движения и самоконтроля.

Таким образом, появляющаяся ошибка закрепляется и препятствует достижению наивысших спортивных результатов у кикбоксеров. Такая тенденция часто не обеспечивает качественного совершенствования подготовленности спортсменов и планируемого роста спортивных результатов. В связи с этим, все труднее становятся проблемы внедрения в практику результатов фундаментальных исследований в области теории и методики спортивной тренировки. Весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Решение вопроса о повышении качественного аспекта тренировочного процесса необходимо осуществлять за счет целенаправленного использования в обучении и дальнейшей подготовке тех внутренних резервов, которые позволят минимизировать физическую нагрузку на организм юного спортсмена, не снизив при этом эффективность тренировочного процесса.

Повышение качества спортивной подготовки кикбоксеров может быть достигнуто за счет разработки оптимальной системы обучения, основанной на реализации развивающего обучения и инновационных технологий преподавания.

Эффективным средством формирования рациональной техники кикбоксинга и тактики ведения боя являются биодинамические подходы к обучению и совершенствованию спортивно-технического мастерства, изученные в серии педагогических экспериментов.

Тренировка акцентированного удара у боксеров даже высокой квалификации, это очень сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы тренировочный процесс спортсменов сделать более разнообразным, следует при совершенствовании техники любимых ударов использовать различные упражнения, сочетающие в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении [14].

В процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать упражнения из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

На основании изучения научно-методической литературы, было выявлено, что в основе техники ударов рук и ног в кикбоксинге лежит следующая последовательность движений:

1. Отталкивающее разгибание ноги;
2. Вращательное движение корпуса;
3. Движение руки к цели.

Нарушение данной последовательности движений не дает возможности в дальнейшем росту скоростно-силовых характеристик удара. Поэтому, умения наносить удары, напрямую зависят от уровня развития скоростно-силовых способностей или «взрывной силы». Взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера, являются важным фактором эффективности техники ударных движений [11].

На основе анализа научно-методической литературы, нами было выявлено, что к упражнениям, сходных с биомеханической структурой ударных движений рук и ног кикбоксера, можно отнести упражнения легкой атлетики, таких как метания и барьерный шаг. Поэтому, нами были подобраны наиболее рациональные, по нашему мнению, средства легкой атлетики, сопряженных с техникой ударных движений кикбоксеров (см. табл. 1, 2).

Таблица 1

Упражнения легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударных движений рук кикбоксера

№	Наименование упражнения	Методические рекомендации
1	Метание легкоатлетических снарядов в цель (щит-мишень) из фронтальной стойки: имитация выбрасывания снаряда	<p>Исходное положение основная стойка, лицом по направлению движения. Рука со снарядом слегка согнута на уровне головы. Разноименная произвольно согнута перед собой.</p> <p>После предварительного отведения руки со снарядом назад происходит выпуск снаряда хлестообразным движением</p>
2	Имитация начала финального усилия в парах	<p>Исходное положение разноименным боком метаемой руки по направлению движения. Одноименная нога метаемой руке согнута в коленном суставе. Разноименная прямая, носком вперед под углом 45° внутренней стороне стопы. Рука со снарядом прямая, отведена назад на уровне плеча. Разноименная рука произвольно перед собой согнута в локтевом суставе. Метание начинается с последовательного, активного разгибания одноименной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе и с захватом снаряда одноименной рукой, обгоном одноименной стороны таза, одноименного плеча. Наступает положение «натянутого лука». Затем выполняется хлестообразное движение метаемой рукой с активным толчком одноименной и подъемом на носок разноименной ноги (незначительной амортизацией в коленном суставе). После выпуска снаряда выполняется пере-скок на одноименную ногу метаемой руке. Исключить толкающий характер метания, одно-опорное положение в момент выпуска, чрезмерно согнутую разноименную ногу метаемой руке и выход за линию измерения</p>
3	Метания легкоатлетических снарядов с расстояния 6 м в определенную зону	<p>Рука со снарядом прямая, отведена назад на уровне плеча. Разноименная рука произвольно перед собой согнута в локтевом суставе</p>
4	Метание набивных мячей	<p>обращаем внимание на последовательное включение в работу мышц ног, туловища и метаемой руки (рук)</p>

Упражнения легкой атлетики, сходные с биомеханической структурой ударный движений ног кикбоксера

№	Наименование упражнения	Методические рекомендации
1	Преодоления барьера – имитация переноса маховой ноги	Спортсмен находится перед барьером, руки на барьере. Маховая нога последовательно сгибается в тазобедренном суставе, бедро поднимается вперед до горизонтали, а затем выпрямляется в коленном суставе с выбрасыванием голени пяткой вперед, носок на себя. Постановка на опору загребаящим движением под себя
2	Имитация проноса толчковой ноги по планке вдоль барьера	Стоя в упоре сбоку от барьера с одноименной стороны толчковой ноге, маховая нога стоит высоко на стопе. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону, через скольжение вдоль барьера с приведением к средней линии туловища. Толчковая нога опускается вниз с последующим махом назад
3	Имитация переноса толчковой ноги на месте	Стоя в упоре сбоку от барьера. После отрыва от опоры, толчковая нога последовательно сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону с приведением к средней линии туловища. Затем она опускается вниз с последующим махом назад
4	Имитация переноса маховой и толчковой ноги на месте	Исходное положение, разноименная стойка: толчковая впереди на расстоянии одного шага от барьера. Последовательный перенос маховой и толчковой ноги с согласованной работой рук: разноименная маховой ноге, выносятся кистью вперед-в сторону с винтообразным движением.
5	Имитация атаки барьера маховой ногой в ходьбе.	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ноге (5–6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на постановку толчковой ноги на переднюю часть стопы, загребаящим движением под себя перед барьером, а маховой ноги, после барьера
6	Имитация обработки барьера толчковой ногой в ходьбе	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ноге (5–6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на согласованную работу рук и ног
7	Имитация атаки и обработки барьера в ходьбе	В медленной ходьбе через середину барьера. Указать на технику работы маховой и толчковой ноги и синхронную работу рук
8	Имитация атаки барьера в беге с 1–3 шагов.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ноге (5–6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру. Отталкивание и сход

№	Наименование упражнения	Методические рекомендации
9	Имитация обработки барьера толчковой ногой в беге в 1–3 шага.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ногой (5–6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру.

При выполнении тренировочного упражнения сохраняется скоростной режим соревновательного упражнения, количество выполняемых упражнений ограничивается снижением скоростных или результативных показателей выполняемого упражнения, скоростно-силовые упражнения можно применять, в недельном цикле, с интервалом в 2–3 дня.

Подводя итоги исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ практики и научных направлений исследований в кикбоксинге свидетельствует, что одной из наиболее актуальных задач теории и методики является управление процессом технико-тактической подготовки кикбоксеров, которую невозможно решить, не выявив структуры (взаимосвязи) компонентов физической подготовки кикбоксеров, так как технико-тактическое мастерство кикбоксера высшей квалификации можно рассматривать как способность спортсмена эффективно реализовать свой скоростно-силовой и моторный потенциал в условиях жесткой соревновательной борьбы.

2. Совершенствование технико-тактической подготовки кикбоксеров возможно за счет расширения арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля, совершенствования наиболее удачно применяемых технических приемов и своевременного устранения технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

3. Важными факторами эффективности техники ударных движений в кикбоксинге является взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног и плечевого пояса кикбоксера. Рациональное сочетание применения основных упражнений из различных видов спорта дает возможность со-

четать в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении. Особое значение приобретает применение упражнений близких по локомоциям и физиологическому воздействию на организм занимающихся, такими являются упражнения скоростно-силовой направленности, применяемые в легкой атлетике.

Список литературы

1. Атилов А. А. Современный боксе / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 640 с.
2. Бибиков С. В. Технология физической подготовки юных боксеров: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 129 с.
3. Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. Бокс. Обучение и тренировка / Гайдамак И. И., Остьянов В. Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Гаракян А. И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Дисс. . канд. пед. наук. М.: 2003. - 142 с.
5. Деркаченко И. В. Кикбоксинг: история, методика обучения, иллюстрированная техника. Кишинев: Издательство USEFS, 2009. – 212 с.
6. Деркаченко И. В., Горащенко Александр Юрьевич. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Монография. Кишинев, 2015., 182 с.
7. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М., ФиС, 2006, 119 с.
8. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М., Академический Проект. 2006. 288 с.
9. Колесник И. С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И. С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с., ил.
10. Мансур Х., Меньшиков О. В., Гаракян А. И., Маликов Н. Н., Хусьянов З. М. Общая и специальная силовая подготовленность боксеров разных форм ведения боя // Физическая культура, спорт и здоровье студентов. — М.: МАГИ, 2005.-с.

11. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.: ил.

12. Санников В. А., Воропаев В. В. Теоретические и методические основы подготовки боксера. Учебное пособие. М.: ФиС, 2006. – 272 с.

13. Судаков Е. Б. Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008. – № 1 (35). – С. 17–19 (в соавторстве, авторские – 40 %).

14. Хусяйнов З. М., Гаракян А. И., Маликов Н. Н., Меньшиков О. В. Влияние ударной дистанции на показатели силы, быстроты и точности ударов боксеров. Бокс. Альманах. М.: Инсан, 2003. – с. 41–42.

15. Хусяйнов З. М., Гаракян А. И., Маликов Н. Н., Меньшиков О. В. Особенности общей и специальной подготовленности боксеров различных весовых групп. Бокс. Альманах. М.: М.: «Терра-Спорт». 2004.

16. Шишов В. А. Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров. Автореф. дисс. . канд. пед. наук. Волгоград, 2000, 24 с.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Н. Н. Каленич

заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
учитель биологии, Муниципальное специальное
(коррекционное) образовательное учреждение
общеобразовательная школа детский сад № 2, г. Тирасполь

Рассматривается состояние здоровья субъектов образовательно-го процесса. Раскрыты формы и методы работы, позволяющие заниматься сбережением и развитием профессионального здоровья педагога.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, педагог, здоровьесбережение, профессиональная деятельность.

***Бог может простить нам грехи наши,
но нервная система никогда***

Уильям Джеймс

Профессиональное здоровье учителя – главное условие результативной работы современной школы и ее скрытая проблема. Настоящую проблему следует разобрать в общей охране здоровья нации, так как именно от учителя во многом зависит здоровье молодого поколения.

Профессия педагога связана с высокими затратами эмоциональных ресурсов. Среди педагогов самый высокий риск появления невротических расстройств, формирования неврозов, соматических проблем.

Возросли требования со стороны родителей к педагогу, к его профессиональным компетенциям в связи с внедрением ЕГЭ, со стороны администрации – это творческий подход к работе, нестандартное мышление и т. д.

Профессиональными заболеваниями педагогов принято считать:

- 1) нервные расстройства в форме астеноневротических состояний;
- 2) заболевания верхних дыхательных путей;
- 3) патология зрения (миопия и др.);
- 4) нарушения обмена веществ;
- 5) сердечно-сосудистые заболевания;
- 6) остеохондроз.

Последствия тревоги и стрессовых переживаний педагога могут выражаться в отрицательном отношении к работе, хронической усталости, рассеянности, снижении темпа работы, неудовлетворенности своей деятельностью, и как результат возникновения синдрома «эмоционального выгорания».

В сегодняшнее время применяют различные подходы в решении отмеченных выше проблем. Разберем некоторые из них.

– соблюдение научной организации труда учителя, в особенности с увеличением его учебной нагрузки;

- стимулирование познавательной деятельности учащихся как способ преодоления затруднений в работе педагога;
- стимулирование педагога к труду и освоению дополнительных образовательных программ;
- оказание помощи педагогам в здоровьесбережении в условиях нарастания финансовых трудностей, сложностей в получении путевок для отдыха и лечения;
- повышение степени активности педагогов в самообразовательной деятельности в области здоровья;
- увеличение объема двигательного режима;
- правильная организация учебного процесса, заключающаяся не в изменении объема нагрузки, а в изменении направления учебной деятельности в сторону активизации ребенка и взрослого в самообразовании, рефлексии;
- введение в педагогический процесс постоянной информации (в практической и теоретической форме) о ценности здоровья и здорового образа жизни на разных ее этапах;
- возрастание роли психологической помощи педагогам и учащимся в процессе обучения, в создании условий для физического, психологического и социального благополучия всех участников образовательного процесса.

Универсальным подходом является непрерывное образование педагога. Это сопряжено с проблемой устаревания знаний. Американцы придумали название этому явлению — «период полураспада компетенции», который означает период после окончания обучения, в течение которого полученные знания устаревают на 50 %.

Важным моментом в профессиональной деятельности педагога является освоение процесса саморегуляции. Потребность саморегуляции появляется, когда педагог сталкивается со сложно выполнимой задачей, находясь в состоянии высокого психологического и физического напряжения, что провоцирует импульсивные действия. Для саморегулирования душевного состояния используют различные методики: дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация, концентрация и визуализация, овладев которыми, можно продуктивно распределять свои силы в работе, правильно управлять собой в зависимости от ситуации.

Прием аутогенной тренировки основан на умышленном воздействии на собственный организм различных психологических факторов в целях релаксации и активизации нервной системы.

Для повышения уверенности в себе и положительного мироощущения, рекомендуется овладеть умением позитивного мышления.

Обозначение долговременных и кратковременных целей. Долговременные цели формируют противоположное действие, подтверждающее, что человек находится на правильном пути повышения своей мотивации. Реализация кратковременных целей – шаг, повышающий уровень самообразования.

Введение «тайм-аутов», т. е. отдыха от работы и других нагрузок. Темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

В настоящее время широкое использование в педагогике получил специальный термин – «эффективные педагоги». Ключевым отличием «эффективного педагога» является уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, и максимальная гибкость. Педагог, признающий себя как личность, стремится к самовыражению в своей деятельности.

Список литературы

1. Бабанский Б. К. Оптимизация процесса обучения. – М., 1997.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003.

СТРАХИ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ И ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ КАК НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

Т. Н. Чебан

Рассматривается проблема страха у спортсменов в разных видах спорта перед возможностью физической боли или получением трав-

мы. На материале разных видов спорта с помощью анализа литературы, педагогического наблюдения, синтез делается заключение об актуальности поставленной проблемы и имеющихся возможностях целенаправленного педагогического воздействия на ее решение.

