

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Материалы X международной научно-методической конференции

Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2022

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM
AND SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

**Материалы X Международной научно-методической конференции,
посвященной году народного искусства
и нематериального культурного наследия народов
15 марта 2022 года**

Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2022

УДК 796
ББК 75.4
О 72

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)

Л.Р. Шафикова (редактор)

О.С. Маркешина (редактор)

О.А. Малушко (редактор)

А.В. Греб (редактор)

О 72 Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы X Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: УНПЦ, 2022.- 242 с.
ISBN 978-5-7831-2192-0

Представлены материалы X Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования» сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья, посвященной году народного искусства и нематериального культурного наследия народов. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены: современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплин «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в системе высшего образования и среднего профессионального образования; внедрение дистанционных технологий и цифровой среды в учебный процесс; современное состояние инклюзивного образования и перспективы развития; актуальные вопросы медико-биологического, психолого-педагогического и технического обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-2192-0

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2022
© Коллектив авторов, 2022

Оглавление

| | |
|---|----|
| СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ | 8 |
| Арсланбаева Г.Д., Уйманова И.П. | 8 |
| АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ФОРМАТУ ОБУЧЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ | 12 |
| ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ | 12 |
| Бажин А.В., Морошенко Е.В., Мугаллимова Я.М., Габбасова А.И. | 12 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА В ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ | 19 |
| Бобровик А. П., Сидоров А.Ю., Крутой А.Н. | 19 |
| ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОРГАНИЗМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ | 23 |
| Бобровик А.П., Крутой А.Н., Сидоров А.Ю. | 23 |
| ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ФЕНОТИПИЧЕСКИМИ ПРИЗНАКАМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННОЙ ДИСПЛАЗИИ ... | 27 |
| Булыга В.В., Шебеко Л.Л. | 27 |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАДМИНТОНА | 31 |
| КАК БАЗОВОГО ВИДА СПОРТА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ДЛЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ | 31 |
| Валеева Г.В. | 31 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | 36 |
| В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ | 36 |
| Вершинин К. Е., Уйманова И. П. | 36 |
| ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 38 |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ... | 38 |
| Гавриленко И.А., Блашкевич А.В. | 38 |
| ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 41 |
| Гудзь Л.Н., Юламанова Г.М., Данилов А.В. | 41 |
| СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 46 |
| В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН | 46 |
| МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА | 46 |
| Даниленко О.С., Тозик О.В. | 46 |
| АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ | 50 |
| ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛЬНЫХ | 50 |
| ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ | 50 |
| Дашков С.Ю., Хакин А.Н. | 50 |
| ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕСТВА | 54 |

| | |
|--|-----|
| Евтеева Е.О., Уйманова И. П. | 54 |
| ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ | 58 |
| Егошина Е.С.Демиденко В. П.Уйманова И. П. | 58 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ | 62 |
| Жаброва Т.А.¹ Шерстнева О. А. | 62 |
| РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ | 66 |
| Жаброва Т.А. | 66 |
| АКТУАЛЬНОСТЬ СМЕШАННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ | 70 |
| Задорожная П.Г., Красулина Н. А., Криулина Р. Н., | 70 |
| Маркешина О. С., Смирнова А. П. | 70 |
| МАРШРУТ ПО СТЕРЛИТАМАКСКИМ ШИХАНАМ ДЛЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ» ⁷⁵ | |
| Малушко О.А., Кагарманова Я.М. | 75 |
| ФАКТОР ТРАВМ СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 80 |
| Каримов В.В. | 80 |
| ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ | 83 |
| Каримов В.В. | 83 |
| ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ | 89 |
| К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ | 89 |
| Каримов В.В., Рузибоев Ш.Х. | 89 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ | 92 |
| Козырева Е.А., Козырева С.А., Беланов А.Э. | 92 |
| ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ РАЗНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УМСТВЕННУЮ | 96 |
| РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА | 96 |
| Котова Г.В., Пономарева Г.В., Левина Е.А., Девяткин В.Д. | 96 |
| ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ | 98 |
| Котова Г.В., Пономарева Г.В., Левина Е.А., Девяткин В.Д. | 98 |
| ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО– ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО КИБЕРСПОРТУ | 100 |
| Красулина Н.А., Греб А.В., Бодылева Е.Р. | 100 |
| ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ | 105 |

| | |
|---|-----|
| Криулина Р.Н., Греб А.В., Халилова З.Р., | 105 |
| Туголуков А.М., Смирнова А.П. | 105 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ | 110 |
| У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 110 |
| Кунакбаева Э.И., Юламанова Г.М., Евграфова Л.Р. | 110 |
| СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, | 114 |
| КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 114 |
| Лапицкая Л. А. | 114 |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ФУТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ | 118 |
| Лушников М.С.¹, Девяткин В.Д.¹, Пономарева Г.В.¹, Кудряшов С.В.¹ | 118 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА | 120 |
| Лушников М.С.¹, Пономарева Г.В.¹, Самогаев П.И.¹, Девяткин В.Д.¹ | 120 |
| МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА» | 123 |
| Малушко О.А.¹ | 123 |
| РАЗРАБОТКА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 129 |
| «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 129 |
| Маркелова А.В.¹, Бобкина М.В.¹ | 129 |
| ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ | 132 |
| В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ | 132 |
| Матвеев С.С.¹ | 132 |
| ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 136 |
| Матеркова К.А., Юламанова Г.М., Кулешов Р.С. | 136 |
| ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 140 |
| Моисеева Э.Ф., Юламанова Г.М., Данилов А.В. | 140 |
| ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО–ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО АЭРОБИКЕ | 143 |
| Морошенко Е.В., Красулина Н.А., Маркешина О.С. | 143 |
| АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ | 149 |
| ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ | 149 |
| Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Валеева Е.Д. | 149 |
| ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА | 152 |
| Поляков А.Ю. | 152 |
| МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА | 158 |

| | |
|---|-----|
| И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 158 |
| Прохорова Е.В., Валеева Е.Д., Насибуллина Д.М. | 158 |
| ФАКУЛЬТАТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДАРТС И ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ..... | 161 |
| Роженцев М.А., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р., Кереселидзе А.Ш. | 161 |
| ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС..... | 163 |
| Середова М.Н., Бодылева Е.Р., Халилова З.Р. | 163 |
| РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)..... | 168 |
| Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Красулина Н.А., Вахитов Р.Г. | 168 |
| ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 172 |
| Тозик О.В., Даниленко О.С. | 172 |
| СОСТОЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ТИПОВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 177 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Фока А.В., Ялышев С.Ш. | 177 |
| О ПРОБЛЕМЕ ПОНЯТИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В СФЕРЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»..... | 181 |
| Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Стишак А.А.¹, Соломянко Д.В.¹ | 181 |
| АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... | 185 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Волошин Г.Г., Стишак А.А. | 185 |
| ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ..... | 189 |
| И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 189 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Новоторов Е.Е.¹, Соломянко Д.В. | 189 |
| ПОВЫШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА..... | 193 |
| У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 193 |
| Торопов В.А., Любаков А.А. Дудчик В.И., Стишак А.А. | 193 |
| ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЦП | 197 |
| Трифонов К.А., Евграфова Л.Р. | 197 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... | 201 |
| МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ..... | 201 |
| Уйманова И. П. | 201 |
| МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА..... | 204 |

| | |
|--|-----|
| Уйманова И.П., Карпова О.Л. | 204 |
| ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО..... | 208 |
| В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... | 208 |
| Федорович Е.А., Яковленко Е. А. | 208 |
| РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ..... | 211 |
| Фетхуллова Н.Х. | 211 |
| К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ | 216 |
| Фокин Д.С., Юламанова Г.И., Данилов Е.В. | 216 |
| НОВЫЕ ПОДХОДЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИН..... | 220 |
| ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ | 220 |
| Хаджимамедова В.А., Валеева Е.Д., Прохорова Е.В., Атаманов М.С. | 220 |
| МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ..... | 225 |
| Хисамова А.Н., Уйманова И.П. | 225 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ | 229 |
| Частоедова А.Ю., Бирюков А. | 229 |
| ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОФИЦЕРОВ ТАМОЖЕННОГО ИНСТИТУТА | 233 |
| Шакирзянова С. Р. | 233 |
| РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС..... | 236 |
| РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ..... | 236 |
| Ямилева Р.М., Берчатова-Емелина М.Б., Мацкевич А.В. | 236 |

УДК 796

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

STRETCHING AS A MEANS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR
STUDENTS

Арсланбаева Г.Д.¹, Уйманова И.П.¹

¹Уфимский государственный нефтяной технический университет, Салават,
Российская Федерация

Arslanbayeva G.D.¹, Uimanova I.P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian Federation

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема здорового образа жизни молодежи. Представлен комплекс физических упражнений как средство здоровьесберегающих технологий для студентов.

Ключевые слова: физические упражнения, стретчинг, здоровьесберегающие технология, физическое воспитание, студент.

Abstract. The presented article deals with the problem of a healthy lifestyle of young people. A set of physical exercises is presented as a means of health-saving technologies for students.

Keywords: physical exercises, stretching, health-saving technology, physical education, student.

Актуальность. В 21 век информационных и компьютерных технологий возрастает риск развития гиподинамии, влекущей за собой появление патологий в состоянии здоровья человека. Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого поколения в настоящее время остается актуальной проблемой. Физическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным и повседневным средством оздоровления студентов в период обучения. Для этого, необходимо создать для успешной деятельности научно-обоснованные программы здоровьесбережения организма студента в рамках учебных занятий по физическому воспитанию в целом [1, 2, 3].

На сегодняшний день, наряду с новыми современными видами фитнеса, по-прежнему актуальными среди молодежи остаются «йога», «пилатес» и «стретчинг».

«Stretching» в переводе с английского означает «растягивание». Стретчинг представляет собой гимнастику с медленным разогревом и плавным растяжением всех мышц.

Методы и организация исследования. Данная гимнастика была использована нами на занятиях по физической культуре со студентками первого курса. При составлении комплекса упражнений мы учитывали уровень физической подготовленности и степень развития гибкости. Были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места, поднятие и опускание туловища за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, наклон вниз на гимнастической скамейке, измерение уровня гибкости тазобедренного сустава в положении сидя на полу. Данное тестирование проводилось в начале и в конце учебного года, результаты сравнивались.

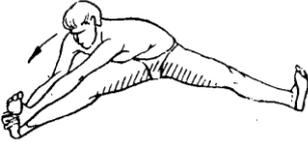
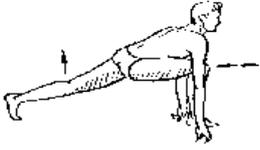
Результаты и их обсуждение. Анализируя имеющуюся литературу по данному вопросу, мы выяснили, что стретчингом называют комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и укрепление связок и помогающих снизить риск микротравм опорно-двигательного аппарата к минимуму. Применение стретчинга можно встретить в тренировке разных видов спорта и в занятиях оздоровительной физической культуры. Если рассматривать значимость стретчинга в структуре одного учебного занятия, то можно сказать, что разные авторы применяют его и в подготовительной, и в основной, и в заключительной частях. И даже в некоторых случаях стретчинг может быть целой формой занятия. Что касается значения занятий стретчингом для организма, то большинство авторов считают стретчинг лучшим средством укрепления позвоночника и формирования правильного дыхания [4, 5, 6].

Основной принцип стретчинга - не навреди. Растяжку нужно делать медленно, не причиняя мышцам вреда. Резкие движения противопоказаны. Одно растягивание длится 10-30 секунд - столько, сколько нужно для полного исчезновения в мышцах напряжения. Если через 30 секунд мышцы все еще напряжены, слишком сильное растяжение нужно сбросить и начать заново еще медленнее. Упражнение следует начинать с растяжки мышцы в 2-3 секунды, удерживая ее на протяжении 10 секунд. После перерыва повтор упражнения. Главное условие успешных занятий стретчингом - правильное ровное дыхание. Все растяжки начинают глубоким вдохом, все наклоны сопровождают выдохом, сохраняя устойчивое положение. Для достижения результата необходима регулярность тренировок. В начале каждого занятия необходимо разогреть мышцы с помощью динамического стретчинга. В конце занятия важно с помощью партнера растянуть внутренние мышцы спины и бедер. Для занятий стретчингом необходима эластичная спортивная одежда, теплое, удобное помещение [7, 8, 9].

Нами были отобраны физические упражнения для занятий «стретчинг», который включался в программу занятий физической культуры (Рис.1)

Рис.1. Комплекс физических упражнений для студентов.

| № п/п | Физическое упражнение | Описание |
|-------|---|---|
| 1. |  | И. п. - сидя с выпрямленными ногами. Согнуть правую ногу и поставить ее стопу за выпрямленной левой ногой. Опереться левым плечом о согнутое колено, а кистью той же руки - о выпрямленную левую ногу. |
| 2. |  | И. п. — сидя, одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении, другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Выполнить наклон, захватить руками стопу, выполнить удержание. |

| | | |
|----|--|--|
| 3. |  | И. п. - сидя с широко разведенными в стороны, выпрямленными ногами и вертикально расположенными стопами. Положить кисти обеих рук на голень, а верхнюю часть тела наклонить к выпрямленной ноге. |
| 4. |  | И. п. — основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренных суставах и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади; лицо смотрит вперед. |
| 5. |  | И. п. - лежа на спине, правую ногу вытянуть. Положить левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, поверх правой ноги, плечи при этом не отрывать от пола. |
| 6. |  | И. п. - сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голеностопы, предплечьями опереться во внутреннюю поверхность голени. |

Наблюдения показали, что у студентов после занятий становятся гибкие и подвижные суставы, подтянутые и эластичные мышцы. Постепенное укрепление и растяжение мускулатуры сопровождается правильным и здоровым кровоснабжением: в результате наблюдается активный рост мышечной ткани, вытесняющей жировую ткань. Стретчинг способствует исправлению осанки, помогает избавиться от признаков целлюлита, добавляет фигуре грацию [10].

Выводы. Таким образом, при поэтапном планировании процесса физического воспитания, изменении форм занятий физическими упражнениями, применении на занятиях физической культуры здоровьесберегающих технологий двигательная активность студентов может достигнуть должного уровня.

Литература

1. Карпова, О. Л., [Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза](#) / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // [Культура физическая и здоровье](#). – 2021. – №1 (77). – С. 93-95 с.
2. Карпова, О. Л. Готовность педагога к самообразовательной деятельности в современном социуме / О.Л. Карпова // Сибирский педагогический журнал. 2007. – №8. С. – 33-40 с.
3. Уйманова, И. П., [Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // сб. науч. ст. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Ред.: П.И. Новицкий [и др.]. Витебск, 2020. – С. 255-257 с.
4. Уйманова, И. П. [Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // Физическая культура и спорт в

- системе высшего и среднего профессионального образования: матер. IX Межд. науч.-метод. конф., посвященной году науки и технологий. – Уфа, 2021. – С. 267-270 с.
5. Руководство спортивными направлениями: социально-экономические факторы / А. Ю. Поляков, А. М. Зиятдинов, И. И. Гарипова, М. С. Шмыров, Р. М. Зиятдинова // Материалы 44-й Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2-х т. / отв. ред. В. Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017. – Т. 2. – С. 199-201.
 6. Поляков А. Ю. Качества специалиста, обуславливающее эффективность профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта / А. Ю. Поляков, М. К. Жазыкова // Актуальные вопросы высшего образования – 2018: материалы Международной научно-методической конференции / коллектив авторов. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. – С. 96-99.
 7. Поляков А. Ю. Важность и эффективность занятий физической культуры в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения / А. Ю. Поляков, Э. Ф. Самигуллин // Материалы 45-й Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2-х т. / отв. ред. В. Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. – Т. 2. – С. 164-167.
 8. Поляков А. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов вузов / А. Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сборник трудов международной научно-технической конференции в 2-х т. / коллектив авторов. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. – Т. 2. – С. 367-369.
 9. Поляков А. Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сборник трудов международной научно-технической конференции в 2-х т. / коллектив авторов. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. – Т. 2. – С. 369-373.
 10. Красулина, Н.А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, А.В. Греб, Л.Р. Шафикова, А.П. Смирнова, М.А. Зайнетдинов – Уфа: УГНТУ, 2021 – 170 с.

УДК 378.14

**АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ФОРМАТУ
ОБУЧЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
ЗАНЯТИЯХ**

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**ANALYSIS OF STUDENTS' ATTITUDE TO DISTANCE LEARNING FORMAT AND
THE USE OF PROJECT ACTIVITIES
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Бажин А.В.¹, Морошенко Е.В.¹, Мугаллимова Я.М.¹, Габбасова А.И.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Bazhin A.V.¹, Moroshenko E.V.¹, Mugallimova Y.M.¹, Gabbasova A.I.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

baginmag@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос отношения студентов к дистанционному формату обучения и использованию проектной деятельности на занятиях по физическому воспитанию. Авторами разработаны вопросы для выявления данного отношения и сделан анализ ответов проведённого опроса. По результатам сделаны выводы и предложены рекомендации по использованию проектной деятельности на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: дистанционный формат обучения, система дистанционного обучения (СДО), учебно исследовательский проект (УИП), физическое воспитание (ФВ), проектная деятельность, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Abstract: this article deals with the issue of students' attitude to the distance learning format and the use of project activities in physical education classes. The authors developed questions to identify this relationship and analyzed the answers of the survey. Based on the results, conclusions are drawn and recommendations are proposed for the use of project activities in physical education classes.

Keywords: distance learning, distance learning system, educational research project, physical education, project activity, elective disciplines in physical culture and sports.

В 2019-2020 учебном году преподаватели кафедры физвоспитания УГНТУ, как и других ВУЗов, столкнулись с проблемой перехода на дистанционные формы обучения по предмету элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Трудности данного перехода и способы их преодоления были описаны практикующими педагогами в их научно-исследовательских работах. [1,2,3,4]

Опыт, описанный исследователями, позволил разработать систему дистанционного обучения по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в форме проектной деятельности, которая была применена кафедрой ФВ УГНТУ в 2020-2021 уч. году.

Проектная деятельность заключалась в выполнении учебно-исследовательских проектов (УИП) по темам разработанным и предложенным преподавателями кафедры ФВ. [5]

Для анализа эффективности применения проектной деятельности в учебном процессе по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» возникла необходимость оценки удовлетворённости студентов предложенной формой работы.

Нами был разработан опросник на тему «Дистанционный формат обучения и использование проектной деятельности на занятиях по физическому воспитанию», включающий в себя семь вопросов, которые представлены на рисунке 1.

Отношение студенту обучения и деятельности на занятиях по физическому воспитанию

1. Удобно ли Вам обучаться в дистанционном формате?

да, удобно (мне нравится)

да, но сложно

нет, очень трудно

нет, слишком легко

затрудняюсь ответить

2. Оцените степень удобства дистанционного обучения (С 1 2 3)

совсем неудобно

3. С какими трудностями Вы сталкиваетесь в дистанционном формате обучения по предмету физическая культура и спорт?

технические неполадки

нехватка времени

большой объем работы

отсутствие связи с преподавателем

отсутствие благоприятной обстановки

не было трудностей

Другое:

4. Сколько времени Вам требуется для реализации УИП (задания)?

5. Считаете ли Вы обучение в дистанционном формате эффективным?

Да

Нет

6. Оцените вклад, который Вы вносите в реализацию проекта по 5 балльной шкале (от 1 до 5)

вклад отсутствует

минимальный вклад

незначительный вклад

существенный вклад

большой вклад

основной вклад

7. Хотели бы Вы продолжить обучение по ФВ в дистанционном формате?

да

нет

Рис.1. Опросник на тему «Дистанционный формат обучения и использование проектной деятельности на занятиях по физическому воспитанию»

Опрос осуществлялся при помощи программы для администрирования опросов Google Forms, в котором приняли участие студенты 3 курса технологического факультета УГНТУ (n=107).

Процентное соотношение ответов респондентов на первый вопрос представлено на рисунке 2.

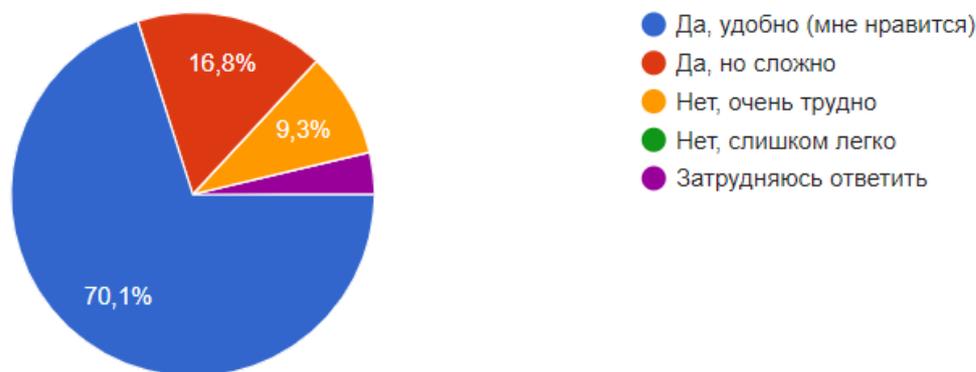


Рис. 2. Ответы опрошенных на вопрос «Удобно ли Вам обучаться в дистанционном формате?»

Более 70% ответили, что им нравится заниматься в дистанционном формате по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Почти 17% обратили внимание на то, что данный формат являясь удобным вызывает сложности. 9% студентов, принявших участие, в опросе ответили, что дистанционный формат не удобен и очень трудный. Оставшиеся 4% затруднились ответить.

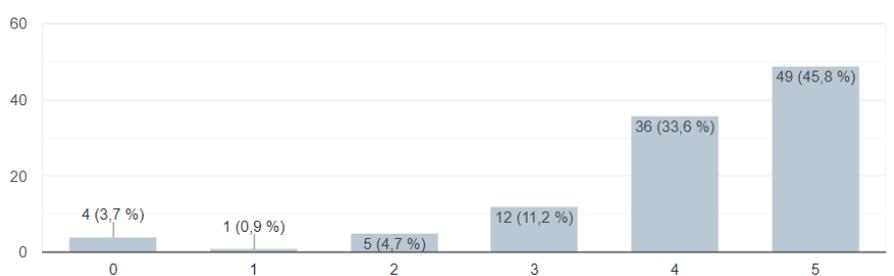


Рис. 3. Ответы опрошенных на вопрос «Оцените степень удобства использования системы дистанционного обучения (СДО) УГНТУ по 5 балльной шкале»

Анализ ответов на второй вопрос опросника «Оцените степень удобства использования системы дистанционного обучения (СДО) УГНТУ по 5 балльной шкале» выявил следующее (рис.3): 85 опрошенных (79,4%) оценили работу в данной системе на высокие баллы, тем самым подтвердив удобство пользования СДО. 12 из опрошенных (11,2%) посчитали использование СДО не совсем удобным, 5 респондентов (4,7%) - не удобным, 1 (0,9%) - совсем не удобным. 4 участника опроса (3,7%) не оценили удобство работы в СДО. Возможно, эта категория, опрошенных к моменту проведения опроса ещё не приступала к работе в системе дистанционного обучения. Для выявления трудностей, возникающих у студентов при дистанционном формате обучения по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в опросник был включён вопрос на данную тему (вопрос №3).

По результатам ответов опрошенных выявлено (рис. 4), что основной трудностью у студентов являлась нехватка времени для подготовки отчётов по УИП (19%), существенные трудности вызывало отсутствие условий для самостоятельных занятий (18%). Технические неполадки и большой объём работы в качестве трудностей отметили по 15% от общего числа принявших участие в опросе. 6% опрошенных студентов пожаловались на отсутствие обратной связи с преподавателем. У 27% респондентов (43 человека) работа в дистанционном формате по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» трудностей не вызывала.

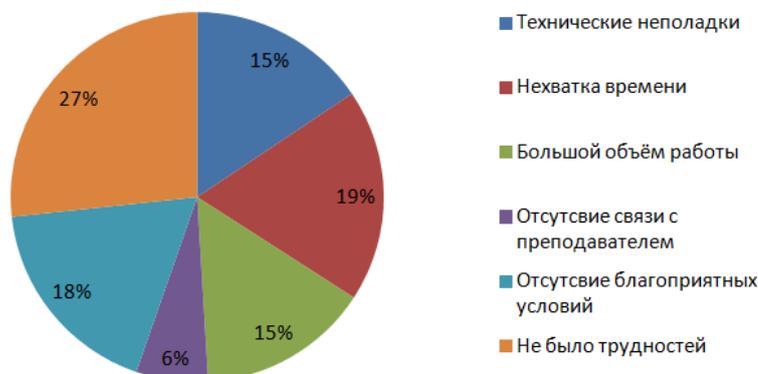


Рис. 4. Ответы опрошенных на вопрос «С какими трудностями Вы столкнулись при дистанционном формате обучения по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»?»

Для оценки трудоёмкости подготовки отчётов о самостоятельных занятиях в рамках УИП в опросник был включён вопрос: «Сколько времени вы тратите на подготовку текущего отчёта о реализации УИП (запись, монтаж, загрузка в СДО)?»

Полученные ответы на данный вопрос в процентах представлены на рисунке 5.