Ключевые слова: *Страх, спортсмен, травма, боль, негатив, фактор.*

Актуальность. Не секрет, что спорт тесно связан с экстремальной деятельностью, в экстремальных условиях, что является не только привлекательной его стороной, но и фактором, представляющим вполне определенную опасность для здоровья спортсменов, а иногда и для их жизни.

В детском возрасте ребенок еще многое не понимает и не боится сложных и опасных движений, падений, ушибов и прочих неудачных случаев, потому что у него еще нет подобного опыта. Но после первых падений, ушибов ребенок постепенно начинает понимать, как может быть ему больно. В некоторых случаях у детей появляется страх перед возможной физической болью или получением какого-либо повреждения тела. Подобный страх есть и у взрослых людей [1].

Для спорта такие страхи имеют особое значение, потому что спортсмены часто сталкиваются с физической болью и травмами – фактически и неизбежно – все. Но все спортсмены по-разному на это реагируют. Иногда страхи перед болью и травмой становятся реальными негативными факторами для спортсменов и мешают им продолжать занятия спортом, повышают уровень личностной тревожности и даже становятся причиной ухода из спорта [2, 3]. Поэтому изучение особенностей возникновения и устранения или снижения страха у спортсменов перед возможной физической болью и травмой очень актуально.

Цель исследования – теоретически изучить особенности возможности снижения страха спортсменов перед ожидаемой физической болью или получением травмы с помощью целенаправленного психо-педагогического воздействия.

Результаты и их обсуждение. По данным специальной литературы, педагогическим наблюдениям и тестированию выявлены факты, когда у юных спортсменов повышается уро-

вень личностной тревожности. В частности, в группе начальной подготовки у юных кикбоксеров во время их участия в тренировочных спаррингах повышается личностная тревожность и по ряду признаков появляется страх перед возможной физической болью или травмой [2, 3].

Юные спортсмены боятся ударов в любую часть тела. Чаще всего это обнаруживается в силовых видах спорта и единоборствах. Например, в армспорте у спортсменов даже с высоким уровнем квалификации встречается страх перед возможной сильной физической болью, если выступающий спортсмен уже травмирован, недостаточно восстановился или вылечился после травмы. Такой пример встречается и во многих других видах спорта.

Неоднократно приходилось слышать мнение тренеров по единоборствам, что трудно стало набирать мальчиков в спортивные секции – они становятся более женственными, избалованными, боязливыми по сравнению с прошлыми поколениями. Тут уже действует социальный фактор.

В то же время в других видах спорта страх проявляется в меньшей степени. Например, по нашим данным в художественной и эстетической гимнастике фактически нет боязни боли или травмы. Исключение составляют юные гимнастки в возрасте до 7 лет, когда тренеры начинают активно развивать у них гибкость и сажают на шпагат. Примерно к 9 годам часть девочек уходит из спорта, другая часть остается, осваивает шпагат, и проблема страха исчезает.

На примере силовых видов спорта замечено, что наличие или отсутствие у спортсменов страха физической боли и травмы зависит от особенностей соревновательного упражнения. Например, в гиревом спорте никаких особых страхов нет, потому что там важнее всего хорошая техника и силовая выносливость. В то же время в тяжелой атлетике часто со спортсменами работают психологи, чтобы спортсмены не боялись падения на них штанги, особенно при переходе к предельному или рекордному весу снаряда.

Отмечается возникновение страха в видах спорта, где требуется выполнение упражнения на большой высоте со сложной структурой техники (спортивная гимнастика, акробатика,

фигурное катание) или/и с большой скоростью передвижения (прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, слалом, скоростной спуск на лыжах, мотогонки, автогонки). В легкой атлетике, где много специализаций, страхи возникают во время начальной подготовки спортсменов, когда возникает боязнь по поводу, например, способности преодоления длинной дистанции, преодоления препятствий в беге, барьеров, в прыжках в высоту и прыжках в высоту с шестого.

Выявлены основные причины страха у спортсменов. Среди них: наследственный фактор, адаптация к начальным занятиям спортом, социальный фактор, отсутствие достаточного опыта занятий, высокая степень сложности и опасности соревновательного упражнения.

Выводы.

1. Исследование показало, что проблема страха спортсменов перед возможностью физической боли или получением травмы действительно существует и является довольно актуальной в разных видах спорта, особенно в период начальной подготовки юных спортсменов.

2. Выявлены различия в страхе спортсменов перед физической болью или возможной травмой в разных видах спорта. Наиболее высокий уровень страха проявляется у юных спортсменов в группах начальной подготовки в спортивных объединениях, в видах спорта, где требуется проявление силы, координационных способностей в воздухе на значительной высоте, на большой скорости передвижения.

3. Установлено, что уровень страха у спортсменов перед возможностью физической боли или травмы снижается по мере накопления опыта тренировок и соревнований, а также при условии создания ситуаций, где применяются специальные упражнения, комплексы упражнений, а также игр в группах начальной подготовки, направленных на минимизацию болевых ощущений, адаптацию к ним, овладение способами страховки и предупреждения возможных травм.

Список литературы

1. Борлакова Б. М. Социально-воспитательная работа в высшей школе: проблемы и перспективы // Известия Чечен-

ского государственного педагогического института. – 2012. – №1 (6). – С. 18-30.

5. Бегидова, С. Н. Профессиональная субъектная позиция: условия, механизмы и процесс становления у специалистов по физической культуре и спорту. Монография. [Текст]: Изд-во LAP LAMBERT Academic Publishin-ing GmbH & Co.KG, Germany, 2012 – 166 с. – ISBN 978-3- 8473-4601-2.

6. Раджабова Р. В. Социально-педагогические основы подготовки студентов педвузов к интернационально-патриотическому воспитанию в школе (на материале Дагестана): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1991.

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д. С. Наумова, Н. Я. Михайлова

Ключевые слова: *физическое воспитание, дошкольный возраст, гибкость, растяжка, осанка, стретчинг.*

Стретчинг – это целый комплекс специальных упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развитие качественной подвижности суставов и эластичности мышц, которые полезны и необходимы вне зависимости от возраста и степени развития гибкости.

Стретчинг – это не что иное, как привычная для общества растяжка. В современном мире часто заимствуются иностранные слова, и это связано с историческими контактами народов, необходимостью номинации новых предметов и понятий, модой. Поэтому сейчас принято употреблять слово «стретчинг» вместо «растяжка».

На сегодняшний день до сих пор не известны ни дата появления комплекса, ни имя создателя. Известно только, что само направление нагрузки человеческого организма берет свое начало в далекой истории. Подобные упражнения на растяжку выполняли древнеримские спортсмены, участвовавшие в различных соревнованиях. Эти практики упоминаются

и в исторических хрониках других цивилизаций. Например, из древней Индии нам известно такое направление, как «йога», где практикующие также выполняют упражнения на растяжку и расслабление тела.

Большинство специалистов за основу направления считают всю историю развития медицины. Достижения, которые были сделаны в этой области знаний сегодня, подтверждают тесную связь между мышцами, суставами человека и здоровьем.

Стретчинг приобрел статус спортивного направления в 50-х годах прошлого века. Затем шведские спортсмены продемонстрировали целый комплекс растяжки как обязательный элемент перед основной частью тренировки. После 30 лет такую разминку стали практиковать все спортсмены мира.

Физическая активность у детей важна по целому ряду причин. Это помогает снизить избыточный вес, увеличивает силу мышц и костей и даже может улучшить концентрацию внимания в школе. Физические упражнения – жизненно важный компонент развития любого ребенка, закладывающий основы здорового образа жизни.

По мере того, как наши дети растут, важно, чтобы мы помогали поддерживать их здоровье, и один из способов сделать это – поощрять растяжку. Поскольку дети часто любят быть активными, будь то бег в парке или игры в организованной спортивной среде, может произойти напряжение мышц. Когда это произойдет, нужно их научить некоторым упражнениям на растяжку, конечно, при условии, что их мышцы согреты за счет циркуляции крови в организме.

Прежде всего, стретчинг может увеличить и улучшить подвижность в суставах, увеличить приток крови и уменьшить чувство скованности тела. Другие потенциальные преимущества растяжки могут включать уменьшение мышечной болезненности с отсроченным началом, повышение спортивных результатов и снижение риска разрыва сухожилий или мышц. Растяжка является неотъемлемой частью любой программы или физиотерапии.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела

и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Особая гибкость – ограничение подвижности в отдельных суставах, определяющее эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Упражнения на растяжку – это форма физических упражнений, при которых фиксируются и растягиваются определенные мышцы или мышечные группы, чтобы улучшить гибкость и эластичность мышц и достичь комфортного тонуса. Эти упражнения увеличивают мышечный контроль, гибкость и диапазон движений.

Растяжка – лучший способ улучшить гибкость мышц и придать хороший тонус физической форме. Для повышения работоспособности спортсмены используют растяжку до и после упражнения.

Правильная растяжка для детей старшего дошкольного возраста поможет улучшить гибкость и облегчить ходьбу. Хотя растяжка обычно включается в начале и в конце тренировки, часто дети дошкольного возраста не осознают ее важности. Они могут торопиться, чтобы поскорее начать играть, или использовать это время для разговора со своими друзьями. Дошкольники должны понимать важность растяжки и почему все люди, особенно спортсмены должны уделять время правильной растяжке, независимо от вида спорта, которым они занимаются.

Правильная растяжка позволяет основной температуре тела медленно нагреваться и помогает мышцам и суставам расслабляться, что дает детям больший диапазон движений. Очень важно подготовить тело к определенным движениям, разогревая те части тела, которые будут задействованы во время спортивных занятий.

Например, юные футболисты должны сосредоточиться на разогреве коленей и ступней, в то время как баскетболисты должны больше сосредоточиться на разминке плеч и рук. Это увеличит приток крови и уменьшит жесткость мышц, что, в свою очередь, снизит риск получения травмы или повторного травмирования, особенно для детей дошкольного возраста, когда организм все еще остается довольно хрупким.

Хотя существует много различных способов выполнения растяжки, все они могут быть сгруппированы в одну из двух категорий: статические или динамические.

Термин «статические растяжки» относится к растяжкам, которые выполняются без движения. Другими словами, ребенок встает в положение растяжки и удерживает растяжку в течение определенного промежутка времени. Динамическая растяжка – это активные движения, во время которых суставы и мышцы двигаются в полном диапазоне. То есть ребенок не просто принимает положение и удерживает его, как в статической растяжке, а еще и двигается, разгоняя пульс и разогревая мускулы.

Исследователи считают, что детям желательно периодически делать растяжку в течение всего дня. Один из самых продуктивных способов использовать время – это потянуться во время просмотра телевизора или игры в компьютер.

Растяжка как мы уже отмечали сохраняет мышцы гибкими, сильными и здоровыми, и детям нужна эта гибкость, чтобы поддерживать диапазон движений в суставах. Без этого мышцы укорачиваются и становятся напряженными. Затем, когда ребенок призывает мышцы к активности, они ослабевают и не могут полностью растянуться. Это подвергает детей к риску боли в суставах, растяжений и повреждения мышц в раннем возрасте.

Когда напряженные мышцы внезапно задействованы для физической деятельности, они могут пострадать от внезапного растяжения, поскольку мышцы могут быть недостаточно сильными, чтобы поддерживать суставы, что может привести к травме.

Когда мы становимся старше, наши тела имеют тенденцию к дегенерации. Мы теряем эластичность нашей кожи, мышечный тонус и плотность костей. Кроме того, содержание воды в наших сухожилиях уменьшается, и в результате наши сухожилия становятся более жесткими. Все эти факторы могут способствовать естественному снижению нашей гибкости.

Но стоит отметить, что хорошо то, что большинство детей обладают естественной способностью быть гибкими, однако улучшение их гибкости может принести огромные дивиден-

ды их работоспособности, безопасности, улучшению как умственного, так и физического расслабления, а также принести пользу их общему здоровью.

Вот почему так важно не только ежедневно растягиваться с раннего возраста, но и оставаться активным, чтобы поддерживать гибкость суставов в любом возрасте.

Возможность подталкивать своего ребенка физически, не подвергая его слишком большой нагрузке, может быть полезна для его самооценки. Это помогает им понять, что они могут добиться многого в жизни с помощью практики, целеустремленности и дисциплины.

Поощрение очень важно для того, чтобы ваш ребенок достиг какого-либо прогресса. Обучение упражнениям перед растяжкой, техникам медитации и глубокому дыханию также поможет вашему ребенку развить больший диапазон движений в своих мышцах.

Считается, что правильное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста – одна из ведущих задач дошкольных учреждений.

Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Кроме того, развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Многие люди на самом деле не понимают преимуществ растяжки, но именно она в дошкольном возрасте, и не только помогает поддерживать правильную осанку и почувствовать легкость всего тела.

Поэтому, регулярное выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды помогут сохранить и даже улучшить природную гибкость детей в дошкольном возрасте. Постепенно в программу можно добавлять более сложные, но и вместе с тем эффективные упражнения для лучшей гибкости тела, тем самым, они будут направлены на улучшение состояния определенных групп мышц с целью повышения спортивных результатов в будущем.

Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
2. Физическая культура для дошкольников: Учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 304 с.

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО САМБО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Г. Ю. Павлов, С. С. Деркаченко, Н. Г. Капсомун

Проанализированы научно-методическая литература, нормативные документы, а также изучено содержание внеклассной работы в общеобразовательной школе. Рассмотрено ее значение для общего развития школьников. Выявлены условия организации внеклассной работы в школе по самбо. Разработаны организационно-методические основы обучения самбо учеников общеобразовательных учреждений.

Ключевые слова: самбо, воспитательный процесс, непрерывность, наглядность, сознательность, активность.

Актуальность. На сегодняшний день существует негативная тенденция, связанная со снижением уровня двигательной активности подрастающего поколения и как следствие их физической и функциональной подготовленности. Одной из основных причин является падением интереса детей к занятиях физической культурой в школе [2]. Поэтому первостепенной задачей для учителя физической культуры, является воспитание у школьников устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни для развитию значимых физических качеств, положительно влияющих на состояние и работоспособность организма.

Значимым и действенным средством физического воспитания школьников могут выступать спортивные единобор-

ства, в частности, самбо, имеющее прикладное и образовательное значение. В основу самбо, входят упражнения оздоровительного и развивающего характера, отличительной чертой которых является эмоциональность и динамичность, способствующие развитию и совершенствованию различных физических качеств, формирующие разнообразные двигательные навыки, необходимые школьнику в жизнедеятельности.