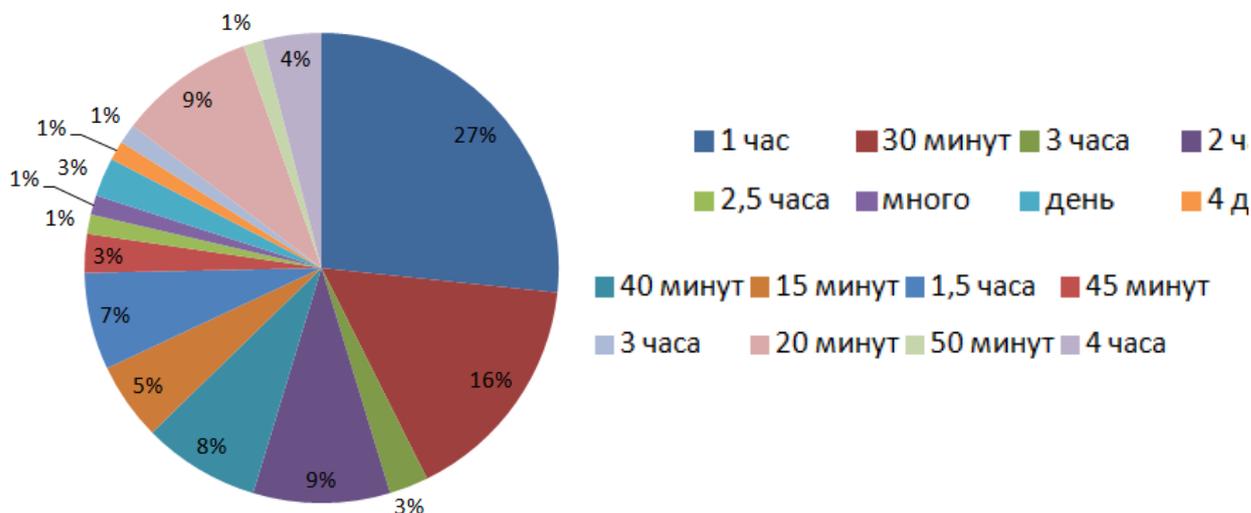


Рис. 5. Ответы опрошенных на вопрос «Сколько времени вы тратите на подготовку текущего отчёта о реализации УИП (запись, монтаж, загрузка в СДО)?»

В полученных ответах был выявлен большой разброс затрат времени для подготовки отчёта, от 15 минут до 4 дней. 27% опрошенных студентов указали, что им хватает одного часа, чтобы выполнить всю работу. Такие времязатраты примерно сопоставимы с практическими учебными занятиями в традиционном формате. 42% респондентов ответили, что подготовка отчётов по УИП занимает у них даже менее одного часа. Предполагаем, что такие ответы давали студенты, у которых тематика УИП не предусматривала съёмку самостоятельного занятия, а в СДО они загружали другие формы отчётов, например: данные шагомеров (Pacer, StepsApp, GStep), скриншоты с трекеров (Strava, Adidas Training by Runtastic, Nike Run Club) и т.п.

В то же время 31% из числа опрошенных отметили, что на подготовку отчёта у них уходит времени больше одного часа (от полутора часов до 4 дней). Можно предположить, что это категория студентов, которые делали отчёты сразу за всю учебную неделю, так как курс по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в СДО не предусматривает поурочную загрузку отчётов. Что технически позволяет сделать два видео отчёта в течении 1 дня.

Для ознакомления с мнением студентов, участвующих в УИП о эффективности такой формы работы в опросник был добавлен следующий вопрос: «Считаете ли Вы участие в УИП в рамках занятий по ФВ в дистанционном формате эффективным?». Распределение ответов на этот вопрос представлено на рисунке 6.

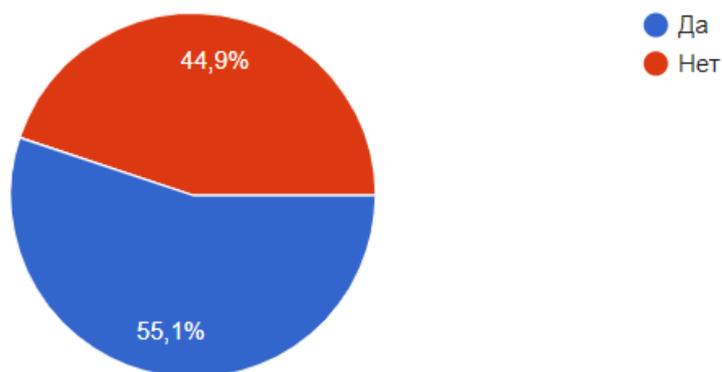


Рис. 6. Ответы опрошенных на вопрос «Считаете ли Вы участие в УИП в рамках занятий по ФВ в дистанционном формате эффективным?»

Больше половины (55,1%) опрошенных студентов (n=59) считают, что такая форма занятий по ФВ в дистанционном формате является эффективной. В то же время 44,9% (n=48) респондентов высказали мнение о том, что участие в УИП в рамках занятий по ФВ в дистанционном формате не эффективно. Возможно такие ответы дали студенты, предпочитающие не самостоятельные занятия, а урочные формы по ФВ, такие как, учебные занятия.

Для анализа степени важности руководителя УИП (преподавателя кафедры ФВ УГНТУ) в опроснике студентам было предложено оценить вклад, который вносит руководитель УИП в процесс реализации проекта по 5 балльной шкале от наименьшего к наибольшему. Полученные ответы представлены на рисунке 7.

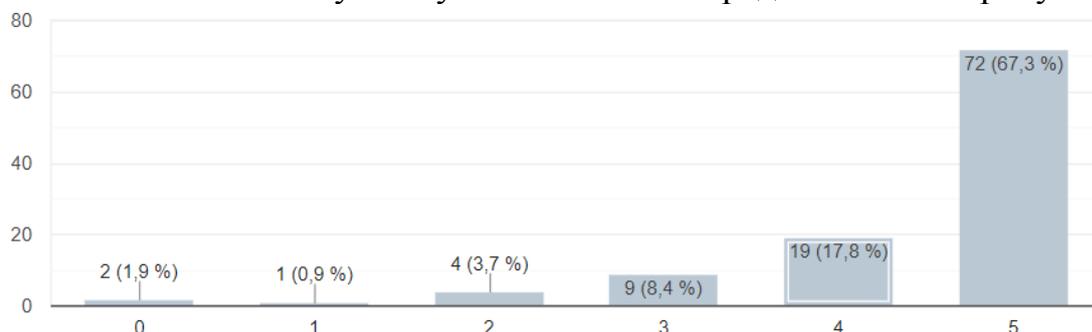


Рис. 7. Оценка вклада руководителя УИП в процесс реализации проекта по 5 балльной шкале от наименьшего к наибольшему по мнению опрошенных.

Двое опрошенных (1,9%) считают, что руководитель УИП не участвует в реализации проекта. 1 участник опроса (0,9%) высказался о минимальном вкладе руководителя. Четверо студентов (3,7%) оценили вклад как незначительный, 9 (8,4%) - существенный, 19 (17,8%) - большой. 72 опрошенных (67,3%) утверждают, что руководитель УИП вносит основной вклад в реализацию проекта. Полученные цифры позволяют предположить, что руководителями УИП должны выступать только преподаватели, имеющие опыт научно-исследовательской работы и обладающие специальными компетенциями.

Для принятия решения о дальнейшем использовании проектной деятельности как вида самостоятельных занятий физической культурой в дистанционном формате обучения в опросник был включён следующий вопрос: «Хотели бы Вы продолжить

участие в УИП в рамках занятий по ФВ в дистанционном формате?». Процентное распределение ответов на данный вопрос представлено на рисунке 8.

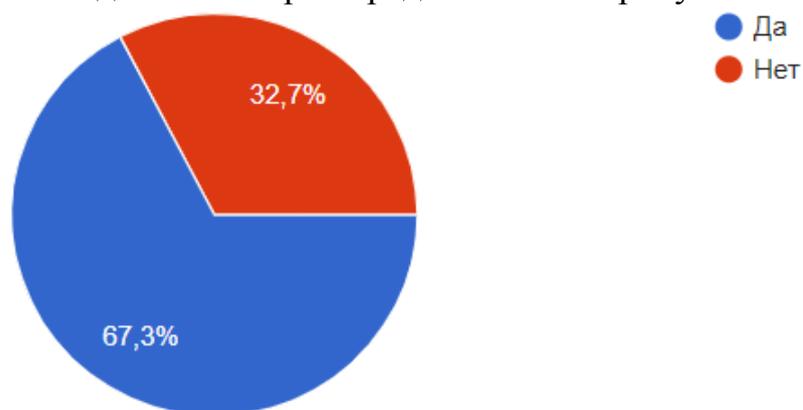


Рис. 8. Ответы опрошенных на вопрос «Хотели бы Вы продолжить участие в УИП в рамках занятий по ФВ в дистанционном формате?»

Ответы распределились следующим образом. 72 респондента (67,3%) хотели бы продолжить участие в УИП, однако 35 опрошенных студентов (32,7%) высказались отрицательно. Данный факт позволяет утверждать, что участие студентов в УИП в рамках занятий по физическому воспитанию в дистанционном формате студентам интересно и приемлемо. Но это участие не должно быть обязательным, а решение должен принимать сам обучающийся.

Проанализировав ответы на все вопросы опросника, можно сделать следующие выводы:

Дистанционный формат обучения по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» большинству студентов кажется удобным, а значит данный формат обучения можно применять в учебном процессе в качестве дополнительного к традиционным форматам.

Система дистанционного обучения, используемая в УГНТУ с точки зрения студентов, является удобной. Однако имеются некоторые моменты, требующие доработки. Так определённый процент опрошенных студентов указывал на технические неполадки при работе в СДО. Отсутствие возможности загрузки отчёта о каждом занятии отдельно, что увеличивало время на его подготовку, также вызывало некоторые трудности.

Участие в УИП — это эффективная форма занятий по физическому воспитанию в дистанционном формате. Большинству студентов проектная деятельность интересна, они готовы продолжать участие в реализации УИП на различные темы, связанные с физическим воспитанием. Однако принимать решение об участии в УИП студент должен самостоятельно.

Процесс реализации учебно-исследовательского проекта во многом зависит от руководителя УИП. В связи с этим возникает необходимость отбора претендентов на этот вид деятельности.

Таким образом, для повышения интереса у студентов к участию и более эффективной реализации УИП на кафедре ФВ УГНТУ мы рекомендуем:

Дифференцировать всех обучающихся по признаку интереса к занятиям в дистанционном формате.

Выявлять желающих участвовать в УИП по предложенным темам.

Определять круг преподавателей кафедры ФВ, обладающих компетенциями для деятельности в качестве руководителя УИП по предложенным темам.

Распределять обучающихся по преподавателям в зависимости от результатов вышеуказанных рекомендаций.

Выполнение данных рекомендаций, по нашему мнению, позволит повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию с использованием инновационных и традиционных форм обучения.

Литература

1. Бажин, А.В. Организация учебного процесса по физической культуре со студентами УГНТУ в период распространения коронавирусной инфекции / А.В. Бажин, Е.В. Морошенко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф., 15 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 26-29.
2. Маркешина, О.С. Аспекты организации и реализации учебного процесса по элективным дисциплинам физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, А.В. Греб, Л.Р. Шафикова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф., 15 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 188-195.
3. Марышева, С. Ю. Эффективность применения системы дистанционного обучения студентов вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт» / С. Ю. Марышева, О. А. Малушко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 200-205
4. Погадаев, М.Е. Дистанционное образование – фундамент будущего или регресс в прошлое / М.Е. Погадаев, И.Р. Мустафина // Шаг в будущее: теоретические и прикладные исследования современной науки: материалы XIX молодеж. междунар. науч.-практ. конф. студ., аспирантов, и молодых ученых, г. Санкт-Петербург, 19-20 мая 2020 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 85-88
5. Шафикова Л.Р. Оформление учебно-исследовательских проектов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб – Уфа: УГНТУ, 2020 – 26 с.

УДК796

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ
ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА В
ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ**
PHYSICAL TRAINING AS AN EFFECTIVE MEANS OF REHABILITATION
MEASURES WITH MILITARY PERSONNEL OF THE MILITARY POLICE AFTER A
LONG BREAK IN THE PERFORMANCE OF OFFICIAL AND PROFESSIONAL
TASKS

Бобровик А. П.¹, Сидоров А.Ю.², Крутой А.Н.¹

¹**Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала
армии А.В. Хрулёва, Санкт-Петербург, Российская Федерация**

²**Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной
службы МЧС России, Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Bobrovik A. P.¹, Sidorov A. Yu.², Krutoy A.N.¹

¹Associate Professor Military Academy of Logistics named after Army General A.V.
Khrulev, St. Petersburg, Russian Federation

²Saint Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency
Situations of Russia, St. Petersburg, Russian Federation

Аннотация. В работе раскрывается роль физической подготовки как эффективного средства реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач, даются практические рекомендации для быстрого ввода их в строй.

Ключевые слова: военнослужащий военной полиции, физическая подготовка, реабилитационные мероприятия, служебно-профессиональные задачи, физические навыки, тренировка, обучение, физическая готовность/

Abstract. The paper reveals the role of physical training as an effective means of rehabilitation measures with military police after a long break in the performance of official and professional tasks, gives practical recommendations for their rapid commissioning.