Но, зачастую, загруженность школьной программы, существующие возможности школы не позволяет педагогам в полной мере применить в рамках своего предмета дополнительные средства двигательной активности. Поэтому целесообразным мы считаем использование дополнительных, внеурочных форм школьной физкультуры – спортивных секций [1].

В научно-методической литературе раскрыт теоретический и практический опыт организации внеклассной работы в школе по различным учебным предметам, но практически отсутствуют работы, посвященные условиям организации внеклассной работы по самбо, поэтому данный вопрос является актуальным.

Целью нашего исследования является выявление условий организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе.

Объект исследования: воспитательный процесс внеклассной работы общеобразовательной школы.

Предмет исследования: условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе.

Задачи исследования: на основе изучения специальной научно-методической литературы, нормативных документов, проанализировать содержание внеклассной работы в общеобразовательной школе и ее значение для общего развития школьников, выявить условия организации внеклассной работы в школе по самбо и разработать организационно-методической основы обучения самбо школьников.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта в области физической культуры.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Анализ и обобщение результатов исследования.

Анализ литературных источников и обобщение периодового практического опыта.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обобщать современное состояние поставленной перед нами проблемы, провести анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе, выявить условия организации внеклассной работы в школе по самбо и разработать организационно-методической основы обучения самбо школьников.

Педагогические наблюдения осуществлялись на учебных занятиях по физической культуре в МОУ ДСШ №2. Что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации и уточнить особенности планирования структуры специальных средств физической подготовки и системности их реализации на практике со школьниками.

Интервьюирования учителей физической культуры ПМР. В опросе участвовали учителя физической культуры средней школы № 2 г. Дубоссары, с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств самбо в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

Организация исследования.

Первый этап (сентябрь–октябрь 2022 г) на основе анализа данных научно-методической литературы, проведенного интервьюирования, а также педагогических наблюдений, были выявлены особенности организации внеклассной работы в общеобразовательной школе.

На втором этапе (ноябрь–декабрь 2022 г) при помощи педагогических наблюдений, было выявлено современное состояние поставленной перед нами проблемы, проведен анализ содержания и организации физического воспитания школьников в общеобразовательной школе. А также рассмотрены вопросы о внедрении эффективных форм двигательной активности школьников с применением средств самбо.

На третьем этапе (январь 2023–апрель 2023г) выявлены условия организации внеклассной работы по самбо в общеоб-

разовательной школе и разработаны организационно-методические основы обучения самбо школьников. Систематизировались и обобщались данные исследования.

Условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе.

Специфической чертой понятия «педагогические условия» является то, что оно включает в себя элементы всех составляющих процесса обучения: цели, содержания, методов, форм, средств. Педагогические условия – «обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей» [4].

Таким образом, педагогические условия – это обстановка, при которой компоненты учебного процесса представлены в наилучшем взаимоотношении, и которая дает возможность преподавателю плодотворно руководить учебным процессом, а учащимся – успешно учиться.

Понятие «условие» – общенаучное и применяется для характеристики педагогических систем. В научно-методической литературе, ученые раскрывают данное понятие с различных позиций.

Создание педагогических условий, это организация планомерной работы, направленной на пояснение установленных принципов образовательного процесса и позволяющей контролировать результаты научно-педагогического исследования.

Опираясь на данные понятия, можно выделить различные группы условий:

- по сфере воздействия педагогической системы: внешние и внутренние.
- по характеру воздействия: объективные и субъективные;
- по специфике объекта воздействия: общие и специфические;

Процесс подбора педагогических условий обучения выполняется с учетом следующего алгоритма:

1. Анализ и выявление значимых компонентов, ведущих к достижению цели.

2. Подбор технологий, увеличивающих эффективность выявленных компонентов;

3. Выстраивание в правильную последовательность полученных условий (исключить лишние или объединить несколько в одно и т. д.);

4. Осуществление контроля за каждым условием и всего комплекса.

В контексте нашего исследования мы определяем педагогические условия как совокупность обстоятельств (объективных и субъективных предпосылок и требований), взаимодействие которых направлено на получение полезного результата для двигательной активности школьников.

На основе анализа данных научно-методической литературы, а также педагогических наблюдений, были выявлены условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе:

1. Организация внеклассной работы по самбо, должна проходить на добровольных началах с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

2. Разработка теоретическо-методических и организационных основ обучения самбо школьников (рабочая программа), основывающихся на общих закономерностях процесса обучения с реализацией общих дидактических принципов.

3. Наличие материальных условий для организации внеклассной работы – места для занятий, необходимого оборудования и инвентаря.

4. Наличие квалифицированного руководства. Руководители внеклассной работой должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми различного пола и возраста.

5. Осуществление контроля за каждым условием и всего комплекса.

Методика обучения самбо основывается на общих закономерностях процесса обучения и их эффективность тесно связана с реализацией общих дидактических принципов. Стремясь к реализации их в обучение, нельзя не учитывать специфику спортивных единоборств. По этому необходимо попол-

нять и конкретизировать их с учетом особенностей самбо как средства физического воспитания.

1. Принцип доступности. Этот принцип дидактики требует посильной нагрузки для занимающихся, соответствие между материалом и возможностью его восприятия. Учащиеся знакомятся с базовыми техническими приемами. Однако использование комбинаций, в качестве упражнений требует особого педагогического подхода выбранного для занимающихся с учетом развития у них комбинационного зрения и умение рассчитывать варианты действий.

2. Принцип сознательности и активности. Сознательность и активность в применении к самбо означает, что педагог должен настолько доступно излагать тему, чтобы ученик мог сознательно усвоить материал и закреплять в памяти полученные знания, а так же активное отношение воспитанников к занятиям. Конечно, методические указания в этой связи не могут быть категоричными. Принципы анализа всегда будут условными, ибо вопросы ребят могут быть самыми разнообразными. Нужно проявить уважение к воспитанникам и оставить им кое что, над чем он хочет и может подумать сам, что входит в комплекс «сознательность и активность» обучение. Понятие «сознательность», если иметь в виду совершенствование самбистов, входит так же умение оценить меняющуюся во время поединка ситуацию, которая является самой трудной задачей в самбо, при этом оценку позиции надо понимать неформально, по внешним признакам материального или позиционного преимущества, а динамически [3].

3. Принцип наглядности. Средствами наглядности в самбо служит сам поединок. Учебный материал должен быть не только интересным, но и легко запоминающийся. Чтобы пример воспроизвел впечатление, надо найти позиции из практики высоко квалифицированных самбистов, действия которых является наглядным примером для подражания, особенно ярко впечатления, когда раскрываются неожиданные комбинационные маневры и замаскированные идеи.

4. Принцип систематичности и последовательности. Из этого педагогического принципа вытекает известное положение, в соответствии с которым процесс обучения надо

вести от простого к сложному, постепенно увеличивая трудности материала не забегая вперед, пока пройденное не будет усвоено, но до конца. Нужно добиться того, что бы предыдущее пролагало путь последующему и «ни что не было пропущено».

Доказано, что при последовательной тренировке фантазии, воображение, восприятие у детей постепенно превращаются в автоматический навык. И наоборот, отсутствие такого навыка может стать тормозом для расчёта вариантов и запоминания движений, не говоря уже о теоретических знаниях, изложенных в учебных руководствах. В этой связи полезно приучить себя к полному повторению.

5. Принцип прочности знаний. Когда речь идет о проверке знаний и успеваемости учащихся, на помощь приходят контрольные вопросы. Нельзя забывать, что даже самое лучшее занятие по теории комбинации и развитие комбинационной техники не даст тренеру – преподавателю нужного результата, если не будет продуман вопрос о том, как закрепить знания учащихся, как установить логическую вязь между старым и новым материалом, пользуясь только методом убеждения. Методика и тактика преподавания самбо предусматривают для достижения этой цели различные средства в том числе: самостоятельное задание, сеанс одновременной игры, встреча с матерыми спортсменами, консультационные тренировки партий между двумя группами занимающихся или между такой группой и тренером (с последующим их разбором). Все эти мероприятия должны проводиться с учетом возраста, квалификации участника и их общего развития, что позволит в процессе обучения выявить индивидуальные склонности школьника, его фантазию и уровень развития комбинационного зрения. Они не только определяют уровень подготовки школьника на данном этапе, но и способствуют закреплению полученных знаний. Тренер – преподаватель должен иметь в виду, что повторять с воспитанниками пройденное нужно вовремя, а не тогда, когда оно уже забыто [7].

6. Принцип воспитывающего обучения. Этот принцип воспитывающего обучения важен в физическом воспитании, тренер – преподаватель должен содействовать воспитанию у учащихся привычки к умственному и физическому труду,

развитию физических, волевых качеств и сильного характера, столь необходимых в жизни, учебе и в спортивных соревнованиях. Долг каждого педагога – воспитывать всестороннее развитых людей, заботиться об их идейно-нравственном уровне.

Это нужно не только обществу, но и самим ученикам. Спортивные единоборства требуют самодисциплины и самоанализа, принципиального, критического отношения к своим ошибкам и недостаткам. Тренер обязан прививать уже на начальном этапе подготовки, уважение в честной бескомпромиссной борьбе, иллюстрировать воспитательные беседы примерами из жизни и творчества выдающихся самбистов. Многочисленные поездки на соревнования надо использовать и для расширения культурного кругозора воспитанников. Что же касается воспитательного значения соревнований, то нужно подчеркнуть, что турнирная обстановка развивает у юных самбистов аналитические способности и учит умению ценить время, что само по себе имеет воспитывающее значение [9].

7. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

1) Учебные занятия строятся как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий эффект в направлении специализации.

2) Воздействие каждой спортивной тренировки, как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

3) Интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения интеллектуальной и физической работоспособности. Необходимо строить учебно-тренировочный процесс, так, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную преемственность положительного результата, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности.

2. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий

Этот принцип предусматривает обеспечение в ходе его реализации обучения комбинационной технике постепенное,

планомерное повышение объёма и интенсивности нагрузки. При изложении материала следует пользоваться индуктивным методом, то есть идти от частного к общему, а не наоборот. Тенденция к динамике воздействий осуществляется на протяжении многолетнего тренировочного процесса, а не обеспечив такой тенденции в нём, невозможно гарантировать достаточную высокую его результативность – формирование комбинационного зрения и тактико-технической направленности в целом. Целесообразно наращивание развивающе-тренировочных воздействий достигается с помощью направленного увеличения объёма заданий, конкретизацией целевых установок при выполнении упражнений и прогрессирующих результатов [9].

8. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Исходя из вышеизложенного принципа, в процессе обучения комбинационной техники необходимо повышенную активность чередовать с отдыхом, так-как несоблюдение этих требований приведет к переутомлению. Отдых может быть активным и пассивным. Эффект активного отдыха зависит от характера утомления. Интервалом отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления [5].

9. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности. Эффект владения техникой самбо, во многом зависит от учета особо чувствительных периодов (сензитивных), которые характеризуются более высоким, чем в иные периоды, темпами развития способностей. Надо учитывать динамику возрастного развития школьников. При неудачно поставленных занятиях возможно отрицательное влияние самбо на физическое развитие и учебу школьников [11].

Самбо активный вид спорта. В теории и методике физического воспитания к настоящему времени накоплен сравнительно богатый материал научно-практического характера, позволяющий реально представить ряд специфических закономерностей построения физического воспитания как системно упорядоченного процесса и выразить их в принципиальных положениях, характеризующих основные черты его структуры и логику развертывания во времени. Соблюдение этих специфических правил наряду с обще дидактическими

позволят улучшить эффективность учебно-тренировочного процесса и достигнуть максимальных результатов в процессе совершенствования техники самбо у школьников.

Разработка организационно-методических основ обучения самбо школьников

Главной целью нашего исследования является выявление условий организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе. Нами было выявлено, что одним из основных условий является разработка теоретическо-методических и организационных основ обучения самбо школьников (рабочая программа), основывающихся на общих закономерностях процесса обучения с реализацией общих дидактических принципов [7].

Представленная Рабочая программа по «Самбо» построена на базе обучения основам техники и тактики, для повышения эмоционального фона и интереса школьников от 7 до 16 лет и предусматривает сочетания как коллективных, так и индивидуальных занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения (96 часов в год).

1. Цель программы: расширить двигательную активность школьников и раскрыть физические, нравственный, эстетический, волевой потенциал их личности.

Задачи:

Образовательные: выявить и развить заложенные природой физические способности школьников; обучить основным базовым приемам самбо, технике и тактике ведения поединка.

Развивающие:

– воспитать такие интеллектуальные функции, как внимание, оперативную память, воображение, комбинаторное и творческое мышление; способствовать повышению физической работоспособности школьников.

Воспитательные:

– формировать знания о правилах соревнований по самбо;
– повысить общую культуру, воспитать умение общаться в коллективе и в то же время развить свою индивидуальность.

– способствовать воспитанию настойчивости, целеустремленности, формировать потребность в дальнейшем заниматься и совершенствоваться.

2. Педагогическая целесообразность программы:

- Самбо, как универсальный, доступный, зрелищный и эмоциональный вид спорта, не требующий особых затрат и организации условий проведения, способствует разностороннему и гармоническому умственному развитию человека. Благодаря своему содержанию, является доступным средством двигательной активности для школьников любого возраста и может способствовать повышению физической работоспособности школьников.

- Богатое и разнообразное содержание технических комбинаций в самбо, разбор вариантов, составление оригинального плана действий способствует воспитанию таких интеллектуальных функций, как внимания, оперативной памяти, воображения, комбинаторного и творческого мышления, являющихся фундаментом умственной работоспособности школьника.

- Обучение самбо представляет собой воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога – специалиста, направленность деятельности педагога и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). В то же время самбо имеет свои специфические особенности, которые отличают ее от других видов деятельности. Прежде всего – это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование умений и навыков наряду с оптимизацией развития человека.

- Программа служит для того, чтобы воспитанники смогли овладеть техникой самбо в объеме начальной подготовки и применять полученные знания на практике.

3. Условия для реализации программы:

Для эффективной реализации программы необходимо наличие:

- Места для занятий (спортивный зал).
- Демонстрационного и раздаточного материалов (специальная литература, наглядные пособия).
- Гимнастические маты.

- Руководителя или педагога по физической культуре, имеющего спортивный разряд по самбо.

4. Формы и режим занятий.

Внеклассное занятие по самбо организуются для школьников, проявивших желание заниматься избранным видом спорта. Занятия организуются два раза в неделю после учебных уроков, продолжительность одного занятия для школьников примерно составляет – 90 мин.

5. Предполагаемые результаты.

После изучения данного курса учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасного поведения во время занятия, во время проведения поединков и соревнований, спортивных мероприятий.

- Историю происхождения самбо.

- Правила соревнований по самбо, терминологию.

Уметь:

- Правильно выполнять базовые технические приемы.

- Применять на практике правила соревнований.

- Следить за ходами противника, поправлять.

- Показывать простейшие приемы тактической и стратегической подготовки. Определять основные тактические приемы и их название.

Учебно-тематический план секционной программы по Самбо

Наименование разделов программы (темы занятий)	Всего часов
I. «Теоретическая подготовка»	
1. Вводное занятия (история самбо, правила соревнований)	4
II. «Техническая и тактическая подготовка»	
1. Базовые технические приемы.	66
2. Техника нападения	
3. Техника защиты	
4. Простейшие тактические комбинации нападения и защиты	
III. Спортивные мероприятия, различные соревнования. – участие в турнирах, с последующим разбором поединков;	20
IV. «Контрольные нормативы» – Проверка практических знаний при помощи промежуточной аттестации (для закрепления ранее изученных приёмов и проверки умений применения полученные знаний на соревнованиях).	6
ИТОГО:	96 часов

6. Формы и виды контроля:

- С помощью собеседований, опроса на первых занятиях выявляется уровень подготовленности обучающихся для определения готовности к восприятию материала, новой темы, на первых занятиях восполняются выявленные проблемы.

- Для проверки усвоения материала по теме проводятся диагностические задания.

- Итоговый контроль выявляет, насколько обучающиеся усвоили учебную программу, при их участии в турнире

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Школьный возраст является ответственным периодом, когда усиливаются негативные факторы, влияющие на снижение двигательной активности, что отрицательно сказывается на их здоровье. Поэтому необходимо создавать условия обучения максимально привлекательными, стимулировать непосредственный интерес учащихся к двигательной активности. Одним из таких условий является организация внеклассной работы с применением методов и приемов развивающего обучения. Организация внеклассной работы в школе, всегда актуальна, так как она успешно выполняет триединую функцию обучения, воспитания и развития личности.

2. Внеклассная работа по самбо, может помочь ребенку быстрее адаптироваться к школьным условиям, легче усвоить учебный материал. Обязательными условиями для организации внеклассной работы по самбо являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное – квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

3. По итогам нашего педагогического исследования нами были разработаны организационно-методические основы обучения самбо для учащихся общеобразовательной школы (рабочая программа и методические рекомендации). Методика обучения самбо основывается на общих закономерностях процесса обучения и их эффективность тесно связана с реализацией общих дидактических принципов.

Список литературы

1. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев. – М.: Медиа, 2013. – 725 с.
2. Гулевич, Д. И. Борьба САМБО / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2015. – 176 с.
3. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
4. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 10–14.
5. Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Розинов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 53–57.
6. Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С. Физическая культура. 5–7 классы.- М.: Изд-во Вентана-Граф, 2013.
7. Филин В. П. Подготовка юных спортсменов в дзюдо. – М.: Теория и методика юношеского спорта, 2007.
8. Харлампиев А. А. Борьба самбо / Харлампиев. – М.: ЁЁ Медиа, 2014. – 943 с.
9. Чедов К. В. Школа с новыми уроками физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 62–63
10. Чумаков, Е. М. 100 уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 990 с.
11. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: кн. для педагога. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.

ФАКТОРЫ ПОБЕДЫ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Ю. Г. Наривончик, Г. П. Наривочник, Ю. А. Скубий

Изучен и описан набор качеств (таких как гибкость, быстрота, сила, техника, выносливость, тактика и др.) которым должен

обладать каждый гребец-академист для спортивной самореализации.

Ключевые слова: академическая гребля, критерии, выносливость, гибкость, сила, быстрота, техника, тактика, чувство равновесия, координационные способности, самообладание.

Академическая гребля один из древнейших видов спорта. Его развитию уделяется большое внимание, как в Приднестровской Молдавской Республике, так и во всем мире. Данный спорт помогает развить человеку в себе многие качества как физические, так и психологические. Но нельзя забывать, что спортивный результат рассматривается в качестве центрального звена все системы подготовки спортсменов.

Немецкие педагоги и ученые Bauersfeld K.– Н. и Schröter, G. (1980) разработали структурную модель, отражающую процесс формирования уровня тренированности атлета позволяющую показать высокий спортивный результат. В данной статье будут рассмотрены несколько факторов:

1. Фактор: «Морально – волевое и психологическое воспитание»;
2. Фактор: «Физическая подготовленность»;
3. Фактор: «Координация/Техника»;
4. Фактор: «Тактика».

Гребля внешне представляет собой способ перемещения судна по поверхности воды с помощью весел, приводимых в движение мускульными усилиями человека [1]. Скорость судна (лодки) зависит от многих факторов.

Целью данной работы является описание качеств, которыми должен обладать гребец-академист для достижения наивысших результатов.

В гребле, как и в любом виде спорта, большое значение уделяют развитию физических качеств. В научной литературе их выделяют 5 – это сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость.

Для гребца-академиста выносливость является основополагающим качеством, которое развивается с первого дня занятия греблей. Под выносливостью понимают способность работать, не утомляясь, и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [2].

Развивать выносливость можно с помощью общей физической подготовки: бег, плавание, езда на велосипеде, а можно с помощью специальной подготовки – прохождение больших объемов в лодке или на специальном гребном тренажере. По задокументированным воспоминаниям о молодости Вячеслава Иванова, трехкратного Олимпийского чемпиона, чемпиона Мира и четырехкратного чемпиона Европы по академической гребле, можно судить, что гребцы советского союза проходили на тренировках невообразимые расстояния: «Мы шли на тренировки он уже были на воде, мы уходили с тренировки он еще был на воде». Этот факт дает нам право заявить, что выносливость является основополагающим качеством в академической гребле.

Вторым, но не менее важным качеством, который должен обладать гребец является сила. Чтобы лодка могла быстро идти вперед, ее необходимо запускать каждым гребком. Для развития данного качества используют специальные упражнения, такие как искусственное отягощение лодки или упражнения общей направленности на развитие силы. В гребле должны совершенствоваться все формы проявления силовых способностей: силовые способности (максимальная мышечная сила), скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Способность спортсмена противостоять утомлению при выполнении длительной нагрузки, требующей проявления значительных по величине усилий, называется силовой выносливостью.

Ход лодки на гонке зависит еще от одного фактора – скорость.

Способность гребца сохранять высокий темп на протяжении всей дистанции. Данная форма быстроты, характеризуется, как способность выполнять действия за минимальный промежуток времени. Быстрота – это качество, включающее в себя несколько параметров: времени двигательной реакции, скорость отдельного движения, темп. Если гребля состоит из множества повторяющихся движений (гребков), то один гребок – отдельное движение. Скорость одного гребка – это скорость отдельного движения. Скорость гребков – соответственно частота движения.

Если смотреть со стороны биомеханики, то гребля – это система рычагов.

Чем длиннее рычаги (ноги, руки, туловище), тем большую длину в опоре пройдет лопатка весла. Чтобы максимально широко взять опору необходимо иметь гибкие плечевые, позвоночные и голеностопные суставы. Из этого можно сделать вывод, что гибкость является важным физическим качеством в академической гребле. Гибкость (подвижность в суставах) – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой [3]. Более того она способствует улучшению роста мышц, снижает риск травм, ускоряет процесс восстановления после нагрузок.

Порывы ветра, волны и многие другие погодные условия сопутствуют гребцам на тренировках и соревнованиях. Чтобы в такие моменты быстро перестроить движение спортсмен должен обладать ловкостью. По Далю «ловкость – это умение управлять своим телом». Бернштейн Н. А. определил ловкость как своего рода двигательную находчивость, но сплошь и рядом эта простейшая форма находчивости постепенно перерастает в умственную находчивость, в изобретательность, в техницизм [4].

Физическим качеством, способствующим сохранению равновесия и достижению согласованности в действиях партнеров по экипажу, является координация. Координационные способности особо важны в ходе начальной подготовке. Они способствуют более легкому овладению новыми движениями. Брюс Ли определил координацию, как качеству, дающее возможность человеку собрать все силы и способность целого организма для единого движения.

Во всех видах спорта важную роль играет техническая подготовка. Мы можем развить силу, скорость, выносливость, но это не гарантирует нам качественное продвижение лодки, поскольку без техники спортсмен не способен попасть в опору и оттолкнуться от опоры так, чтобы запустить лодку. Работы над техникой ведется каждым гребцом на протяжении его все своей спортивной карьеры.

Олимпийская дистанция в академической гребле – 2000 метром. Чтобы пройти этот километраж наиболее успешно,

т. е. за минимальное количество времени, спортсмену необходимо грамотно распределить силы на дистанции. В данном случае спортсмену и тренеру помогает выверенная тактика, которая будет направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена (команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника [5].

Академическая гребля – монотонный вид спорта, предполагающий повторение одного и того же движение в течение длительного времени. Для этого вида спорта подходят люди с устойчивой психикой и хорошим самообладанием. Умение спортсмена владеть собой и есть самообладанием.

Это качество позволяет сохранять психическую устойчивость и мотивацию к достижению цели на протяжении всего тренировочного периода. Оно необходимо в спортивной подготовке, как залог дисциплинированности, способности выполнять без отклонений самые сложные по координации и самые трудные по психическим напряжениям упражнения. Данное качество также способствует сохранению хладнокровия перед стартом и в разгар «битвы» на спортивной арене.

Можно в совершенстве овладеть всеми физическими качествами, упорно двигаться к цели на протяжении всего периода подготовки к соревнованиям, а на самих стартах не суметь полностью выложиться и из-за этого не достичь желаемого результата. На соревнованиях такие ситуации происходят достаточно часто, но когда в игровых видах спорта есть возможность во время самой игры настроить себя и команду, то в гребле дистанцию проходят за 7–8 минут, и очень важно заранее психологически себя к ней подготовить. Для этого нужно войти в состояние боевой готовности. Это предстартовое состояние характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности [6].

Выносливость позволяет гребцу выдерживать большой объем работ, сила – сохранять мощностные характеристики, скорость – добиваться достаточного темпа, гибкость – сохранять наибольшую амплитуду движений, ловкость – управлять своим телом, координация – не теряться при погодных усло-

виях и неопытном экипаже, техника – грести максимально экономично для внутреннего ресурса, тактика – грамотно распределять силы по дистанции, самообладание – целенаправленно готовиться в достижению поставленной цели, предстартовая готовность – выложиться на все сто процентов на гонце – и только все эти элементы, связанные вместе помогут спортсмену добиться вершины спортивного мастерства.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
2. Ключков, А. В., Баранов Л. Г. Развитие выносливости [Электронный ресурс]: методические рекомендации. – Электрон. данные. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – Загл. с экрана. 4 – ст.
3. Гибкость и ее развитие: метод. рекомендации / Самар. гос. аэрокосм. ун-т; В. М. Богданов, Л. П. Богданова. Самара, 2004. – 32 с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
6. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2017. – 352.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д. О. Скворцова

студентка группы ИТ22ДР62ИЗ, ИТИ

О. А. Хмырова

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рассматриваются вопросы здорового образа жизни для людей разного возраста. Раскрывается вопрос о факторах, влияющих на общее самочувствие и здоровье человека. Раскрывается сущность понятия «здоровье» и его типология. Определяются аспекты жизни человека и

его физического состояния. Дается теоретический анализ основных компонентов здоровья и благополучия.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, жизненные ценности, благополучие, здоровье, окружающая среда.

Актуальность. Из всех жизненных ценностей каждого человека здоровье занимает самое важное место. Здоровье – это внешний и субъективный аспект жизненного благополучия человека. Качество ума, души и темперамента в состоянии болезни ослаблено и заморожено. Основным условием благополучия человека является здоровье. Здоровье – это состояние хорошего физического, психического и социального благополучия. В последние годы понятие здоровья приобретает все большее значение. Это связано с тем, что, к сожалению, качество здоровья с каждым годом снижается. Поэтому мы считаем, что представленные вопросы являются актуальными [1].

Цель работы. В ходе описания основных компонентов здорового образа жизни, перед нами встала необходимость раскрытия сущности понятия «здоровья» и факторов, влияющих на благополучие жизни человека. Говоря о понятии здоровья можно выделить его типологию: индивидуальное и общественное здоровье. Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека. Здесь подразумевается не только отсутствие болезни, но и формы поведения, которые позволяют человеку улучшить свою жизнь, делают ее более благополучной, достигают высокую степень самореализации. Достичь благополучия можно только через труд, который направлен на расширение и реализацию своих духовных, физических качеств и социальных возможностей. Общественное здоровье – это общественная, социально-политическая и экономическая категории, характеризующиеся жизнеспособностью всего общества. Это здоровье, которое складывается из здоровья отдельных личностей этого общества [2].

Описывая предложенную нами проблему, мы использовали методы анализа литературных источников, и метод наблюдения. Благополучие любого человека касается всех аспектов его жизни. Мы можем говорить о духовном, социальном и физическом благополучии. Духовное благополучие связано

с разумом, эмоциями. Социальное отражает общественные связи, материальное положение, межличностные контакты. Физическое благополучие определяет биологические возможности человека, состояние его тела. Благополучие человека включает в себя две составляющие: физическую и духовную. Эти два вида должны постоянно находиться в единстве, обеспечивая высокий уровень здоровья.

Духовное здоровье – это способность познавать окружающий мир и себя, прогнозировать развитие ситуаций, формировать модель своего собственного поведения, анализировать происходящие вокруг события и явления. Все это выглядит как процесс развития здоровья, т. е. чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья. Духовное здоровье достигается прежде всего умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, обществом в целом, прогнозировать и моделировать события. На основе всего этого человек как бы создает программу своих действий, что и является фундаментом для развития благополучия в жизни [3].