Keywords: military police serviceman, physical training, rehabilitation measures, service and professional tasks, physical skills, training, training, physical readiness

Сохранение важных служебно-профессиональных навыков у военнослужащих военной полиции, высокого уровня основных психофизиологических свойств их личности, надежности организма к выполнению поставленных оперативных задач являются основополагающими факторами успешности реабилитационных мероприятий, связанными с длительным отрывом от несения службы (болезнь, ранение, отпуск, обучение и переподготовка в образовательных организациях высшего профиля и т.д.). Прежде всего, необходимо заметить, что универсальной методики обучения и тренировки, годной для любых контингентов военнослужащих, всех условий деятельности и различной учебно-материальной базы, не существует. Любое воспитание, в том числе и физическое, дело творческое, поэтому следование штампованным, типовым учебным планам и программам никогда не приведет к успеху [1]. Общеизвестно, что мышцы человека укрепляются в результате

выполнения физической нагрузки, а вместе с этим изменяются и такие важные показатели как работоспособность, физическая подготовленность и физическая готовность [2]. Физическую подготовленность мы можем повышать, поддерживать, совершенствовать, восстанавливать при помощи физических упражнений, приемов и действий, т.е. влиять на нее, в отличие от физической готовности, которая либо есть, либо нет [3]. Не вызывает сомнения тот факт, что физическое развитие военнослужащего военной полиции, его функциональное состояние, устойчивость его организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности состоят в тесной взаимосвязи с его физической готовностью к служебно-профессиональной деятельности. Наряду с формированием физической готовности военнослужащих военной полиции к предстоящей конкретной деятельности необходимо отметить тот факт, что её ещё необходимо поддерживать, а в некоторых случаях и восстанавливать [4].

Определение физической готовности военнослужащих военной полиции к профессиональной деятельности является сложной и трудной задачей, прежде всего потому, что не существует абсолютных физиологических критериев, при помощи которых можно было бы установить четкие количественные различия между готовностью и неготовностью. Многолетний практический опыт автора данной работы свидетельствует, что можно рассчитывать на более или менее положительное решение данной задачи только по отношению к конкретному действию [5].

Наиболее распространенная методика проведения занятий по огневой подготовке с военнослужащими военной полиции – строго регламентированное и неукоснительное выполнение команд руководителя стрельбы. Данная методика позволяет контролировать действия стрелка, исправлять допускаемые им ошибки, следить за соблюдением требований безопасности. Её недостатки – формирование привычки к шаблонным действиям, ограниченным только условиями выполнения стрелкового упражнения. Метод строго регламентированного упражнения, оправданный на начальном этапе обучения огневой подготовке, теряет свою эффективность и приводит к потере интереса обучающихся к занятиям в том случае, когда становится единственной методикой проведения занятий с выполнением упражнений учебных и контрольных стрельб [6].

Учитывая опыт ведения боевых действий в Республике Афганистан, главной задачей при проведении стрельб из индивидуального оружия является его пристрелка и приведение к «нормальному бою» [7].

Анализ специальной литературы показал, что успешная психологическая подготовка определяется умением военнослужащих военной полиции проявлять в экстремальных условиях самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества. Помимо основного средства воспитания волевых качеств – систематического преодоления трудностей, психологическая подготовка заключается в умении военнослужащего военной полиции контролировать свое состояние с помощью таких приемов, как самовнушение, самоубеждение, самоприказ. Эти средства способствуют возникновению у стрелка благоприятного состояния боевой готовности [8]. Крайне важно при стрельбе из боевого штатного оружия учитывать данные свойства человеческого организма [9].

Отдельно, мы считаем, необходимо уделять внимание вопросам подготовки начальствующего состава в образовательных организациях МВД России, которые в настоящее время стоят очень остро, а нехватка высококлассного специалиста–командира способствует упущениям в образовательном процессе. [10].

Быстрый, экономичный, а главное надежный ввод в строй военнослужащих военной полиции после длительного перерыва в выполнение своих служебно-профессиональных задач является основной задачей, залогом высокого уровня боеготовности, экономической эффективности, решаемой специалистами различных служб, в том числе и специалистами по физической подготовке. Многолетний педагогический опыт авторов указывает на тот факт, что межпредметные связи основных практических дисциплин – физическая подготовка, тактическая подготовка, огневая подготовка, объединенные одной целью, обеспечивают наиболее эффективное решение поставленных задач. Авторы работы также считают необходимым учитывать напряженность восстановительного процесса, поэтапное распределение нагрузок при реабилитационном воздействии вышеперечисленных дисциплин, специальную направленность и их обратную связь с профессиональной моделью военнослужащего военной полиции. Связь позволит своевременно провести необходимое корригирование физических качеств и психических свойств личности военнослужащих военной полиции. Большая роль в этом отводится физической подготовке, являющейся наиболее эффективным и доступным средством формирования психофизических качеств и свойств военнослужащих военной полиции.

С целью поиска путей такого воздействия средствами физической подготовки на организм военнослужащего военной полиции для быстрого ввода его в строй после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач и было проведено авторами работы настоящее исследование.

Отдельные психофизиологические качества такие как: внимание, оперативная память, двигательная координация, реакция на движущийся объект (в рамках рукопашного боя и боевых приемах борьбы) к моменту окончания реабилитации находились под контролем специалистов по физической подготовке. Особенностью физической подготовки являлась задача достижения наиболее высокого уровня к определенному моменту – окончанию эксперимента. В нашем эксперименте предопределяющий выбор был сделан на средства общей физической подготовки, специальной физической подготовки, их динамику и специализированность динамического роста напряженности.

В проведенном нами научном эксперименте (частью научного исследования) средствами специальной физической подготовки являлись гимнастические упражнения, упражнения со специальной направленностью и упражнения на специальных снарядах, нестандартные методы обучения боевым приемам борьбы. Отход от традиционного изучения отдельного приема, упражнения без усложняющихся комбинаций, потребовал от военнослужащих военной полиции усвоение новых элементов вводимых постоянно, а усложняющиеся варианты и создание нестандартных ситуаций позволило в значительной мере повысить следующие качества: внимание и двигательную координацию. Однако такие

психофизиологические качества как – память, оперативная память, реакция на движущийся объект показали недостоверные различия ($p > 0,5$) в экспериментальной и контрольной группах, несмотря на то что данные показатели под воздействием занятий физической подготовкой значительно улучшились.

Таким образом, авторами научного эксперимента доказана рациональность применения средств физической подготовки в их системообразующей функциональной организации с другими практическими дисциплинами для повышения эффективности реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции.

Исследования по другим качествам, поиск средств и методов тема для дальнейших исследований.

Литература

1. Бобровик, А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. IV Международ. науч.-метод. конф., 25 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С.18-23
2. Бобровик, А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: матер. IX Междунар. науч.-метод. конф., 15 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С.37-41
3. Бобровик, А.П. Формирование методических умений и навыков на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей в процессе их обучения в образовательных организациях силовых ведомств. / Бобровик А.П., Краев С.А., Сидоров А.Ю. // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: Идеи, технологии и перспективы: матер. VI Всерос. конф. / ОмГАУ. – Омск, 2021. – С.3-7
4. Бобровик, А.П. Физическая готовность сотрудников силовых структур как составная часть общей готовности к служебно-профессиональной деятельности / Бобровик А.П., Любаков А.А. // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. ст. XX междунар. науч.-практ. конф. / ВСИ МВД РФ – Иркутск, 2018. – С. 32-35.
5. Бобровик, А.П. Анализ и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции / Бобровик А.П., Никулин Л.В. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию основания кафедры физ. восп. РЭУ им. Г.В. Плеханова. – М., 2019. – С. 601–604.
6. Бобровик, А.П. Методологические особенности обучения сотрудников полиции стрельбе из боевого огнестрельного оружия, существенно влияющие на результативность стрельбы / Бобровик А.П., Любаков А.А. // Вестник Санкт-

- Петербургского университета. Востоковедение и африканистика. – 2017. – № 1. – С. 161
7. Бобровик, А.П. Совершенствование процесса обучения сотрудников силовых структур к выполнению оперативно - служебных задач в Северо - кавказском регионе с использованием опыта ведения боевых действий в Республике Афганистан. / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник Санкт-Петербургского университета. Востоковедение и африканистика. – 2017. – № 3. – С. 150.
 8. Бобровик, А.П. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции к стрельбе в служебно-прикладных видах спорта / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2020. – № 1 (38). – С. 23-25
 9. Сидоров, А.Ю. Физиологические принципы прицеливания / А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф., в рамках Всерос. фестиваля науки. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 99-101.
 10. Бобровик, А.П. О роли младшего начальствующего состава в повышении уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Совершенствование педагогических технологий в формировании профессиональных компетенций сотрудников полиции средствами физической культуры и спорта: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. / Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина. – 2020. – С.40.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОРГАНИЗМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ

THE EFFECT OF CYCLIC LOCOMOTION OF AEROBIC ORIENTATION ON THE
BODY OF MILITARY POLICE PERSONNEL

Бобровик А.П.¹, Крутой А.Н.¹, Сидоров А.Ю.¹

¹**Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала
армии А.В. Хрулёва, Санкт-Петербург, Российская Федерация**

²**Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной
службы МЧС России, Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Bobrovik A.P.¹, Krutoy A.N.¹, Sidorov A.Yu.²

¹Military Academy of Logistics named after Army General A.V. Khrulev,
St. Petersburg, Russian Federation

²Sidorov A.Yu. Saint Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of
Emergency Situations of Russia, St. Petersburg, Russian Federation

Аннотация. В данном исследовании авторы раскрывают влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции, дают практические рекомендации для занятий видами спорта, связанными с циклическими локомоциями аэробной направленности, с

использованием адекватных нагрузок, соответствующих уровню физической подготовленности, индивидуальным особенностям, функциональным возможностям и специфике профессиональной деятельности военнослужащих военной полиции.

Ключевые слова: военнослужащий военной полиции, локомоции аэробной направленности, работоспособность, физическая подготовленность, физическая готовность, навык.

Abstract. In this study, the authors reveal the influence of cyclic aerobic locomotions on the body of military police personnel, give practical recommendations for sports related to cyclic aerobic locomotions, using adequate loads corresponding to the level of physical fitness, individual characteristics, functional capabilities and specifics of the professional activities of military police personnel.

Keywords: military police serviceman, aerobic locomotion, performance, physical fitness, physical readiness, skill.

Общеизвестно, что к аэробным локомоциям относятся такие виды физической активности как ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, езда на велосипеде, т.е. циклические упражнения, выполняемые продолжительно и с умеренной интенсивностью. При этом, как свидетельствует анализ специальной литературы по данной тематике, физическая нагрузка при выполнении этих видов деятельности не должна вызывать в организме военнослужащих военной полиции активизацию аэробного обмена более чем девяносто процентов от максимального потребления кислорода. Практика показывает, что уровень активизации аэробного обмена в организме военнослужащих военной полиции, как правило, мы контролируем по частоте сердечных сокращений. Циклические локомоции способствуют значительному расширению возможностей сердечно-сосудистой системы, совершенствуют механизмы подачи кислорода к мышцам для их интенсивной работы. Нами отмечается тот факт, что расширение аэробных возможностей в организме военнослужащих военной полиции создают благоприятные условия для адаптационных процессов к психофизиологическим нагрузкам, связанными с выполнением движений и действий силового и скоростного характера, вызываемыми требованиями их служебно-профессиональной деятельности.

Прежде всего, необходимо заметить, что универсальной методики обучения и тренировки, годной для любых контингентов военнослужащих, всех условий деятельности и различной учебно-материальной базы, не существует. Любое воспитание, в том числе и физическое, дело творческое, поэтому следование штампованным, типовым учебным планам и программам никогда не приведет к успеху [1]. Общеизвестно, что мышцы человека укрепляются в результате выполнения физической нагрузки, а вместе с этим изменяются и такие важные показатели как работоспособность, физическая подготовленность и физическая готовность [2]. Физическую подготовленность мы можем повышать, поддерживать, совершенствовать, восстанавливать при помощи физических упражнений, приемов и действий, т.е. влиять на нее, в отличие от физической готовности, которая либо есть, либо нет [3]. Не вызывает сомнения тот факт, что

физическое развитие военнослужащего военной полиции, его функциональное состояние, устойчивость его организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности состоят в тесной взаимосвязи с его физической готовностью к служебно-профессиональной деятельности. Наряду с формированием физической готовности военнослужащих военной полиции к предстоящей конкретной деятельности необходимо отметить тот факт, что её ещё необходимо поддерживать, а в некоторых случаях и восстанавливать [4].

Определение физической готовности военнослужащих военной полиции к профессиональной деятельности является сложной и трудной задачей, прежде всего потому, что не существует абсолютных физиологических критериев, при помощи которых можно было бы установить четкие количественные различия между готовностью и неготовностью. Многолетний практический опыт автора данной работы свидетельствует, что можно рассчитывать на более или менее положительное решение данной задачи только по отношению к конкретному действию [5].

Практика подтверждает возможность эффективного использования циклических локомоций аэробной направленности для сохранения и восстановления психофизиологических функций, повышения общей и профессиональной работоспособности, укрепления здоровья. Регулярные дозированные нагрузки, связанные с циклическими локомоциями, поддерживают и развивают двигательные навыки и физические качества, необходимые в повседневной жизни военнослужащих военной полиции и их профессиональной деятельности, способствуют регулированию веса тела, воспитывают привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Отличительной особенностью в этих видах двигательной активности является тот факт, что при их выполнении, нагрузку возможно с достаточной точностью дозировать по объему и интенсивности, они обладают выраженным тренирующим эффектом, а также способствуют закаливанию организма, т.к. могут проводиться круглый год на открытом воздухе. Несложная, естественная техника движений делает их доступными для каждого военнослужащего военной полиции.

В целях достижения наибольшего положительного результата при использовании движений и действий циклического характера, авторы работы настоятельно рекомендуют военнослужащим военной полиции соблюдать регулярность в занятиях, правильную последовательность и постепенность увеличения и интенсивности физической нагрузки. При этом следует помнить, что чрезмерная физическая нагрузка вызывает перенапряжение и снижение работоспособности, а слишком малая нагрузка не сопровождается желаемым тренирующим эффектом. Вывод: занятия видами спорта, связанными с циклическими локомоциями аэробной направленности, будут полезны при использовании адекватных нагрузок, соответствующих уровню физической подготовленности, индивидуальным особенностям, функциональным возможностям и специфике профессиональной деятельности военнослужащего военной полиции.

Для наблюдения за своим состоянием здоровья мы рекомендуем каждому военнослужащему военной полиции вести дневник самонаблюдения-самоконтроля. Это особенно актуально в настоящее время в период коронавирусной инфекции. При выполнении служебно-профессиональных обязанностей военнослужащим военной полиции нужна высокая профессиональная работоспособность, а она тесно связана с личной физической подготовленностью. Поэтому кроме способности к грамотной организации и проведению занятий с военнослужащими военной полиции необходимо знать закономерности планирования личной физической тренировки [6].

В результате нашего исследования мы пришли к выводу: циклические локомоции умеренной мощности можно считать одними из основных средств системы психофизиологического совершенствования организма военнослужащих военной полиции, а также оздоровительно-рекреационных форм организации их досуга и отдыха.

Литература

1. Бобровик, А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. IV Международ. науч.-метод. конф., 25 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С.18-23
2. Бобровик, А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / Бобровик А.П., Сидоров А.Ю. // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: матер. IX Междунар. науч.-метод. конф., 15 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С.37-41
3. Бобровик, А.П. Формирование методических умений и навыков на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей в процессе их обучения в образовательных организациях силовых ведомств. / Бобровик А.П., Краев С.А., Сидоров А.Ю. // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: Идеи, технологии и перспективы: матер. VI Всерос. конф. / ОмГАУ. – Омск, 2021. – С.3-7
4. Бобровик, А.П. Физическая готовность сотрудников силовых структур как составная часть общей готовности к служебно-профессиональной деятельности / Бобровик А.П., Любаков А.А. // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. ст. XX междунар. науч.-практ. конф. / ВСИ МВД РФ – Иркутск, 2018. – С. 32-35.
5. Бобровик, А.П. Анализ и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции / Бобровик А.П., Никулин Л.В. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию основания кафедры физ. восп. РЭУ им. Г.В. Плеханова. – М., 2019. – С. 601–604.
6. Бобровик А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П.Бобровик, А.Ю.Сидоров //

Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / ВСИ МВД РФ – Иркутск, 2020. – С.43-48

УДК 613.7

**ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО
ВЗАИМОСВЯЗИ С ФЕНОТИПИЧЕСКИМИ ПРИЗНАКАМИ
СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННОЙ ДИСПЛАЗИИ**
INDICATORS OF ASSESSING THE LEVEL OF HEALTH OF UNIVERSITY
STUDENTS IN RELATION TO THE PHENOTYPIC SIGNS OF CONNECTIVE
TISSUE DYSPLASIA

Булыга В.В.¹, Шебеко Л.Л.²

¹Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

Bulyha V.V.¹, Shebeko L.L.²

¹Polesky State University, Pinsk, Belarus

²Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

Аннотация: в статье представлен сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья, по данным экспресс-метода Г.Л. Апанасенко, студентов двух групп: учащиеся с наличием внешних фенотипических признаков наследственных нарушений соединительной ткани, и лица без указанных признаков. В результате проведенного исследования выявлены достоверно низкие значения показателей здоровья студентов, имеющих внешние фенотипические стигмы соединительнотканной дисплазии.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты вуза, внешние фенотипические признаки, наследственные нарушения соединительной ткани.

Abstract: the article presents a comparative analysis of health assessment indicators, according to the G.L. Apanasenko express method, of students of two groups: students with the presence of external phenotypic signs of hereditary connective tissue disorders, and persons without these signs. As a result of the conducted research, significantly low values of health indicators of students with external phenotypic signs of connective tissue dysplasia were revealed.

Keywords: health level, university students, external phenotypic signs, hereditary disorders of connective tissue.

Вопросы оценки уровня здоровья студенческой молодежи, а также вопросы своевременной диагностики нарушений функционального состояния организма являются актуальными не только в практике восстановительной медицины, но и в практике физической культуры и спорта.

Оценка уровня здоровья в физическом воспитании вуза проводится с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ. При этом подбор средств и методов физического воспитания проводится с учетом выявленных значений показателей

здоровья, которые, в свою очередь, отражают уровень функционального состояния ведущих систем организма.

Студенты, распределенные по результатам медицинского осмотра к основной группе для занятий физической культурой и спортом, могут иметь незначительные (функциональные) отклонения в состоянии организма, но при этом имеют должный уровень физического развития и физической подготовленности [1].

Среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе для занятий физической культурой, выявляется значительный процент лиц, имеющих внешние фенотипические признаки наследственных нарушений соединительной ткани (ННСТ) [2]. К внешним фенотипическим признакам (стигмам) ННСТ относят некоторые конституциональные особенности с преобладанием продольных размеров тела над поперечными, астенический тип конституции, аномалии развития лицевой части черепа, осевого скелета и конечностей, гипермобильность суставов, гиперрастяжимость кожи и т.д. [3, 4]. Указанные стигмы не имеют клинического значения, однако являются признаками, указывающими на наличие структурных изменений соединительной ткани.

В свою очередь, имеющиеся соединительнотканые изменения могут привести к развитию различных ассоциированных патологических состояний при неадекватной физической нагрузке [5].

Таким образом, важное практическое значение имеет изучение показателей здоровья студентов вуза во взаимосвязи с внешними фенотипическими признаками ННСТ.

Для выявления лиц с внешними фенотипическими признаками наследственных нарушений соединительной ткани было проведено клинико-инструментальное обследование 544 студентов в возрасте от 17 до 20 лет на базе учебно-медицинского центра УО «Полесский государственный университет».

По результатам обследования у 42,6% отнесенных к основной группе для занятий физической культурой было выявлено сочетание нескольких фенотипических признаков ННСТ (от 2 до 8 признаков).

Для дальнейшего анализа показателей здоровья обследованные студенты были распределены на две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли лица с внешними фенотипическими признаками ННСТ – 95 человек. В контрольную группу (КГ) вошли лица без указанных признаков – 95 человек. Количество девушек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, составило 57 человек, юношей – 38 человек.

Анализ показателей здоровья проводился по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко. Уровень здоровья оценивался по пяти показателям: индекс массы тела (ИМТ), жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс (СИ), индекс Робинсона (ИР), показатель времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ).

Проведенный анализ оценки уровня здоровья выявил наличие достоверных различий между показателями студентов контрольной и экспериментальной группы (рисунок 1, 2).



Рис.1 Сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья девушек контрольной и экспериментальной группы (по Г.Л. Апанасенко).

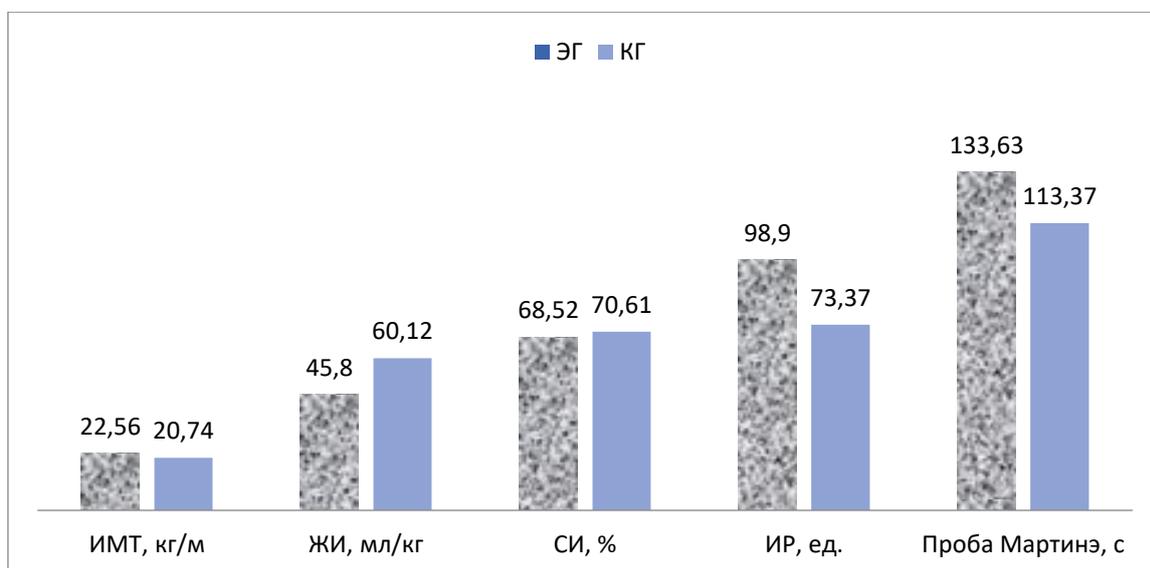


Рис.2 Сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья юношей контрольной и экспериментальной группы (по Г.Л. Апанасенко).

Проведенный анализ данных показал, что девушки и юноши экспериментальной группы имели достоверно более низкие значения жизненного индекса ($47,98 \pm 11,68$ мл/кг – у девушек ЭГ, что соответствует среднему уровню, $45,8 \pm 10,84$ мл/кг – у юношей ЭГ, что соответствует низкому уровню).

Показатель жизненного индекса девушек контрольной группы соответствовал высокому уровню (3 балла при значении $58,03 \pm 12,88$ мл/кг), у юношей контрольной группы значения жизненного индекса соответствовали среднему уровню (1 балл при значении $60,12 \pm 10,77$ мл/кг).

Показатели девушек и юношей экспериментальной группы также достоверно отличаются более высокими значениями индекса массы тела ($21,42 \pm 2,32$ кг/м – у девушек ЭГ, $22,56 \pm 3,25$ кг/м – у юношей ЭГ), индекса Робинсона ($93,59 \pm 18,20$ ед. – у девушек ЭГ, $98,9 \pm 17,78$ ед. – у юношей ЭГ), а также показателем времени

восстановления ЧСС после пробы Мартинэ ($128,33 \pm 30,17$ с – у девушек ЭГ, $133,63 \pm 30,29$ с у юношей ЭГ), по сравнению с аналогичными показателями студентов контрольной группы ($p < 0,05$).

Значения индекса Робинсона студентов контрольной группы соответствовали уровню «выше среднего» (3 балла при значении $73,91 \pm 10,27$ ед. – у девушек КГ, 3 балла при значении $73,37 \pm 9,37$ ед. – у юношей КГ).

Студенты контрольной группы по показателю времени восстановления ЧСС после пробы Мартинэ имели уровень «ниже среднего» ($110,39 \pm 27,70$ с – у девушек ЭГ, $113,37 \pm 27,89$ с у юношей ЭГ), в то время как студенты экспериментальной группы имели низкий уровень данного показателя.

Общая оценка уровня здоровья (по данным экспресс-метода Г.Л. Апанасенко) показала, что по сумме набранных баллов девушки экспериментальной группы имеют уровень здоровья ниже среднего ($3,61 \pm 3,40$ баллов), юноши экспериментальной группы – низкий уровень здоровья ($1,6 \pm 2,70$ баллов). Студенты контрольной группы (как девушки, так и юноши) имели средний уровень здоровья ($8,6 \pm 3,06$ баллов – девушки КГ, $7,84 \pm 2,67$ баллов – юноши КГ).

Рассматривая отдельные компоненты оценки здоровья, также следует отметить, что студенты экспериментальной группы, при уровне здоровья «низкий» и «ниже среднего» имеют средний уровень показателя силового индекса (1 балл при значении $51,39 \pm 9,98$ % – у девушек ЭГ, 1 балл при значении $68,52 \pm 11,42$ % у юношей ЭГ).

Проведенное исследование показало, что учащиеся с внешними фенотипическими стигмами ННСТ имели более низкие функциональные возможности системы внешнего дыхания (по данным значений жизненного индекса), сниженную функциональную способность сердечной мышцы (по данным индекса Робинсона), менее благоприятный тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку (по данным показателя времени восстановления ЧСС после пробы Мартинэ).

Таким образом, полученные данные исследования указывают на необходимость проведения в практике физической культуры и спорта постоянного мониторинга уровня здоровья учащихся с целью выявления имеющихся функциональных нарушений, связанных с особенностями дизэмбриогенеза.

Литература

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
2. Диагностика и лечение наследственных и мультифакториальных нарушений соединительной ткани/ Национальные клинические рекомендации // Мн. – 2014. – 69 с.
3. Дисплазия соединительной ткани в неврологии и педиатрии (клиника, диагностика, лечение). Руководство для врачей / Евтушенко С.К., Лисовский Е.В., Евтушенко О.С. – Донецк: Издатель Заславский А.Ю., 2009. – 372 с.
4. Кадурина, Т.И. Дисплазия соединительной ткани / Т.И. Кадурина, В.Н. Горбунова. – СПб. – 2009. – 704 с.