Физическое здоровье – это способность тела реализовывать программу действий и резервы на случай возникновения экстремальных непредвиденных чрезвычайных ситуаций. Оно обеспечивается высокой двигательной активностью, правильным, рациональным питанием, очищением организма, закаливанием, умением отдыхать, исключением вредных привычек, сочетанием умственного и физического труда. Для этого необходимо использовать несложные средства: избегать стрессов, излишних бурных и неприятных волнений, напряженного и продолжительного умственного труда, соблюдение гигиенических мер, двигательная активность на свежем воздухе [3].

Результаты и их обсуждение. Проведя анализ учебно-методических источников по проблеме здоровья для дальнейшего благополучия, мы можем дать некоторые рекомендации по выработке личных качеств, которые необходимы для ведения здорового образа жизни каждого человека:

– знать формы своего поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья;

- выработать у себя положительное отношение к жизни, уметь радоваться жизни;
- уметь четко формулировать цель своей жизни, обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- развивать в себе чувство самоуважения;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности;
- соблюдать правила, гигиены питания, режим труда и отдыха;
- стремиться быть хозяином своей жизни;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;
- ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи;
- радоваться успехам во всех человеческих начинаниях, успех порождает успех.

Важным компонентом здоровья и благополучия человека являются духовный и социальный факторы. К духовным относятся самосовершенствование, милосердие, бескорыстная помощь, выполнение добрых дел.

К социальным относится уровень благополучия и здоровья, которые могут быть высокими только тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, доступное образование, качественное медицинское обслуживание [3].

Выводы. Проанализировав литературные источники, используя метод наблюдения мы можем сделать вывод о том, что каждый человек ответственен за свое здоровье и благополучие. Это предусматривает определенную жизненную позицию и поведение. Раскрыв цель предложенной нами проблемы, мы можем с уверенностью говорить о том, что в большинстве болезней виновата не природа, ни общество, а только сам человек. Об этом также говорил известный ученый Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» [1].

Чаще всего человек болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым нужны постоянные, значительные, собственные усилия. Человек так совершенен, что вернуть свое собственное здоровье можно почти с любой точки его упадка.

Для сохранения и укрепления собственного здоровья каждый должен создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения. Все это обеспечит человеку физическое, духовное и социальное благополучие.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 64 с.
2. Дьяконов, И. Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И. Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.

ФЕЙСФИТНЕС КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Л. А. Хлопкова

Магистр группы ФК22ВР68ФС3 очно-заочного отделения

В. В. Цушко

старший преподаватель

Описан феномен фейсфитнеса. Раскрыты его видовое многообразие. Даны практические рекомендации для выполнения фейсфитнеса, а также обозначены противопоказания.

Ключевые слова: *фейсфитнес, возрастные изменения, гимнастика для лица, массаж.*

О необходимости регулярно посещать спортзал или делать простые физические упражнения в домашних условиях знает каждый. Фитнес в той или иной форме прочно вошел в жизнь многих из нас. А что мы знаем о фейсфитнесе, о его возможностях и особенностях?

Фейсфитнес (гимнастика для лица) – направление для совершенствования внешности, которое помогает сгладить или даже полностью избавиться от следов возрастных изменений. Особенно удивительно, что фейсфитнес востребован сегодня,

в условиях высокого уровня развития косметологии и пластической хирургии.

Фейсфитнес – это упражнения для лицевых мышц и тканей: повторяющиеся движения для укрепления матрицы, держащей все лицо. Старение выражается в потере эластичности тканей, а также постепенным перемещением вниз жировых прослоек между мышцами и кожей, из-за чего лицо теряет объем, ткани провисают, наблюдается «уползание» вниз всей лицевой части. Идея выполнения упражнений заключается в том, что за счет укрепления мышц жировые подушечки останутся на месте, правильно фиксируя лицевой каркас.

Первое серьезное исследование эффективности гимнастики для лица было проведено Northwestern Medicine в 2018 году. Результаты исследования были опубликованы в январе 2019 года в журнале JAMA Dermatology.

Оценку результатов осуществляли два независимых дерматолога. Эксперты изучили по отдельности 19 черт лица и оценили их в трех разных временных точках: в начале, на восьмой неделе и на 20 неделе эксперимента.

Результаты показали, что упругость и тонус лица значительно увеличились в результате выполнения упражнений. В возрастном эквиваленте эти улучшения можно выразить так: лицо стало моложе на три года за 20 недель упражнений.

Существуют мифы о фейсфитнесе.

Такое воздействие может растянуть кожу.

На самом деле растянуть кожу довольно сложно, особенно пальцами. Любая физическая активность стимулирует кровообращение, улучшая тонус кожи. Даже если делать массаж не по правилам – вам грозит в худшем случае травмирование кожи, но не ее растяжение и провисание.

Результаты от таких упражнений смогут заметить только молодые.

Даже если вы начнете заниматься фейсфитнесом после 50 лет, вы тоже заметите результат. Мышцы лица подвижны на протяжении всей жизни, поэтому у массажа лица нет ограничений по возрасту и полу.

После прекращения упражнений все станет хуже, чем было.

Регулярность – залог успеха фейсфитнеса. Однако в случае прекращения занятий ваше лицо не потеряет форму в один миг. Максимум, что вас ждет со временем – возвращение в исходное состояние.

В зависимости от способа воздействия на мышцы лица можно выделить пять основных видов фейсфитнеса:

мануальный – когда все упражнения выполняются с помощью рук. По сути это ручной массаж, выполняемый локально – на области лица и шеи. Такую технику называют по-разному: фейс-йога, фейсбилдинг. Среди разновидностей мануальных видов также встречается буккальный массаж (мышечный каркас прорабатывается через полость рта), миофасциальный массаж (воздействие оказывается не на сами мышцы, а на фасции – оболочку соединительных тканей), лимфодренажный массаж.

массаж гуаша – выполняется специальными инструментами – роликом или скребком в виде пластины из дерева, кости или камня. Современные инструменты для этой техники обычно изготавливают из нефрита, оникса или кварца.

баночный массаж лица – выполняется специальными вакуумными банками с уменьшенным диаметром.

миостимулирующий массаж – сочетает в себе вибрационное и электромиостимулирующее воздействие с помощью специальных приборов.

кинезиотейпирование – методика наложения специального эластичного пластыря – тейпа – для расслабления или напряжения тех или иных мышц.

Поскольку воздействие на ткани и мышцы происходит с помощью рук или специальных приспособлений, помимо гимнастики оказывается также и массажное воздействие, что стимулирует лимфоток. Лимфатическая система человека направлена на удаление «отходов» из нашего кровотока. Лимфатические сосуды не имеют мускулов, они зависят от сокращений прилегающих мышц: чем они интенсивнее, тем лучше работает лимфоток.

Застой в лимфатической системе – закупорка или медленное движение лимфатической жидкости – может вызвать отечность. Отек приводит к усиленному давлению на кожный

барьер, что может спровоцировать сухость и тусклость кожи, а в некоторых случаях даже воспаления и высыпания.

Во время гимнастики задействуются мышцы лба, щек, глаз, жевательные и височная мышцы, а также нижнечелюстная диафрагма. Выполняя упражнения правильно и регулярно, можно разгладить морщины, убрать отеки и мешки под глазами, избавиться от второго подбородка, подтянуть овал лица, улучшить микроциркуляцию кожи, которая, в свою очередь, станет эластичнее.

Помимо визуального результата, при гимнастике также снимаются психологические блоки, эмоциональное напряжение и мышечные зажимы.

Многие методики фейсфитнеса требуют углубленных знаний и должны выполняться исключительно специалистами. Однако простейшие, но эффективные мануальные упражнения могут выполняться в домашних условиях самостоятельно на регулярной основе при соблюдении ряда правил.

Начать заниматься гимнастикой для лица никогда не поздно.

В 20 лет с помощью упражнений легко можно убрать изменения, связанные с вредными мимическими привычками, напряжениями в лицевых мышцах, которые формируются с самого раннего детства. Гораздо проще, когда молодая девушка приходит с первыми морщинками или хочет исправить форму губ или носа. Однако и в более старшем возрасте можно достичь приятных результатов. В 30, 40, 50, 60+ лицо начинает расправляться и оживать, разглаживается кожа, поднимаются щеки, веки, уменьшаются носогубки, вторые подбородки, брыли, кожа становится более свежей, плотной и упругой, на фейсфитнес реагируют все зоны лица и шеи. Важно заниматься регулярно! Понятно, что женщина не помолодеет на 30 лет, но при регулярных занятиях результат будет виден.

Заниматься фейсфитнесом рекомендуется ежедневно. Время занятий – это ваш выбор. Если вы позанимаетесь утром или днем, то весь день будете отлично выглядеть. Это не занимает много времени. Выполнять упражнения можно от 5 до 20 минут. Первые изменения происходят уже после первой тренировки, а значительные перемены – через 10 дней.

Если вы решили позаниматься вечером, то эффект вы увидите наутро, и он будет накапливаться с каждым днем. В этом случае важно знать, что не стоит делать перед сном бодрящие упражнения на осанку. Для них лучше найти время утром или днем.

Для того чтобы отслеживать динамику изменений нужно делать фотографии до и после. Очень мотивируют фото до и после первых занятий. Бывают такие «пластилиновые» лица, что после одного занятия можно увидеть совсем другое лицо. Иногда требуется побольше времени, т. к. у всех нас индивидуальные особенности и реакция на методы физической реабилитации.

Самые удивительные результаты не краткосрочные, а долгосрочные. Когда сравнивается фото до занятий и через 2–3 года, всегда видно насколько все поменялось в лучшую сторону.

Бывают дни, когда кажется, что эффекта недостаточно. Это зависит от многих факторов, в том числе от гормонального цикла, внутреннего состояния.

В любом случае, эффект будет накапливаться, и совсем скоро вы не сможете обходиться без гимнастики. Вас будет радовать результат ваших занятий!

Люди часто задаются вопросом. Сколько сохраниться эффект, если перестать заниматься?

Есть несколько факторов, от которых зависит длительность сохранения эффекта.

Во-первых, имеет значение, насколько долго человек занимается. У фитнеса для лица, как и у иных методов физической реабилитации, эффект накопительный. Есть большая разница в сохранении эффекта, если вы занимаетесь всего месяц или же 5 лет. Во втором случае мышечный каркас будет сохраняться гораздо дольше, чем в первом, потому что мышечная память перестроилась.

Во-вторых, имеет значение индивидуальные особенности конкретного человека, кто-то постоянно ходит в спортзал и вынужден работать с телом каждый день, чтобы оно выглядело стройно, а кому-то достаточно заниматься 1 раз в неделю, чтобы отставаться в отличной форме.

В третьих, огромное значение имеют мимические и другие вредные привычки. Если человек занимается регулярно, но продолжает сутулиться, втягивать голову в плечи, зажимать губы, стискивать зубы, хмуриться и прочее, то и эффект продлится меньше.

Существуют меры предосторожности и противопоказания.

Массаж лица нельзя делать при наличии любого из следующих состояний

- воспаления на коже
- открытые язвы, фурункулы или раны на лице
- акне, псориаз, экзема, дерматит
- солнечный ожог

С осторожностью следует приступать к упражнениям для лица людям с гиперчувствительной кожей и куперозом. Несмотря на то, что покраснение – закономерное следствие физического воздействия, чувство жжения, покалывания, зуда или появление высыпаний указывает на негативную реакцию кожи, связанную с ее чувствительностью. В таком случае стоит подождать с занятиями пока кожа не придет в более стабильное состояние.

Людям, которым были введены филлеры или ботокс, следует подождать не менее двух месяцев после процедуры, чтобы воздействовать на зоны, где были проведены инъекции. Точный срок необходимо уточнить у специалиста, проводящего процедуру.

Во всех случаях при наличии прямых или относительных противопоказаний, а также при любых сомнениях следует обратиться к дерматологу за консультацией.

Подготовка кожи к упражнениям фейсфитнеса – важный этап.

Необходимо удалить всю косметику и очистить лицо мягким очищающим средством. Ваша кожа должна быть чистой, прежде чем приступать к упражнениям. Если вы будете наносить питательную сыворотку рекомендуется раз в неделю делать энзимный пилинг. Затем, в зависимости от типа массажа и состояния кожи на данный момент необходимо нанести массажное средство. Это может быть концентрат (например, увлажняющий, антиэйдж, антиоксидант и т. д.), масло для массажа лица (миндальное, маруловое, аргановое для сухой кожи. Жожоба или виноградных косточек для жирной кожи).

Так же можно использовать интенсивно увлажняющий крем, который не быстро впитывается.

После массажа большая часть масла или крема, нанесенных до, впитается, вам будет достаточно удалить остатки ватным диском с тоником. После можно нанести легкий увлажняющий крем, а на зону вокруг глаз – средство с кофеином, усиливающее дренажный эффект.

Для эффективного результата также стоит следить за питанием и водным балансом. Важно и заниматься спортом, гимнастикой для тела. Это поможет держать осанку прямо и снять мышечные зажимы в шее и плечах, которые очень влияют на состояние мышц лица.

В настоящее время существуют разные методики фейс-фитнеса и еще больше инструкторов по фейсфитнесу. Задача состоит в том, чтобы найти подходящий для вас метод.

Рекомендуется изучать и применять те методики, в которых особое внимание уделяется состоянию стоп, осанке, дыханию. Создание своего красивого лица – это процесс творческий и регулярный. Самое приятное, что эффект есть всегда и в любом возрасте.

Список источников

1. Каркукли Е. А. Faceday: Идеальное лицо за 10 минут в день/ Елена Каркукли.- Москва: Издательство «Э», 2018. –128 с.
2. Pharmacosmetica.ru. Центр здоровья кожи. Москва. Фейс-фитнес: особенности, правила, мифы. У. Курова. – 10 марта 2021.
3. Sport-express.ru. 10 лучших упражнений для гимнастики лица. Советы специалиста. Анастасия Бурдюг. 8 марта 2022 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

О. Г. Берлинская, А. Г. Михнева

Раскрываются природа и особенности заболевания детским церебральным параличом; показана необходимость физической реабили-

тации в условиях медицинского, реабилитационного и муниципального специального (коррекционное) образовательного учреждения общеобразовательной школы; представлены: понятийный аппарат, современные методы и средства реабилитации; условия реабилитации детей в младшего школьных коррекционных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая реабилитация; адаптивная и лечебная физическая культура, школьники младшего возраста.