5. Земцовский, Э.В. Малые аномалии сердца и диспластические фенотипы: Монография / Э.В. Земцовский, Э.Г. Малев. – СПб.: Изд-во «ИВЭСЭП», 2012. – 160 с.
6. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособие / сост. В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. – Минск: БГТУ, 2006. – 44 с.

УДК 796.015

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАДМИНТОНА
КАК БАЗОВОГО ВИДА СПОРТА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ДЛЯ
СТУДЕНТОВ УГНТУ**

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF
BADMINTON AS A BASIC SPORT OF ELECTIVE DISCIPLINES FOR USPTU
STUDENTS

Валеева Г.В.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Уфа, Российская Федерация
Valeeva G.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье описаны теоретико-методические основы спортивной игры бадминтон, как базового вида спорта, применяемого в учебном процессе кафедрой физического воспитания УГНТУ. Философский смысл спортивной игры бадминтон заключается в том, что – это особый вид спорта: в нем сочетаются физические нагрузки, азарт борьбы, адреналин победы вместе с возможностью неформального общения и просто активного отдыха.

Ключевые слова: история бадминтона, философия игры, физические качества, основы техники и тактики игры, бадминтон для студентов УГНТУ.

Abstract. The article describes the theoretical and methodological foundations of the sports game badminton as a basic sport in the structure of elective disciplines in physical culture and sports used in the educational process. Department of Physical Education USPTU. The philosophical meaning of the sports game badminton lies in the fact that it is a special kind of sport: it combines physical activity, the excitement of wrestling, the adrenaline of victory, along with the possibility of informal communication and just active recreation.

Keywords: history of badminton, physical qualities, philosophy of the game, fundamentals of technique and tactics of the game, badminton for USPTU students.

По мнению специалистов - бадминтон вид спорта XXI века.

История бадминтона насчитывает много веков. В Европе он известен более ста лет. И все эти годы бадминтон был, в основном забавой, доступной немногим. Лишь в последние несколько десятков лет эта игра приобрела ярко выраженный спортивный характер.

Современный бадминтон привез из Индии 130 лет назад английский герцог Бофорт. В своем рядовом поместье Бадминтон (отсюда и название игры) он оборудовал площадку. И вскоре все страны Европы начали играть в эту игру. До революции бадминтон пользовался популярностью и в русских кадетских корпусах.

Летом 1957 года в Москве проходил Всемирный фестиваль молодежи и студентов. В программу праздника был включен и бадминтон, ранее не известный у нас в стране. Новая игра привлекла внимание москвичей и многочисленных гостей со всей страны. Вскоре в различных уголках страны энтузиасты начали активную пропаганду нового вида спорта. В 1966 году сборная БАССР впервые выступила во Всесоюзных соревнованиях на Кубок им. летчиков космонавтов СССР. Радик Билалов первым из башкирских бадминтонистов стал Мастером спорта и чемпионом СССР среди молодежи. В сборную РСФСР входили Радик Билалов, Сергей Свистунов, в молодежную сборную России – Валеева Ирина. Она же стала первым мастером спорта СССР среди женщин в Башкирии. Пятикратной Чемпионкой России стала в своих возрастных группах Логинова Татьяна, закончившая технологический факультет УГНТУ. Сборная команда бадминтонистов Уфимского нефтяного университета из 25 чемпионатов среди студентов 23 раза занимала первые места. За этот период было подготовлено 4 Мастера спорта СССР и 3 Мастера спорта РСФСР, более 60 кандидатов в мастера спорта [2].

Бадминтон – игра неповторимая и загадочная. Он действительно полон загадок. В Дании и Швеции бадминтон по популяризации занимает второе место, в Канаде – третье. В России бадминтон считается молодым видом спорта.

Истории бадминтона могут позавидовать самые престижные виды спорта. На первый взгляд, кажется, что играть в бадминтон легко. На самом же деле он требует столько сил, сколько не требует ни один другой вид спорта. По данным физиологов, игра в волан по нагрузке на сердце стоит на первом месте.

Игра несложная, геймы непродолжительные. Но возьмем, к примеру, скорость полета волана. Нежный, легкий как пушинка, он на деле самый быстрый спортивный снаряд. Максимальная скорость футбольного мяча – 120 км/час, теннисного – до 220, а волана – до 493 км/час. А сколько разнообразных ударов в арсенале каждого бадминтониста – 180 как минимум. Волан же не круглый. Он настоящий летательный аппарат. При стремительных атаках порой буквально зависает над сеткой, останавливается в воздухе. Камнем падает на противника. Скорость полета волана после удара профессионального спортсмена достигает 493 км/час, что является абсолютным рекордом скорости полета игрового снаряда. За один гейм игрок пробегает порядка полутора километров и совершает до 400 ударов по волану, а матч состоит из двух-трех геймов [7].

Недавно замерялся темп игры на знаменитом Уимблдонском бадминтонном турнире. Если на корте чистое время теннисиста составляет примерно 18%, то бадминтониста – 54%. За одну игру бадминтонист пробегает 9-10 км [7].

Правила игры в бадминтоне очень жесткие в отличие от футболистов или волейболистов, которые проводят в день по одному матчу. Бадминтонист может сыграть до 5-6 встреч в один игровой день. Для этого необходимы отменное здоровье и железные нервы. Игрой в волан увлекались и выдающиеся личности – Чарли Чаплин, Юрий Гагарин, Никита Хрущев, Анатолий Карпов, Гари Каспаров, Анатолий. Медведев и многие другие. Более того, бадминтон считается королевской игрой. Престижный Уимблдонский бадминтонный турнир открывают либо принц Уэльский, либо королева Англии. Правда, бадминтон дорогой вид спорта.

Амуниция бадминтониста состоит из хорошей борапластиковой ракетки (керамическая) стоимостью около 150 долларов. Но особенно много трат на качественные перьевые воланы. Каждый волан стоит 1,5- 2 доллара. Для производства воланов нужны особые водоплавающие гуси. В книгу рекордов Гиннеса внесен один рекорд. Индиец Моди на одном из турниров разбил 170 воланов [7].

Достоин бадминтон философских размышлений и в силу того, что ОН довольно тесно связан с формированием и проявлением важнейших черт личности человека. Так, игра может способствовать разумному разрешению такого противоречия бытия человека как потребности слиться с обществом, коллективом, их интересами и в то же самое время выделиться из общества своей самобытностью, дарованиями, значительными поступками. Занятие бадминтоном, систематическое участие в соревнованиях развивают и поддерживают в человеке дух здорового соперничества, азарт борьбы. Соревновательное начало, ставка на победу формируют бойцовские качества, так необходимые человеку в его повседневной жизни [4].

Проведённые исследования по физиологической характеристике учебно-тренировочной деятельности бадминтонистов показали, что игрок в течение 120 минут тренировочного времени получает максимальную нагрузку. Как показала практика, игровая деятельность бадминтониста протекает в следующем режиме. Время, затрачиваемое на розыгрыш волана, равно 5-9с. Правда, в отдельных случаях его разыгрывают 30-45с. Время, затрачиваемое на подачи-7-10с. Чистое игровое время в партии – 3 - 6 минут при 20-70 розыгрышах волана. В игровой день, состоящий из 8 встреч, число розыгрышей может доходить до 450, чистое игровое время в ряде случаев 80-90минут. Количество ударов за это время может достигать 4-4,5 тысяч. Скорость обмена ударами 0,5-1,5 с. Частота сердечных сокращений в момент игры 130-195 ударов. [3].

Отмечено, что критическая частота пульса у высококвалифицированных бадминтонистов во время соревнования равна 197,9 ударов в минуту. У новичков – 136-167 ударов в минуту. В наших исследованиях по группе третьего и второго

разрядов критическая частота сердечных сокращений в учебно-тренировочном занятии составляет 182 удара в минуту [3].

Исследования зарубежных тренеров показали, что сердце бадминтониста за 19 минут игры при пульсе 190 ударов в минуту совершает 3610 ударов и перекачивает 500 кг крови [6]. Таким образом, нагрузка в бадминтоне предъявляет очень высокие требования к кардио-респираторной системе. Большая скорость полета волана (493 км/час) и своеобразие полета волана (полная остановка в высшей точке и вертикальное падение вниз) требуют от бадминтониста быстроты реагирования, быстроты передвижения и обмена ударами. Передвижения бадминтониста хотя и невелики по расстоянию, но очень часты и разнообразны (таблица 1).

Таблица 1

Характеристика деятельности бадминтонистов во время игры

| Показатели | Мужчины | Женщины |
|---|-------------|-------------|
| 1. Длительность встречи. | 15-18 минут | 18-25 минут |
| 2. Количество ударов по волану. | 160-240 | 480-540 |
| 3. Количество выпадов вперед и в сторону. | 40-50 | 125-150 |
| 4. Количество поворотов на 90-360 градусов. | 39-47 | 200-250 |

Если, к данным, приведенным в таблице, добавить пробежки в два - три шага спиной вперед и пробежки к сетке лицом вперед, то бадминтониста можно отнести к атлетическим видам спорта, требующим от человека хорошей выносливости к быстрым движениям. Следует иметь также в виду, что встречи разных соперников высокого класса продолжаются 50-70 минут у мужчин и у женщин, что приводит к увеличению объема работы в 2-3 раза. Отсюда не удивительны и большие потери в весе [5].

За одну встречу средней трудности и интенсивности, продолжительностью 30-40 минут, бадминтонист теряет в весе 800-1200 г. А если учесть, что в день соревнований за 4 часа бадминтонист проводит две одиночные и по одной парной и смешанной встрече, то эти потери следует удвоить.

Бадминтон снижает вероятность преждевременной смерти примерно на 47%. И это доказанный факт. К такому выводу пришли австралийские ученые. Задачей ученых было доказать, что не только занятия спортом и его регулярность влияют на продолжительность жизни, но и непосредственно вид спорта. Эммануэль Стаматакис, Австралия в 2021 году провел исследование, в котором приняло участие 80 тысяч спортсменов – по теме «Какой спорт продлевает жизнь». Такие, виды спорта как тяжелая атлетика, футбол, бег - никак не влияют на продолжительность жизни и вероятность смерти из-за проблем со здоровьем. Занятия плаванием и аэробикой

снижают эту вероятность на 36-41%, велоспорт на 15 %. Любой спорт с ракеткой приносит больше пользы. А бадминтон, теннис и сквош оказались самыми полезными видами спорта. Они снижали вероятность преждевременной смерти на 47% и на 56% из-за проблем с сердцем и сосудами [7].

В реферате на тему: «Бадминтон на Всемирной Универсиаде в Казани в 2013 году» студент группы БНИ-19-01, в 2020 году Фазлыхаков Линар писал:

«Безусловно, бадминтон является самой недооценённой игрой среди молодежи. Недооценен он на фоне других спортивных игр. Ведь многие не находят конкуренции в лице того же футбола, баскетбола и прочих. Я и сам до поступления в высшее учебное заведение считал его однотипным, сухим и неинтересным. Но, опробовав его вживую, я понял, насколько я ошибался. Не в последнюю очередь, это заслуга университета, ведь главная задача любого ВУЗа не только выпустить высококвалифицированных специалистов, но и воспитать молодежь посредством присвоения физических навыков и любви к спорту, развития ловкости и реакции».

Многолетний опыт работы со студентами вузов показывает, что систематические занятия избранным видом спорта следует рассматривать, как демонстрацию постоянного стремления студенческой молодежи поддерживать свои физические и психофизиологические способности на уровне профессиональной пригодности [1]. **Играйте в бадминтон и будьте здоровы.**

Литература

1. Валеева Г.В. Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания // Нефтегазовое дело. – №1. – 2014. – С. 517-533.2
2. Валеева Г.В. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры: Бадминтон». учеб. пособ. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2021. – 99 с.
3. Валеева Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих инженеров химиков технологов и механиков нефтяного производства: дис. ... канд. пед. наук: / Валеева Г. В. – Л., 1989г. – 201 с.
4. Валеева Г.В., Валеев Д.З. Философско-культурологический подход к физическому воспитанию студентов // Образовательно-инновационные технологии: теория и практика: Международная культурно-информационная ассоциация «Наука: информ». – М.; Воронеж, 2015. – Кн. 23, Гл. VIII. – С. 110
5. Кириллов В.А. Психофизиологические особенности бадминтонистов. Журнал «Бадминтон». №14.- 1975.- с 76.
6. Фрэнк Пэрд. Энциклопедия бадминтониста // Материалы IV-го Европейского семинара тренеров по бадминтону (Престон, 1984).
7. интернет-ресурс. Ссылка по теме: <http://www.argumenti.ru/sport/n310/128435>

УДК 796.89

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**
APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN SPORTS TRAINING

Вершинин К. Е.¹, Уйманова И. П.¹

**¹Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Салават, Российская Федерация**

Vershinin K. E.¹, Uimanova I. P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian Federation

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальность использования информационных технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: информационные технологии, Apple watch, автоматизация, цифровизация, оптимизация.