Актуальность. Дети с детским церебральным параличом (ДЦП) вместе с другими детьми обеспечивают прирост населения современного общества, и основная задача – помочь им стать достойными гражданами нашей республики, максимально реализовав потенциальные возможности, отмечает в своих выступлениях современные авторы [1, 4, 6].

Цель работы. Провести теоретический анализ по теме исследования и охарактеризовать особенности проведения занятий по реабилитации у детей младшего школьного возраста с ДЦП.

Результаты и их обсуждение. Детский церебральный паралич обозначает группу нарушений развития движений и положения тела, вызывающих ограничения активности, которые вызваны непрогрессирующим поражением развивающегося мозга плода или ребенка. Моторные нарушения при церебральных параличах часто сопровождаются дефектами чувствительности, когнитивных и коммуникативных функций, перцепции и/или поведенческими, судорожными нарушениями.

Причины возникновения у детей этого заболевания можно разделить на три группы.

1. В период внутриутробного развития: инфекционные, сердечнососудистые, эндокринные заболевания матери во время беременности, интоксикации, ушибы, травмы, иммунологическая несовместимость крови матери и плода, токсикация.

2. В период родов: родовые травмы, асфиксия, гипоксия, недоношенность, чрезмерно высокий уровень билирубина.

3. В период первого года жизни: нейроинфекции, травмы [5].

При детском церебральном параличе наблюдаются самые разнообразные двигательные нарушения. В максимальной степени поражаются мышечные структуры, в первую очередь выявляются нарушения координации движений. Нарушения двигательной активности формируются вследствие поражения структур мозга. Причем объем и локализация поражений головного мозга определяют характер, форму и тяжесть проявлений мышечных нарушений.

Объем и конкретная область поражения мозга у человека с ДЦП определяет формы мышечной патологии, которые могут быть единичными или сочетанными. Основные мышечные нарушения при детском церебральном параличе представлены следующими вариантами:

- напряжение мышц;
- спастическое сокращение мышц;
- разнообразные движения непроизвольного характера;
- нарушения походки;
- ограниченная подвижность.

Кроме нарушений двигательной активности детский церебральный паралич может сопровождаться патологиями зрения, слуха и речевой деятельности. Очень часто ДЦП сочетается с различными формами эпилепсии и нарушениями умственного и психического развития. Также дети имеют нарушения восприятия и ощущений. Вследствие перечисленных нарушений у детей имеются определенные проблемы в процессе приема пищи, в функционировании выделительной системы, трудности с процессом дыхания.

ДЦП не прогрессирует, поскольку повреждение структур мозга является точечным и ограниченным: оно не распространяется и не захватывает новые области нервной ткани. В процессе роста и взросления ребенка может казаться, что паралич прогрессирует, однако это не так. Впечатление прогрессирования детского церебрального паралича обусловлено взрослением ребенка, трудностями с обучением и более явственным обозначением симптоматики, которая меньше видна, пока малыш не ходит, не ест самостоятельно и т. д.

Детям с ДЦП свойственны нарушения не только двигательного плана, но и эмоционально-волевой сферы, поведения, интеллекта. В процессе деятельности они быстро утомляются, раздражаются, с трудом сосредоточиваются [5].

Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, чутко подмечают настроение окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства, негативизма. Но даже дети с такими отклонениями здоровья имеют право на образование, коммуникацию со сверстниками, медицинскую, социальную, психолого-педагогическую и правовую поддержку.

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [2].

Методы физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие.

К активным методам относятся все формы адаптивной и лечебной физической культуры, хореотерапия, трудотерапия и др. К пассивным методам относятся: массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы.

К психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Реабилитационные центры, центры кинезиотерапии, диспансеры, санатории имеют достаточный арсенал современных методов физической реабилитации [6]:

- лечебная физическая культура – метод восстановления, коррекции и профилактики на основе физических упражнений;
- хирургические, ортопедические вмешательства, комплекс медицинских воздействий, проводимых врачом, с помощью разъединения, перемещения, соединения тканей;

- медикаментозное лечение, использование медикаментов для стабилизации состояний;
- физиотерапевтическое воздействие с помощью медицинских приборов: миотон, ультразвук, магнитотерапия, дарсонвализация;
- грязевые аппликации, повышающие биоэлектрическую активность мышц;
- лечебный массаж, позволяющий снизить степень вялости и спазмирование мышц;
- водные процедуры: плавание, бальнео- или гидротерапия;
- ПЭТ-терапия, или лечение животными, иппотерапия (лечение лошадьми), психофизическая реабилитация в процессе общения и плавания с дельфинами;
- применение ортопедических аппаратов «Адели», «Атлант», «Ардос», тренажеров (Гросса и др.), кинезиотерапевтических установок («Экзарта» и др.) гимнастических мячей (фитболов, фитороллов), лесенок;
- хореотерапия, использование танца, пластических движений, ритмики; – Войта-терапия, основана на рефлексной локомоции, позволяющей восстановить естественные модели движения;
- шиацу-терапия – массаж биологически активных точек;
- методика Бобат – нейроразвивающая практика в игровой форме с применением определенного оборудования, направленная на повышение мышечного тонуса и правильной схемы движения;
- воздействие лазером на рефлексогенные зоны, кончик носа, суставы, рефлекторно-сегментарные зоны, область паретичных мышц;
- арт-терапия основана на применении элементов искусства и творчества;
- методика Пето – разделение движений на отдельные акты и их разучивание;
- санаторно-курортное лечение;
- альтернативные способы лечения: остеопатия рассматривается в качестве первичной причины нарушения структурно-анатомических отношений между различными органами и частями тела;

– мануальная терапия – воздействие руками специалиста на суставы, голову, хрящевой аппарат, внутренние органы и др.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Лечебная физическая культура является основополагающей в физической реабилитации в условиях коррекционной школы. Основными средствами служат дозированные физические упражнения. Особенно эффективно сочетание массажа с занятиями лечебной физкультуры (ЛФК). Задачи, содержание, методические приемы на занятиях ЛФК связаны с планом реабилитации, коррекции, обучения.

Занятия ЛФК могут быть мало групповыми или индивидуальными в зависимости от возраста, диагноза и степени тяжести. Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах, сухожилиях, суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга.

В процессе лечебной гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает ощущать правильно позы и движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию его двигательных функций и навыков [4].

Если есть показания, то ребенок может посещать и занятия по физической культуре, активизируя и дополняя двигательный опыт, удовлетворяя потребность в движении [3].

Систему реабилитации в ДОО, наряду с занятиями физической культурой, ЛФК, массажем, дополняют индивидуальные занятия:

- с психологом – по развитию и коррекции эмоционально-волевой, коммуникативной сферы;
- дефектологом – по развитию и коррекции психических процессов;
- логопедом – по коррекции речи;
- музыкальные занятия, оказывающие гармонизирующие действие.

Положительным моментом будет являться, если система реабилитации в медицинском центре, домашних условиях и ДОО будет иметь точки соприкосновения, взаимодействия и взаимоподдержки результатов.

Грамотное сочетание и использование методов в комплексе являются залогом эффективной физической реабилитации.

В целом следует отметить, что одним из действенных факторов физической реабилитации детей с ДЦП является активность, целеустремленность родителей, настроенных на положительный результат.

Выводы. Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что детский церебральный паралич – сложное заболевание опорно-двигательного аппарата, возникающее из-за поражения участков головного мозга. Используя комплексное воздействие методов физической реабилитации, можно достичь значительного улучшения здоровья.

Каждый конкретный случай заболевания индивидуален и субъективен, поэтому одинаковых программ реабилитации не существует. Дети с ДЦП могут посещать как специализированные учреждения, так и обычный детский сад, социализируясь в обычной среде детей, по выбору родителей. Конечно, дети муниципальных специальных (коррекционных) учреждений это в первую очередь образовательные учреждения, но в них создаются, по мере возможности, условия для физической реабилитации таких детей, объединяя усилия специалистов в систему, направленную на коррекцию нарушений и развития личностного потенциала каждого ребенка.

Список литературы

1. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детские церебральные параличи. – Киев, 2008. – С. 2–6.
2. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание. – М., 2003. – С. 39.
3. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Младенческий, ранний и дошкольный возраст. – М.: Просвещение, 2006. – С. 158.
4. Наумов А. А., Токаева Т. Э. «Солнышко»: программа воспитания и обучения детей с сочетанными нарушениями (ин-

теллеktуальной недостаточностью и нарушениями опорно-двигательного аппарата) / Перм. гос. пед. ун-т, Лаб. психофиз. развития детей ПГПУ; Спец. (коррекц.) общеобразоват. шк. для детей с ОВЗ № 152. – Пермь, 2009. – С. 19–34.

5. Семенова К. А., Мастюкова Е. М., Смуглин М. Я. Клиника и реабилитационная терапия детей с церебральным параличом. – М.: Просвещение, 2005. – С. 306.

6. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под ред. Н. А. Гросс. – М.: Медицина, 2005. – С. 180.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Ю. А. Скубий, А. И. Армаш, М. А. Ротарь

Изучена физкультурно-оздоровительная деятельность среди студентов высших учебных заведений на примере ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Также описаны особенности внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности вуза на примере спортивного клуба «Рекорд».

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные мероприятия, здоровье, спортивный клуб, факультет физической культуры и спорта, студенты, преподаватели.

Показатели здоровья населения в настоящее время, к сожалению, ухудшаются с каждым годом. Медицинские осмотры, особенно молодежи и детей дошкольного возраста показывают, что значительной части из них свойственны различные отклонения по состоянию здоровья и некоторое отставание в физическом развитии. Отсюда можно сделать вывод, что остаются актуальными в системе социального воспитания личности и семейного воспитания. Это указывает на необходимость продолжения поисков более эффективных методов работы и их воплощения в системе современного образования.

С этой целью следует развивать у каждой личности позитивно-деятельное отношение к здоровому образу жизни. Интеллектуальное развитие личности напрямую связано с гармо-

ничным существованием внутри него духовных и физических ценностей. Невозможно добиться правильного сочетания физических качеств, внешней красоты и духовной культуры молодежи без соблюдения правил здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность студенческой молодежи выступает одним из главных условий процесса формирования их личности. Данный вид деятельности несет в себе комплекс ценностей, знаний, норм, используемых обществом для гармоничного развития физических, интеллектуальных способностей индивида [2].

Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в той роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесных, психических, нравственных и духовных качеств человека. В современной кризисной ситуации, культура здоровья должна стать важнейшим фактором, способным помочь людям противостоять не простым современным условиям жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, привлечение к занятиям максимально возможного количества людей [1].

Работа в вузе, направленная на физкультурно-оздоровительную деятельность студентов осуществляется на протяжении всего времени их обучения. Этот процесс реализуется в двух направлениях: учебные занятия по расписанию и внеучебная деятельность. Данные направления взаимодополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся. Необходимо отметить, что учебные занятия по расписанию выступают основной формой физического воспитания студентов в вузе. В государственных образовательных стандартах высшего образования физическая культура является обязательной для всех направлений и профилей подготовки обучения дисциплина. Занятия по физической культуре у студентов заранее определяются в учебных планах по всем направлениям и профилям подготовки обучения, и такие занятия проводятся преподавателями факультета физической культуры и спорта.

Если говорить о внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в вузе, то такие занятия уделяют большое количество времени для достижения определенных спортивных целей, ускоряют процесс физического совершенствования и оздоровления, а способствуют внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь и отдых студентов. При правильной организации таких внеучебных занятий вместе с учебными будут обеспечивать процесс непрерывности и эффективности физического воспитания обучающихся в вузе.

Для реализации целей, задач физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении осуществляется деятельность спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта. Данные структурные подразделения активно вовлекают студентов и преподавателей в активные занятия физической культурой и спортом, способствуют созданию соревновательной среды и рекреационной деятельности с учетом интересов студентов.

К примеру, Приднестровский Государственный Университет им. Т. Г. Шевченко г. Тирасполь за период своего существования накопил определенный опыт в организации физкультурно-оздоровительной работы.

В качестве структурного подразделения в систему Приднестровского Государственного Университета им. Т. Г. Шевченко входит спортивный клуб «Рекорд».

В. К. Бальсевич отмечает, что спортивный клуб – это социально-педагогическая площадка, обеспечивающая инновационные подходы к преобразованию физического воспитания студентов вуза создавая наибольшие возможности для освоения ценностей физической культуры и спорта при обязательности использования технологий тренировки объединения в учебно-тренировочные группы, учета личных мотивов обучающихся, свободы выбора спортивной специализации и индивидуального уровня спортивных притязаний. Спортивный клуб объединяет разных субъектов образовательного пространства на общественных началах и принципе добровольности. В его рамках формируется референтная для каждого субъекта среда, активизирующая включение в физическую культуру и спорт,

актуализирующая потребность в здоровом образе жизни, ответственное отношение к здоровью как ценности.

Спортивный клуб в вузе решает задачи, связанные с воздействием воспитания всесторонне развитых специалистов, готовых в будущем к высокопроизводительному труду по избранной профессии, защите Родины, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать и придерживаться здорового образа жизни [4].

Опираясь на широкий общественный актив, совместно с факультетом физической культуры, профсоюзной организацией, спортивный клуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в области физкультурно-оздоровительной деятельности, создает спортивные секции общей, организационно обеспечивает их работу, проводит спортивно-массовые мероприятия.

Также под руководством преподавателей факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко осуществляется вовлечение студентов, сотрудников университета, членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом, содействие формированию у них устойчивой потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

В университете студенты активно интересуются спортом, оздоровлением, своим физическим здоровьем и воспитанием. Это обуславливается грамотной, четкой и качественной работой спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т. Г. Шевченко, которые пропагандируют здоровый образ жизни и активную студенческую жизнь.

В рамках реализации физкультурно-оздоровительной работы в вузе, деятельность спортивного клуба «Рекорд» и факультета физической культуры и спорта основывается на развитии физической культуры и спорта среди обучающихся и работников университета с целью сохранения и укрепления их здоровья, поддержания высокой работоспособности и увеличения продолжительности активной жизни, а также привлечением обучающихся и работников университета к систематическим занятиям различными формами оздоровительной физической культуры и спорта.

В ПГУ им. Т. Г. Шевченко создаются благоприятные условия для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. У студенческой молодежи есть все условия для развития своего тела, укрепления здоровья, они могут научиться чему-то новому или развить уже имеющиеся спортивные способности в соответствующей деятельности. Большая часть студентов ПГУ им. Т. Г. Шевченко занимаются не только любительским спортом, но и на уровне профессионального спорта.