Abstract. This article discusses the relevance of the use of information technology in the educational process.

Keywords: information technology, Apple watch, automation, digitalization, optimization.

В настоящее время все больше сфер деятельности человека переходит на цифровизацию. Это связано с повышением конкурентоспособности, повышением человеческих потребностей, автоматизацией процессов и спортивная сфера не является исключением.

На сегодняшний день информационные технологии пользуются огромным спросом в спортивной сфере. Например, умные часы с функцией подсчета количества ударов сердца в минуту, а также выдачей электрокардиограммы в электронном виде, умные бутылки с функцией оповещения тренируемого об необходимости выпить воду, скакалка с датчиком счета прыжков и так далее [1, 2, 3].

Данные гаджеты и инструменты спортивной подготовки увеличивают возможности как преподавателя, так и обучающегося в достижении своих новых целей в образовательном процессе.

Для тренера это инструменты для планирования и оптимизации тренировочных занятий и программ подготовки за счет систематизации статистических данных об тренируемом. Благодаря информационным технологиям преподаватель знает сколько сжег спортсмен калорий, какую дистанцию преодолел, какое физическое состояние тренируемого [4, 5, 6].

Для спортсмена это средство для повышения эффективности тренировок и обучения за достаточно короткий срок [7]. К примеру, существует огромное множество обучающих приложений, благодаря которым даже недостаточно подготовленный человек может изучать различные спортивные дисциплины так как с помощью программных средств пользователь получает возможность изучить объект в деталях.

Результаты и их обсуждение. В качестве объекта исследования были выбраны часы AppleWatch 6 в функции которых входит:

- возможность снимать показания ЭКГ;

- определение неравномерного сердечного ритма;
- оповещение владельца об опасности;
- функции определения падения;

При беге мы наблюдали сердцебиение от колеблющийся от 131 до 169 в зависимости от интенсивности бега, что считается нормой.

Также был проверен уровень насыщения кислорода в крови. Показатель составлял 96%, что также считается нормой.

В случаях же когда здоровью человека угрожает опасность, сердечный ритм превысил допустимый показатель или уровень насыщения кислорода на нестабильном % уровне, Apple Watch могут вызвать скорую или уведомить хозяина [8, 9, 10].

Также в качестве объекта исследования было выбрано приложение workoutrainer, благодаря которому можно заниматься, не выходя из дома – это особенно актуально на сегодняшний день в связи с пандемией и ограничительными мерами. В нем содержится, огромное количество тренировок, не требующих спортивного инвентаря, голосовое сопровождение, что очень важно для новичка, а также наглядные видео с правильным выполнением того или иного упражнения.

Из достоинств можно выделить следующее:

- возможность добавлять упражнения в избранное, во избежание их потери;
- возможность создать свою тренировку;
- большое количество программ тренировок;
- аудио сопровождение;

Из недостатков можно выделить:

- необходимость авторизации при первом запуске;
- высокий порог вхождения новичков в приложение;

Благодаря приложению можно добиться идеальной физической формы при помощи тысячи бесплатных программ, который позволят достичь цели.

Таким образом можно сделать вывод, что информационные технологии отлично подходят как дополнительный инструмент спортивной подготовки, как было выяснено ранее Apple Watch — это не только гаджет с дополнительными функциями, а полноценный помощник в спорте. А использование фитнес-приложений поможет новичку не только грамотно выполнять то или иное упражнение, но и замотивирует его на достижение новых целей.

Литература

1. Бикзянова, А. А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах / А. А. Бикзянова, И. П. Уйманова // В сб.: Мат. конф. Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет. – 2015. – 54-59 с.
2. Карпова, О. Л. Актуализация профессиональной подготовки преподавателя по использованию информационно-коммуникационных технологий / О. Л. Карпова, Е. Б. Беляева // Региональная экономика: теория и практика. – 2014. - [№ 2 \(329\)](#). - 58-62 с.
3. Карпова, О. Л. Особенности преподавания дисциплины «физическая культура и спорт» в условиях дистанционного образования / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова //

В сб.: Наука. Технология. Производство. Мат. Всерос. науч.- техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 65-летию филиала УГНТУ в г. Салавате и Году науки и технологий. – 2021. – 454-456 с.

4. Карпова, О. Л. Теоретические основания развития самообразовательной деятельности студентов вуза / О. Л. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т.8 - №3. – 51-57 с.

УДК 796.015.6-057.875

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ**

**PROBLEMS OF IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL
TRAINING OF STUDENTS**

Гавриленко И.А.¹, Блашкевич А.В.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь**

Gavrilenko I.A.¹, Blashkevich A.V.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация. В данной статье представлены результаты наблюдений и исследований в области физической культуры, направленные на понимание данной темы.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование.

Abstract. This article presents the results of observations and research in the field of physical culture, aimed at understanding this topic.

Keywords: physical education, physical activity, physical fitness, physical self-improvement.

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание студенческой молодежи находится на более низком уровне чем в предыдущие годы [3]. Это проявляется в уменьшении мышечной массы, увеличения процента людей, страдающих ожирением, уменьшение устойчивости к болезням, а также ухудшение показателей физического развития [6].

Это иногда связывают с недостаточно совершенным школьным и вузовским физическим воспитанием [2]. Из-за этого проблема совершенствования физического воспитания в учебных заведениях, уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов [8]. На это обращает внимание тот факт, что за последнее десятилетие значительно возрастает количество научно-исследовательских работ, посвященных проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях [4]. При этом, профессионально-прикладная подготовка всё больше и больше включается в программу по физическому воспитанию студентов [5, 7].

Цель исследования оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время наблюдается тенденция прогрессирующего убывания доли мышечных усилий во многих видах профессионального труда (связано с внедрением механизации и автоматизации некоторых процессов).

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает склонность к болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Хотя и существует достаточное множество правдоподобных объяснений данного явления, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль. Для студентов и молодежи в целом спорт может быть эффективным, но достаточно косвенным способом тренировки. Который может значительно укрепить организм, тем самым повысить иммунитет организма, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми видами заболеваний. Это означает, что появляется необходимость увеличить физическую активность молодежи. Однако и сам учебный процесс необходимо усовершенствовать.

Согласно статистике: современный учебный процесс по объему информации, построению и особенностях занятий, условиях их проведения и так далее, предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные ментальные и физические возможности. Увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Повышение физической активности должно происходить вместе с повышением уровня физической подготовленности. Её основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи положительных двигательных действий, сохранения, укрепления и улучшения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Для эффективного совершенствования физической подготовленности в процессе обучения на уроках необходимо не только глубоко знать общие основы теории и методики этого вопроса, это лишь основа работы. Успешный результат её, зависит от умения творчески применять знания с учетом особенностей задач физического образования студентов, с учетом конкретных условий проведенных уроков.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол. Они способствуют развитию мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для подавляющего большинства студентов наилучшими видами спорта являются те, при которых в движении участвуют почти все или большая часть мышц тела, что способствует гармоническому развитию организма.

Систематические и умеренные физические упражнения положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма от пагубного влияния окружающей среды, инфекций. Низкая физическая активность, непременно, приводит к ухудшению здоровья, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть

достаточно хорошо осведомлены о важности дисциплины «Физической культуры». Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы лучше мотивировать студентов регулярно заниматься спортом, самосовершенствоваться и повышать физическую активность.

Уровень физической подготовленности достаточно быстро понижается, вплоть до его утраты, если не будет поддерживаться самостоятельно на постоянной основе. В то же время с возрастом мотивация для занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования.

Формирование мотивации для физического самосовершенствования у студентов, в учебном заведении – это важный и ответственный этап деятельности педагога. Глубокая, крепкая и содержательная мотивация обеспечивают эффективность физических упражнений и предоставляют студентам конкретную направленность для физического саморазвития. Что в свою очередь может привести к повышению физической активности и улучшению общего физического развития.

Благодаря физической активности и самосовершенствованию, а также тому, что организм студента находится всё ещё на стадии роста. В целом, для будет студентов характерно достижение высоких темпов развития физического потенциала. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных движений и их координация. Основные направления физической подготовленности студента в этот период является – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений.

Заключение. Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни.

Следует отметить, что потеря мотивации может свести на нет физическое самосовершенствование, привести к уменьшению физической активности и развитию проблем со здоровьем. Что в свою очередь может привести к ухудшению качества жизни и её продолжительности.

Литература

1. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учебно-методическое пособие / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
2. Бондаренко, К. К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К. К. Бондаренко [и др.] / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VII научно-методической конференции – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25.
3. Бурим, В. Я. Роль физических упражнений в адаптации учащихся к учебной деятельности / В. Я. Бурим, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: Материалы VIII

- Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, Уфа, 20 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 32-37.
4. Ковалев, А. В. Влияние физической культуры на формирование профессиональных навыков вокалистов / А. В. Ковалев, К. К. Бондаренко // Физическая культура и спорт в современном мире: Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 73-77.
 5. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко / учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. – Гомель: ГГМУ, 2019. – Ч.2. – 40 с.
 6. Толстенков, А. Н. Взаимосвязь специальных физических нагрузок с уровнем работоспособности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – № 5 (122). – 2020. – С. 55-61.
 7. Толстенков, А. Н. Профессиональная прикладная подготовка как средство повышения уровня физической подготовленности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко, Н. В. Селиверстова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: Материалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий, Уфа, 15 марта 2021 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. – С. 258-262.
 8. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [etc.], // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

УДК 796.07

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL
EDUCATION IN CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE

Гудзь Л.Н.¹, Юламанова Г.М.¹, Данилов А.В.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им.
М.Акмоллы, Уфа, Российская Федерация
Gudz L.N.¹, Yulamanova G.M.¹, Danilov A.V.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian Federation
gulamanmin@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблемам мотивации учебной деятельности, повышения уровня заинтересованности в предмете физическая культура, а также

вопросам выявления эффективных средств и методов по формированию мотивации учащихся старших классов.

Ключевые слова: здоровье, мотивация к занятиям физической культурой, внутренние мотивы, физическая культура, интерес, старший школьный возраст.

Abstract. The article is devoted to the problems of motivation of educational activity, increasing the level of interest in the subject of physical culture, as well as the issues of identifying effective means and methods for the formation of motivation of high school students.

Keywords. health, motivation for physical education, internal motives, physical culture, interest, high school age.

Актуальность. Условия современной реальности таковы, что значительную часть времени школьное обучение проводится удаленно. Это не может не привести к снижению двигательной активности подрастающего поколения. Однако полноценное развитие детей любого возраста без активных физических занятий невозможно. Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на общем состоянии организма [2, 9].

Особенно данная проблема становится актуальной в старшем школьном возрасте, когда физиологическая потребность в движении, действующая в младшем возрасте, уходит на второй план, а ведущее место в удовлетворении физической активности занимают внутренние сознательные мотивы, которые часто не сформированы. И ко всем факторам снижения двигательной активности добавляется возросшая нагрузка в учебе и при подготовке к экзаменам [1, 5].

Большинство старшеклассников интересуются спортом и физической культурой. Они регулярно смотрят спортивные передачи, болеют за любимые команды и спортсменов. Однако сами физической культурой не занимаются [3, 6]. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием родителей и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в действенный мотив

В старших классах у школьников чаще всего проявляется интерес к какому-то одному разделу учебной программы. Старшеклассники больше всего интересуются легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми. Постепенно интересы школьников начинают вступать в противоречие с учебной программой, согласно которой они должны заниматься и тем, что им не всегда нравится [7, 10]. Это является одной из причин охлаждения многих школьников средних и особенно старших классов к занятиям физической культурой в школе.

По мнению авторов, в вопросе формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой нет мелочей, здесь важно все: смысл занятий физическими упражнениями и выполнения гигиенических требований для определенного ученика; мотивы занятий; умение учащегося ставить и реализовывать цели; эмоциональность упражнений. Важны так же условия занятий физической культурой, характер взаимоотношений учащегося с учителем, с товарищами по классу в процессе этих занятий; отношение к занятиям физической культурой у родителей, учителей других предметов, классных руководителей [4, 8]. Поэтому

выявление эффективных форм мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста является актуальной проблемой нашего времени.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления эффективных средств и методов по формированию мотивации учащихся старших классов проводилось анкетирование. В анкетировании приняли участие 10 преподавателей физической культуры, педагогический стаж которых более 10 лет.

В результате опроса было выявлено, что 80% респондентов считает, что у девушек интерес к занятиям физической культурой ниже, чем у юношей (табл.). К старшим классам продолжают заниматься в спортивных секциях не более 20% от количества учащихся. 70% респондентов отмечали рост количества учащихся, имеющих освобождение от уроков физической культуры по медицинским показаниям за последние 3 года.