Спортивный клуб «Рекорд» и факультет физической культуры и спорта обеспечивают методическое руководство и организацию проводимых в ПГУ им. Т. Г. Шевченко физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятий, контроль учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, организацию и участие сборных ПГУ по разным видам спорта в соревнованиях различного масштаба.

Ежегодно, в совместной деятельности факультета физической культуры и спортивного клуба, проходят различные мероприятия по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья студентов, преподавателей и сотрудников университета, например, ежегодные соревнования по настольному теннису, первенство ПГУ по бадминтону, проведение соревнований между факультетами по различным видам спорта на протяжении всего учебного года, слет «Разведчик», чемпионаты по волейболу, соревнования к Дню Защитника Отечества, студенческие слеты на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Содружество» в Кицканском лесу, спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья» в спортивно-оздоровительном лагере «Сэнэтатя» и др.

В рамках спортивного клуба «Рекорд» студенты всех направлений и специальностей ПГУ им. Т. Г. Шевченко очной и заочной формы обучения имеют возможность заниматься общей физической подготовкой, боксом, кикбоксингом, самбо, дзюдо, вольной и греко-римской борьбой, оздоровительной аэробикой, спортивной гимнастикой, чирлидингом, волейболом, баскетболом, гандболом, футболом, футзалом, настольным теннисом, легкой атлетикой, туризмом.

Таким образом, в данном учебном заведении создаются все условия для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью студентами, преподавателями и сотрудниками.

Совместная деятельность спортивного клуба в вузе и факультета физической культуры и спорта направлена на развитие у занимающихся не только физических, но и волевых качеств, сознательности, информированности, что в ряде случаев приводит к осознанному отказу от вредных привычек и благотворно влияет на формирование потребности в здоровом образе жизни. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями может восполнить дефицит двигательной активности, способствовать развитию умений и навыков по формированию здорового образа жизни.

Деятельность спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта позволит повысить организационные ресурсы физкультурно-образовательной среды и активизировать потребление ценностей физической культуры участниками образовательной среды, поскольку единственной целью образования в сфере физической культуры является формирование и развитие у занимающихся твердых мотивов, и потребность в бережном отношении к личному здоровью, целостном образовании физических и психических качеств и свойств, творческом применении средств и методов физической культуры в формировании здорового уклада жизни [3].

Формирование полноценной физкультурно-оздоровительной среды вуза будет реализовываться за счет массового привлечения студенческой молодежи, преподавателей в систематические физкультурно-спортивные занятия и организации работы по физической реабилитации обучающихся и преподавателей вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организации работы физкультурно-оздоровительных групп, что в свою очередь приведет к укреплению их здоровья, снижению заболеваемости, повышению уровня трудовой готовности и социальной активности.

Высшее учебное заведение с хорошо развитой системой физкультурно-оздоровительных мероприятий всегда будет иметь высокие рейтинги, а это означает, что такой вуз будет вызывать большой интерес у абитуриентов.

Список литературы

1. Котуранова И. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в вузах: особенности и проблемы // Вестник Калужского университета. – 2021. – № 2 (51). – С. 120–122..

2. Скриплев А. В. Физкультурно-спортивная деятельность – основа профессиональной подготовки студентов // Институты и механизмы инновационного развития: мировой опыт и российская практика. Сборник научных статей 9-й Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 297–300.

3. Татаринцева О. А., Гетман Е. П. Педагогические особенности управления физкультурно-оздоровительной работой в вузах физической культуры и спорта // Наука-2020. – 2020. – № 2 (38). – С. 5–8.

4. Трусова Л. А., Хачатурян А. Ю. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор: О. В. Юречко. – 2016. – С. 62–67.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. В. Стойнова

учитель начальных классов 1 квал. категории, МС(К)ОУ № 2

Рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников с ДЦП. Автор приводит примеры методов и приемов работы по данному направлению. Большое внимание уделено актуальности использования игры во внеурочной деятельности. Содержание статьи дополняется рассмотрением факторов, способствующих укреплению здоровья школьников.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, младшие школьники, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии.*

Проблема сохранения здоровья школьников с особыми возможностями жизнедеятельности (ОВЖ) и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни, по сути, должен быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата является сложным, своеобразным, часто противоречивым и не всегда приводит к желаемому результату. Очевидно, что коррекционная школа должна оказать значимую помощь в решении этой задачи.

Поэтому в своей работе считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приоритетной и важнейшей задачей. Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям я ставлю перед собой следующие задачи:

- воспитывать у учащихся с ДЦП осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- использовать наиболее рациональные формы и методы в урочное и внеурочное время для формирования физически, умственно и эмоционально здоровой личности;
- обучать навыкам ЗОЖ, правилам личной безопасности и гигиены;
- регулярно просвещать родителей учащихся о ценности здорового образа жизни.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников с ОВЖ является приобретение у них знаний о здоровом образе жизни. В процессе развития представлений о здоровом образе жизни лучше всего отдавать предпочтение простым методам и приемам: «урокам здоровья», беседам, рисованию, играм, проектной деятельности.

Рассмотрим некоторые из них.

Раз в месяц мы проводим так называемые «уроки здоровья». Темы подбираются разнообразные, соответствующие интересам учащихся в этом классе. Дети учат стихи, готовят сценки, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами здорового образа жизни. В результате у детей появляется положительная мотивация следовать этим правилам.

Беседы-это очень нужная форма работы с детьми. Их круг может быть самым широким и, прежде всего, затрагивать те

проблемы, которые вызывают наибольшую заинтересованность у детей. Еще одним приоритетом должны стать темы морали, душевного и психического здоровья, духовности, добра, милосердия. Следующее направление - «Азбука здоровья»: привычки, здоровое поведение, рациональное питание, профилактика усталости и т. д.

Примеры вопросов для бесед:

Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?

От чего и от кого зависит здоровье людей?

Кто должен помогать здоровью – сам человек или другие люди, и почему?

Может ли человек помочь здоровью своему и другим людям? Как ты можешь это делать?

Как лучше заботиться о своем здоровье, в одиночку или вместе, и почему? Помогает ли дружба здоровью?

Более того, в связи с закреплением полезных привычек, формированием положительного отношения к физическому и нравственному здоровью, большое значение в педагогическом арсенале педагога приобретает игра. Игра является наиболее эффективным видом деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющим поддерживать продуктивную деятельность ребенка как можно дольше. В играх дети вступают в разные отношения: сотрудничество, сопереживание, взаимный контроль и т. д. Используя игру, педагог раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим воспитательным и образовательным задачам. Остановлюсь на подвижных играх, которые закрепляют двигательные навыки и обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют какого-либо специального оборудования, инвентаря. Они легко доступны в любом месте, будь то поляна или просто небольшая площадка во дворе. Каждая подвижная игра имеет свои правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и форму действий ребенка. Мобильная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, помогает улучшить восприятие и представления. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружаю-

щей среде, ребенок приучается к наблюдению, осознает взаимосвязь между объектами и предметами в окружающей его среде. Игры совершенствуют знания, полученные в упражнениях, о направлении движений, местоположении и взаимном расположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, критичность мышления, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развиваются воображение, инициативность и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок учится смотреть на привычное, знакомое по-новому. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности. Очень важно, чтобы большая часть мероприятий проходила на открытом воздухе. Двигательная активность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Детская проектная деятельность. Для детей младшего школьного возраста работа доступна в индивидуальных, групповых мини-проектах на тему «Сохранение здоровья». Проектная работа может быть построена следующим образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, возникающие у детей младшего школьного возраста; затем из детских сборников, журналов и газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый ребенок может выбрать пословицы, соответствующие его теме. Сбор информации фиксируется ребятами в предварительном варианте на рабочем листе, составленном преподавателем для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

На классных часах учащиеся должны следовать инструкциям по включению знаний о законах развития человека на личностном уровне, формировать потребность в здоровье, развивать индивидуальную форму физического и духовного самосовершенствования, обучаться приемам познания, самоконтроля, планировать свою деятельность по укреплению здоровья.

Спортивно-массовые мероприятия:

- «Дни здоровья» проводятся в школе каждую четверть;
- школьные спортивные турниры и оздоровительные акции;
- оздоровительные спортивные мероприятия школьников, которые проводятся в обществе, окружающем школу (детские спортивные школы, кружки).

Сегодня современный урок и внеурочные мероприятия – это формы работы, на которых учитель реализует не только образовательные, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Я строю учебный процесс таким образом, чтобы избежать соматической и эмоциональной перегрузки младших школьников в ДЦП. Если дети станут меньше болеть, это повлияет на успех обучения.

Ребенок будет здоров, если будут соблюдены основные факторы, способствующие укреплению здоровью детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный двигательный режим
- использование здоровьесберегающих технологий обучения на уроках;
- если ребенок будет обучаться в соответствующих условиях по СанПиНам;
- если вовремя оказывается психологическая и социальная поддержка;
- своевременное медицинское обслуживание;
- охрана психического здоровья.

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников, важны любые методы работы - занимательная беседа, повествование, чтение и обсуждение детских книг по теме урока, инсценирование ситуаций, просмотр фильмов, кинофильмов. Эффективность обучения знаниям о ЗОЖ будет во многом зависеть от разнообразия методов, используемых учителем в своей работе, а также от учета возрастных особенностей учащихся начальных классов с ОВЖи личного примера учителя и родителей. Здоровый образ жизни объединяет в себе все, что способствует успешному выполнению учебной деятельности, игровой, социальной и бытовой, которые

реализуются в оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению трудоспособности.

Список литературы

1. Бондаренко Л. А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*, 2013. № 28.
2. Гаричева Н. Е. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в школе // *Воспитание школьников* №4, 2010.
3. Дыхан Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе/ Ростов н/Д.:Феникс, 2009.
4. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1–4 классы. –М.: «Вако», 2010.
5. Лободина Н. В., Чурилова Т. Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2012.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕФЛЕКСИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С. В. Порядин

Изучены различные интерпретации определения «рефлексия». Анализ данного понятия как неотъемлемой части процесса профессионального становления педагога по физической культуре.

Ключевые слова: профессиональное становление, профессиональное образование, рефлексия, рефлексивные умения.

Актуальность. Профессиональное становление, понимаемое как «последовательность взаимосвязанных временных стадий от возникновения и формирования профессиональных намерений до полной реализации личности в професси-

ональном труде» (Е. А. Климов, Л. М. Митина, Э. Ф. Зеер и др.) [1], выступает основной стратегической задачей обучения в высшем учебном заведении [5]. Профессиональное становление происходит в процессе профессионального образования «путем искусственно-технического воздействия через организацию самоидентификации и рефлексии» [4]. Соответственно развитая рефлексия, понимаемая как это источник внутреннего опыта человека, способ самопознания и само-совершенствования выступает одним из условий успешного профессионального становления.

Цель работы – уточнить содержание понятия «рефлексия» и ее значение в профессиональном становлении педагога.

Результаты и их обсуждение. Профессиональное становление педагога определяют как «целенаправленное прогрессивное изменение личности под влиянием социальных воздействий и собственной активности» (Э. Ф. Зеер); «самовоспитание путем освоения целеполагания, планирования, средств и способов самовоспитания, самоконтроль и коррекция» (С. Б. Елканов); «процесс освоения профессиональной деятельности, развития профессионально значимых личностных качеств» (В. Д. Шадриков); «непрерывный процесс накопления и проявления «потенциального» в личности, способствующий расширению и углублению ее связей с окружающим миром, обществом, другими людьми, самим собой и обеспеченный наследственными, психологическими, социальными и педагогическими факторами» (В. В. Игнатова) [1].

Как уже было отмечено выше, инструментом профессионального становления в рамках профессионального образования, в том числе физкультурного, выступает рефлексия, обеспечивающая студентам «приобретение опыта личностного осмысления собственного профессионального опыта». Рефлексия – всякое размышление человека, направленное на осмысление собственных действий, внутренних состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов. Рефлексия – это способность человека взглянуть на себя со стороны, проанализировать свою деятельность, при необходимости – перестроить ее на новый лад. Рефлексия бывает разной (табл.) [7].

Разновидности рефлексии

Вид рефлексии	Характеристика
Ситуативная (актуальная) рефлексия	Самоконтроль поведения в актуальной ситуации, ее осмысление, соотнесение своих действий с ситуацией и их коррекция с учетом изменяющихся условий и собственным состоянием
Ретроспективная рефлексия	Анализ и оценка выполненной в прошлом деятельности – предпосылок, мотивов и причин произошедшего; содержание прошлого поведения, его результативные параметры и допущенные ошибки
Перспективная рефлексия	Анализ предстоящей деятельности, поведения; их планирование, прогнозирование вероятных исходов и др.
Интеллектуальная рефлексия	Осмысление совершаемого действия в содержании проблемной ситуации
Личностная рефлексия	Критическое осмысление себя и других как субъектов деятельности
Кооперативная рефлексия	Переосмысление знаний о структуре и организации коллективного взаимодействия
Коммуникативная рефлексия	Переосмысление представлений о внутреннем мире другого человека

Рефлексивной деятельности присуща целенаправленность, предметность, осмысленность, преобразующий характер и взаимосвязь всех ее структурных компонентов:

- анализ ситуации;
- саморегуляция – выявление затруднений и установление их причин, регуляция поведения и деятельности;
- самоконтроль – сопоставление предполагаемых результатов с полученными, если результат отрицательный, осуществляется контрольно-регулирующая функция состоявшейся деятельности;
- самореализация – пересмотр способов деятельности в результате самоанализа, сопровождающийся планированием и прогнозированием, как процесса деятельности, так и его результата, с целью повышения его качества;
- самооценка – оценка себя, своей позиции в ситуации решения поставленной задачи, своего вклада в ее решение [2].

Развитие рефлексии связано с постоянной привычкой оценивать свои действия и сопоставлять их с реальными результатами. Для обучения рефлексии необходимо обеспечить выбор обучающимися индивидуальных целей обучения с учетом своих возможностей и способностей; развивать умения фиксировать успехи и трудности, устанавливать их причины, формулировать проблему и предлагать свое решение.

В педагогической деятельности рефлексия позволяет:

- обеспечить взаимодействие участников образовательного процесса, так как предполагает планирование не только действий педагога, но и действий обучающихся;

- учитывать особенности обучающихся, возможности их продвижения и развития при проектировании целей обучения и средств их достижения;

- прогнозировать, предугадывать действия обучающихся, решать оперативно-рефлексивные задачи, связанные с отражением их в сознании и планировать собственные контрдействия;

- адекватно понимать и целенаправленно регулировать мысли, чувства и поступки обучающихся;

- формировать профессионально-ориентированные двигательные умения и навыки, в том числе сложно-координационные, требующие постоянного контроля собственной двигательной деятельности;

- повышать стрессо- и эмоциональную устойчивость, так как «в рефлексии отражается способность к саморегуляции» [3] и др.

Критерием сформированности рефлексии является рефлексивная компетенция, предполагающая наличие самокритичности, самооценки, самоконтроля и самоанализа, а также готовность и способность к рефлексивной и контрольно-оценочной деятельности путем сравнения их соответствия замыслу и условиям осуществления, с помощью ее осмысления и переосмысления [6].

Выводы. Рефлексия является профессионально-значимым качеством будущих педагогов по физической культуре, системообразующим личностным свойством саморазвития

в студенческие годы, механизмом профессионального становления. Обучение рефлексии и рефлексивным умениям предполагает создание в процессе профессионального образования условий, активизирующих студентов как субъектов деятельности, обеспечивающих опыт самопознания, самоанализа, саморегуляции, востребующих рефлексии во всем многообразии ее проявления, способствующих успешному рефлексированию.

Список литературы

1. Адольф, В. А. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления / В. А. Адольф, Н. Ф. Ильина. – Красноярск: 2007. – 204 с.
2. Белобородова, М. В. Рефлексивная деятельность студентов в учебном процессе и особенности ее организации в виртуальной информационной среде / М. В. Белобородова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2013. – С. 59–63.
3. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – Москва-Ярославль: Аверс Пресс, 2001. – 203 с.
4. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.
5. Огольцова, Е. Г. Задачи профессионального воспитания в современной высшей школе / Е. Г. Огольцова, Ш. М. Темирганова // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 834–837. – URL: <https://moluch.ru/archive/117/32114/>
6. Светоносова, Л. Г. Рефлексивные задания по педагогике как средство формирования рефлексивной компетенции студентов-бакалавров вуза / Л. Г. Светоносова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnye-zadaniya-po-pedagogike-kak-sredstvo-formirovaniya-refleksivnoy-kompetentsii-studentov-bakalavrov-vuza>
7. Формирование рефлексии у будущих педагогов. – URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=605493>

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В. Н. Гилко

Раскрываются вопросы эффективности развития выносливости и уровень повышения работоспособности у обучающихся филологического факультета на занятиях физической культурой. Дано определение понятиям «общая и прыжковая выносливость». Предложена методика развития выносливости и специальные упражнения для повышения физической работоспособности обучающихся в период всего обучения в вузе. Разработаны и описаны практические рекомендации по развитию выносливости и повышению ее уровня.

Ключевые слова: выносливость, физическая культура, обучающиеся, физическая подготовленность, упражнения, работоспособность, интенсивность.

Под выносливостью понимают способность человека к длительному выполнению какого – либо действию без снижения его интенсивности. Это способность противостоять разного вида утомлениям. Принято считать общую выносливость и специальную. Общая выносливость – способность длительно выполнять различные виды движений умеренной интенсивности. Специальная выносливость – умение длительно сохранять работоспособность.

Чтобы правильно развить выносливость у обучающихся, необходимо постепенно увеличивать время выполнения упражнений умеренной интенсивности (бег в спокойном темпе на средние и длинные дистанции). В дальнейшем нужно постепенно увеличивать скорость прохождения дистанции. Параллельно, с развитием выносливости, воспитываются и волевые качества, развивается способность терпения на дистанции [1].

Очень часто, при преодолении длинных и средних дистанций, у занимающихся наступает признак, так называемой «мертвой точки». Это происходит, когда появляются чувство тяжести в ногах, стеснение в груди, апатия. Главная причина

такого состояния – это недостаточная перестройка работы сердца и органов дыхания. Появляется это при чрезмерно высокой нагрузке или высокой скоростью в начале дистанции, при неправильной или недостаточной разминке перед забегом. Также, это состояние может проявляться, если обучающиеся плохо подготовленные физически. От занимающихся физической культурой требуется большая сила воли, чтобы преодолеть подобное состояние. Развитие выносливости требует времени и терпения [3].

Работая над, предложенной нами темой, возникла необходимость исследовать совершенствование процесса физической культуры обучающейся молодежи в вузе, путем повышения эффективности развития их выносливости. Объектом нашего педагогического исследования стал учебный процесс по физической культуре с обучающимися девушками филологического факультета.

Непосредственно перед проведением самого исследования, нами была изучена и проанализирована научно-методическая литература по данной проблеме. Мы использовали разные методы исследования: педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент, обработка полученных данных. После проведения исследования разработали практические рекомендации для преподавателей по физической культуре [2].

На начальном этапе нами было проведено тестирование уровня развития выносливости (сентябрь 2022 год) у обучающихся девушек первого курса филологического факультета ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Тестирование включало в себя тест Купера (12 минут). По результатам тестирования мы сформировали две одинаковые по уровню подготовленности группы – экспериментальную (А) и контрольную (Б).

В экспериментальной группе девушки занимались по разработанной нами методике, которая была направлена на развитие общей и прыжковой выносливости. Основными средствами для этого были выбраны непрерывный бег и прыжковые упражнения по лестнице стадиона. Упражнения для развития общей выносливости выполнялись в конце основной части занятия. Объем беговых и прыжковых нагрузок с каждым занятием постепенно повышался. При этом учитывался

уровень физической подготовленности и функциональных возможностей обучающихся девушек.

В первый месяц занятий (сентябрь), бег в медленном темпе на дистанции чередовался с ходьбой. В дальнейшем, через каждые четыре занятия объем беговой нагрузки увеличивался. Когда занимающиеся смогли преодолеть всю дистанцию в беге (дистанция примерно 2000 м), увеличение беговой нагрузки стало осуществляться за счет постепенного повышения скорости бега.

К окончанию учебного семестра, продолжительность бега умеренной интенсивности составляла от 5 до 15 минут, а объем беговых нагрузок от 500 до 2000 метров. Такая разная нагрузка, на наш взгляд является результатом разного уровня физической подготовленности занимающихся девушек [3].

Контрольная группа нашего исследования работала по рабочей программе «Элективные курсы по физической культуре» для обучающихся I–III курсов ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Согласно данной программе, в течение всего учебного года занимающиеся последовательно изучают разделы – «Легкая атлетика» и «Спортивные игры». Акцент на развитие выносливости делается в основном в процессе изучения техники бега на средние и длинные дистанции.

За период проведения педагогического исследования (1 учебный семестр) с обучающимися обеих групп было проведено 33 занятия. Занятия проводились на открытом воздухе. По окончании учебного семестра мы провели итоговое тестирование.

Анализ научно-методической литературы и результатов тестирования показал, что по всем параметрам у обучающихся экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика и высокий прирост показателей. Улучшились показатели общей выносливости, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку к окончанию исследования характеризовалась уменьшением частоты пульса в покое (в начале исследования ЧСС – 82 уд./мин, в конце – 74 уд./мин).

Исходя из всего вышеизложенного и результатов педагогического исследования, мы можем говорить о том, что занятия физическими упражнениями в экспериментальной

группе по разработанной методике способствовали развитию общей выносливости, улучшению физической подготовленности, повышению работоспособностей у обучающихся филологического факультета.

Проведенное исследование выявило возможность и целесообразность развития общей и прыжковой выносливости в процессе учебных занятий по элективному курсу по физической культуре у занимающихся девушек. Дозированные по интенсивности и объему упражнения разработанной нами методике значительно улучшили работу всех систем организм, повысили физическую работоспособность и позволили подготовить обучающихся филологического факультета к сдаче тестовых заданий.

Список источников

1. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: ФиС, 2006. – 205 с.
2. Сальников А. Н. Физическая культура. – М., 2005.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ

Н. Я. Михайлова, В. Вакула. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности школьника.....	3
Н. Г. Капсомун. Выявление критериев уровня сформированности проектировочных компетенций	7
О. Н. Гайко. Здоровьесберегающие технологии как перспективное средство коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи.....	14
О. Н. Гайко. Здоровьесберегающие технологии как системный подход к обучению и воспитанию учащихся с ОВЗ	20
И. Г. Ткаченко. Здоровьесберегающие технологии на занятиях учителя-дефектолога в начальной школе VIII вида.....	24
С. А. Борш, Л. А. Ротарь. Значение физического воспитания в жизни дошкольников	29
Т. Н. Чебан. Игровой метод в практике школьного физического воспитания.....	35
С. А. Сливка. Игры на прогулке с детьми с ДЦП	41
Т. Н. Чебан. Использование атлетической гимнастики в развитии силовых способностей у юношей старших классов.....	47
Л. А. Таранюк. Использование здоровьесберегающих технологий в С(К)ОУ как одно из условий сохранения и укрепления здоровья воспитанников	52

-
- Л. А. Рымар.** Использование биографий выдающихся спортсменов в воспитании детей и молодежи 56
- Е. В. Димитренко, Н. В. Содоль.** Исследование уровня физической работоспособности у студентов с отклонениями в состоянии здоровья..... 62
- С. В. Радионов, Е. В. Димитренко.** История развития мини-футбола в Приднестровье 65
- М. А. Карпачева, В. Н. Гилко.** Йога как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата 69
- О. А. Чумаков.** К вопросу об обучении студентов техническим действиям в волейболе 73
- А. И. Мустяца, Л. И. Твердохлебова.** Мировозренческие ориентации культуры здоровья обучающейся молодежи 80
- Л. И. Твердохлебова, Т. И. Черба.** Определение уровня физической подготовленности с учетом антропометрических показателей 83
- Г. Ю. Павлов, Н. Г. Капсомун.** Организация внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе 86
- С. А. Сливка.** Организация двигательной активности учащихся с ДЦП в условиях коррекционной школы..... 92
- Н. В. Левушкин, В. Н. Нечитайло, И. И. Деркаченко.** Организация занятий по физической культуре при помощи средств дзюдо в общеобразовательной школе 97
- Т. И. Черба, Л. И. Твердохлебова.** Организация занятий по физическому воспитанию в период дистанционного обучения в вузе 107

- Р. И. Костюк, Г. Л. Кравцова, Д. А. Кольцов.** Особенности подготовки кикбоксеров на начальном этапе при помощи средств рукопашного боя 113
- А. А. Кузьменко, Т. Н. Чебан.** Особенности совершенствования скоростных и координационных способностей вратарей в мини-футболе в условиях вуза..... 121
- Т. А. Романюк, А. В. Захаревич.** Особенности составления показательных выступлений в художественной гимнастике 127
- Д. С. Наумова, Н. Я. Михайлова.** Особенности физкультурно-спортивной деятельности в формировании здоровья современной студенческой молодежи 133
- Т. Н. Чебан.** Особенности формирования нравственных ценностей посредством физического воспитания студентов 138
- О. П. Ваколюк, Г. М. Гамалицкая, Е. П. Коростиленко.** Особенности формирования общей физической подготовки в боксе в группах начального обучения 145
- В. Ф. Гуцу, А. В. Космина.** Плавание как эффективный фактор развития психомоторных способностей детей младшего школьного возраста 155
- С. В. Радионов, Е. В. Димитренко.** Повышение уровня специфической работоспособности игроков в мини-футболе 162
- И. В. Емельянов, В. В. Граневский.** Повышение физического состояния у женщин первого периода зрелого возраста с использованием фитнес-технологий..... 168

-
- Л. А. Ротарь С. А. Борш.** Подвижные игры, как средство развития физических качеств дошкольников172
- Л. А. Тараню.** Применение приемов психомышечной регуляции в работе с детьми с ДЦП180
- С. Г. Патеров, М. В. Швыдкая.** Проблемы формирования здорового образа жизни у студентов.....185
- В. Ф. Гуцу, А. Г. Чумаченко.** Психологические особенности работы в художественной гимнастике с девочками дошкольного возраста190
- В. Ф. Гуцу, Д. В. Рымар.** Психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности танцоров бальников195
- М. В. Швыдкая.** Развитие мотивационных потребностей к занятиям волейболом у обучающихся ИТИ204
- О. А. Хмырова.** Развитие психофизиологических способностей у обучающихся вуза посредством баскетбола 208
- Т. И. Черба.** Роль физической культуры и спорта в жизни студентов филологического факультета212
- И. В. Деркаченко, Н. Г. Капсомун.** Совершенствование технико-тактической подготовки кикбоксеров высокой квалификации на основе применения средств легкой атлетики.....218
- М. С. Казаку, И. В. Деркаченко, О. Ю. Евдокимова.** Совершенствование специальной подготовки в кикбоксинге высших достижений с применением легкоатлетических приемов223
- Н. Н. Каленич.** Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога 233

- Т. Н. Чебан.** Страхи физической боли и получения травмы как негативные факторы для спортсмена.....236
- Д. С. Наумова, Н. Я. Михайлова.** Стретчинг как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста240
- Г. Ю. Павлов, С. С. Деркаченко, Н. Г. Капсомун.** Условия организации внеклассной работы по самбо в общеобразовательной школе245
- Ю. Г. Наривончик, Г. П. Наривочник, Ю. А. Скубий.** Факторы победы в академической гребле 258
- Д. О. Скворцова, О. А. Хмырова.** Факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи.....263
- Л. А. Хлопкова, В. В. Цушко.** Фейсфитнес как метод коррекции возрастных изменений267
- О. Г. Берлинская, А. Г. Михнева.** Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом.....273
- Ю. А. Скубий, А. И. Армаш, М. А. Ротарь.** Физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе280
- О. В. Стойнова.** Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с ДЦП во внеурочной деятельности..... 286
- С. В. Порядин.** Характеристика рефлексивной деятельности в контексте профессионального становления будущих бакалавров по физической культуре291
- В. Н. Гилко.** Целесообразность развития выносливости в процессе занятий физической культурой296

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Выпуск 3

*Сборник материалов научно-практических конференций
факультета физической культуры и спорта по итогам 2023 года*

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка *И. И. Головачук*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.
Подписано в печать 30.11.2023. Формат 60x84/16.
Уч. изд. л. 19,1. Электронное издание. Заказ № ???.