Результаты анкетного опроса

| № п/п | Вопросы | Значимость показателей % | Ранговое место |
|-------|---|--------------------------|----------------|
| 1 | Большинство учеников старших классов посещают уроки физической культуры в школе | | |
| а | с интересом | 0 | 0 |
| б | равнодушно | 0 | 0 |
| в | неохотно | 0 | 0 |
| г | есть и те и другие | 100 | 1 |
| 2 | В числе учеников, равнодушных к занятиям физической культурой в школе, преобладают | | |
| а | юноши | 0 | 0 |
| б | девушки | 80 | 1 |
| в | примерно 50х50 | 20 | 2 |
| 3 | Сколько процентов учеников занимаются спортом в секциях и спортивных клубах? | | |
| а | менее 5% | 10 | 2 |
| б | от 5 до 20 % | 80 | 1 |
| в | более 20 % | 10 | 2 |
| 4 | Число учащихся старших классов, имеющих медицинский отвод от посещения уроков физической культурой в последние 3 года | | |
| а | растет | 70 | 1 |
| б | снижается | 10 | 3 |
| в | Не меняется | 20 | 2 |
| 5 | Интерес к занятиям физической культурой у учащихся формируется | | |
| а | В семье | 40 | 1 |
| б | В среде сверстников | 40 | 1 |
| в | Благодаря кумирам-спортсменам | 20 | 2 |
| 6 | Ученики старших классов пропускают уроки физической культуры по причине | | |
| а | лени | 10 | 3 |
| б | отсутствия интереса | 20 | 2 |
| в | стеснения и боязни показать плохие результаты | 10 | 3 |
| г | иное | 60 | 1 |
| 7 | Спортивные соревнования между классами это | | |
| а | хороший способ привлечь учащихся к занятиям физической культурой | 80 | 1 |
| б | выявление лучших и наиболее подготовленных физически учеников | 20 | 2 |
| в | формальный элемент школьной программы | 0 | 0 |

| | | | |
|----|--|-----|---|
| 8 | Применение игровых технологий на уроках существенно повышает интерес обучающихся к занятиям физической культурой | | |
| а | да | 100 | 1 |
| б | нет | 0 | 0 |
| в | Не существенно | 0 | 0 |
| 9 | Учениками старших классов осознается тот факт, что гармонически развитая личность не может формироваться в отрыве от физической культуры | | |
| а | да | 70 | 1 |
| б | нет | 10 | 3 |
| в | В малой степени | 20 | 2 |
| 10 | Проводите ли Вы целенаправленную работу по формированию мотивации занятий спортом? | | |
| а | Да, постоянно | 20 | 2 |
| б | Провожу, но иногда | 70 | 1 |
| в | Нет, считаю, что это не нужно | 0 | 0 |
| г | Нет, так как не хватает времени | 10 | 3 |
| 11 | Фактор личности учителя физической культуры имеет существенное значение в стремлении учащихся к занятиям? | | |
| а | да | 60 | 1 |
| б | нет | 0 | 0 |
| в | 50х50 | 40 | 2 |
| 12 | Командные виды спорта стимулируют интерес учащихся к занятиям физической культурой? | | |
| а | да | 70 | 1 |
| б | нет | 0 | |
| в | отчасти | 30 | 2 |
| 13 | Что из перечисленного по Вашему мнению в наибольшей степени способствует мотивации учащихся к занятиям физической культурой | | |
| а | предметное содержание урока | 0 | 0 |
| б | разнообразные активные методы и формы обучения | 0 | 0 |
| в | обратная связь | 0 | 0 |
| г | характер отношений с ребёнком | 0 | 0 |
| д | собственный энтузиазм | 0 | |
| е | все вместе | 100 | 1 |
| ж | иное | 0 | 0 |

По мнению экспертов, на формирование интереса к занятиям физической культурой в равной степени оказывает влияние отношение к физической культуре и спорту в семье и в среде сверстников. В ходе опроса удалось выяснить, что спортивные соревнования между классами, а также применение игровых технологий на уроках могут способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой. Так считает 80% реципиентов. 70% опрошенных учителей физической культуры убеждены, что в основной массе учащиеся старших классов осознают тот факт, что гармонически развитая личность не может формироваться в отрыве от физического совершенства.

Выявлено, что 60% опрошенных признают тот факт, что личность преподавателя имеет существенное значение в стремлении учащихся к занятиям физической культурой. В то же время, только 20% из них проводят работу по мотивации целенаправленно. 100% респондентов убеждены, что только комплексный

подход к формированию мотивации учащихся будет иметь успех. Для этого необходимо разнообразить предметное содержание урока, применять различные активные методы и формы обучения, проектную деятельность, очень важно получать обратную связь от детей, для понимания степени удовлетворенности, задавать и поддерживать положительный эмоциональный фон во время проведения занятий. Все это должно сопровождаться энтузиазмом и заинтересованностью в результате со стороны учителя.

Выводы. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой – это чрезвычайно важная проблема современной школы. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что решение этой задачи возможно лишь при комплексном подходе, направленном на активизацию интереса и желания заниматься физической культурой у всех учащихся. Для формирования устойчивого интереса к занятиям необходимы усилия образовательного учреждения, усилия школы, преподавателя физической культуры, специалистов в оптимизации процесса физического воспитания, применения новых видов двигательной активности, внедрение передовых методов и форм занятий. Необходим дифференцированный подход к содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок школьников, которые будут соответствовать их биологическому возрасту и индивидуальным способностям. Учителю следует моделировать ситуации успеха для школьников, не справляющихся с программой. Один из приемов для моделирования таких ситуаций - создание ситуации «неожиданной радости», когда результаты деятельности превзошли ожидания.

Литература

1. Берчатова, М.Б. Актуальные проблемы физического воспитания студентов нефтегазовой отрасли / М.Б. Берчатова // Материалы XXI Традиционного международного симпозиума, 16-17.11.2018. – Красноярск, 2018. – С. 34-36.
2. Берчатова, М.Б. Роль восстановления после физических упражнений у студентов УГНТУ / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина, И.Н. Исламгалиев // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.32-36.
3. Греб, А.В. Техника безопасности, охрана здоровья и профилактика травматизма студентов, обучающихся по программам специалитета, бакалавриата и среднего специального образования (рабочие, среднее звено) при занятиях физической культурой и спортом на спортивных площадках УГНТУ: учебно-методическое пособие / А.В. Греб [и др.] – Уфа: УГНТУ, 2020 – 56 с.
4. Красулина, Н.А. Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб, Г.В. Валеева, Л.Р. Шафикова, И.Р. Хабибуллин, А.В. Бажин, Р.Г. Вахитов, Р.Ф. Тазетдинов, Р.Б. Тазтдинов, Р.Н. Криулина, А.М. Туголуков, Л.Л. Шафинецкий, М.Б. Берчатова – Уфа: УГНТУ, 2021 – 41 с.
5. Крутько, В.Б. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения, специализирующихся в плавании кролем на груди в классе

- S12 / В.Б. Крутько // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. – С. 88-92.
6. Малькова, П.Я. Определение эффективности методики совершенствования техники базовых фигур Европейской программы в спортивно-бальных танцах у танцоров 15-16 лет / П. Я. Малькова, А. В. Кравец-Абдуллина // Актуальные проблемы теории и практики адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта: сборник Всерос. науч.-практич. конф. / УралГУФК. – Челябинск, 2019. – С. 133-137.
 7. Маркешина, О. С. Некоторые аспекты оптимизации учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту / О. С. Маркешина, Н. А. Красулина, А. В. Греб, Л. Р. Шафикова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 194-200
 8. Шафикова Л.Р. Оформление учебно-исследовательских проектов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб – Уфа: УГНТУ, 2020 – 26 с.
 9. Шафикова, Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.
 10. Шафикова, Л.Р. Особенности обучения студентов технике выполнения танцевальных фигур латиноамериканской программы / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №3. – С.32-34.

УДК 378.147:004.9:57:61

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА
MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES
IN TEACHING BIOMEDICAL DISCIPLINES
BIOMEDICAL CYCLE**

Даниленко О.С.¹, Тозик О.В.¹

**¹УО «Гомельский Государственный Университет
им. Франциска Скорины, Гомель, Республика Беларусь
Danilenko O.S., Tozik O.V.**

Educational institution «Gomel State University
named after Francysk Skaryna», Gomel, Republic of Belarus
toz007@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены образовательные технологии, используемые в процессе преподавания студентам курса анатомии на факультете физической культуры ГГУ им. Ф.Скорины.

Ключевые слова: образовательные технологии, студенты, лекция, мультимедиа, дистанционное обучение, факультет физической культуры, высшее образование.

Abstract. The article deals with the educational technologies, used in the process of teaching anatomy course to the students at the Faculty of Physical Education of the Skaryna State University.

Keywords: educational technologies, students, lecture, multimedia, distance learning, Faculty of Physical Education, higher education.

Мир стремительными темпами меняется, и эти изменения носят тотальный обще цивилизационный характер. С изменением научно-технологического ресурса общества, его межличностного общения и интернет-коммуникационной сущности изменяется весь социокультурный строй техно цивилизации, что предъявляет высокие требования к качеству общеобразовательных систем.

На текущий момент образование порождает ментальность, которая в свой черед приводит к созданию новой культуры. В медийном обществе эрудированность является обязательным условием его существования, вследствие чего сфера образования становится приоритетнейшей, ответственной за становления нового социального характера, способного породить новую культуру медийного общества [1, 3].

В начале этого века информационные технологии, как мы видим, динамично продвигаются в традиционные университеты в самых разных организационных формах: как поддержка устоявшегося очного и заочного обучения или как новый путь развития дистанционного обучения по программам дополнительного профессионального образования, совершенствования мастерства преподавателей вузов, довузовской подготовки, первого и второго высшего образования, научной и корпоративной магистратуры [2, 4].

В настоящее время, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, как в нашей стране, так и во всем мире, идет становление новой системы образования, направленной на закрепление за информационными технологиями статуса не только дополнительного, а подчас и основного компонента образовательного процесса (дистанционное обучение).

В целом высшее образование продолжает прибывать в «тренде», способствуя карьерному и высокодоходному росту владельцев соответствующих дипломов, увеличивая шансы на трудоустройство в ведущие компании.

Дисциплины медико-биологического цикла занимают значимое место в системе высшего образования не только в обучении студентов медицинских вузов и биологических факультетов. Первостепенное значение приобретает познание анатомии студентами, получающих образование по направлению «Физическая культура».

Анатомия – одна из наиболее важных и трудноусвояемых дисциплин среди предметов медико-биологического цикла, относится к одной из основополагающей дисциплине, которая дает возможность понять студентам важнейшие общебиологические закономерности строения тела человека, развивает биологическое мировоззрение.

Анатомия является связующим звеном теоретико-методологической основы для других курсов, которые студенты проходят в последующих семестрах: физиологии, физиологии спорта, гигиены, спортивной медицины, биохимии, ЛФК и основы массажа и др.

Этот курс большое внимание уделяет практическому использованию анатомических понятий для планирования, проверки учебных занятий и нормативов с учетом возрастных и половых особенностей организма человека, а также для соблюдения гигиенических требований при проведении оздоровительных мероприятий, что имеет большое значение в подготовке педагога по физической культуре [4].

Дисциплина «Анатомия» изучается в течение I курса и дает студентам знания по строению и функциям человеческого организма, изменениям и перестройки его органов и систем под воздействием физических нагрузок.

В процессе образования нынешнему студенту следует не только аккумулировать имеющийся запас знаний, но и выработать умение своими силами найти и воспроизвести новый материал, разработать свою личную систему обучения, то есть быть деятельным и инициативным. Таким образом, наиважнейшим направлением работы факультета физической культуры, считается гарантированность доступности учебного материала для самостоятельного обучения, а именно восприятие и понимание этого процесса с использованием технических средств делает возможным качественное запоминание материала. Необходимо добавить, что в условиях учебно-информационной среды формируется потенциал не только для «передачи» конкретной информации от преподавателя к студенту, но и стимулируется индивидуальная работа с применением иных инновационных образовательных технологий [3].

При изучении анатомии человека необходимым условием является обеспечение наглядности, демонстративности и иллюстрированности преподавания.

Классические лекции по анатомии сосуществуют с мультимедийными презентациями. Кроме того, они массово используются на лабораторных занятиях с применением специальных программ или созданных видеофильмов. Именно это ускоряет процесс получения знаний и навыков за счет повышения продуктивности лабораторных занятий в результате экономии учебного времени.

Широкий познавательный интерес демонстрируют движущиеся картинки (анимационные gif – файлы), которые могут иллюстрировать и передавать функции внутренних органов, сокращение скелетных мышц при выполнении различных видов упражнений, виды движений в суставах, перемещение крови в капиллярном русле, сокращение камер сердца, работу клапанного аппарата сердца и т.п. Слайд – шоу может эффектно прерываться показом вставленных видеороликов. В свою очередь перспективна интеграция PowerPoint и флэш – анимированных роликов (воспроизведение SWF, AVI, MP4 – файлов). Кроме того, добавление звуков также расширяет возможности презентации. Шипящие, свистящие звуки могут акцентировать появление появляющегося элемента. Показ тех или иных функций (например, тоны сердца, дыхательные шумы) эффективно дополняется звуком.

Технологии мультимедиа находятся в процессе интенсивного развития, и это, без сомнений, будет отражаться на модели и содержании презентаций.

Следует наиболее полно развивать интерактивность презентации. Осуществление программирования внутренней структуры и создания интерфейса PowerPoint презентации дает возможность пользоваться ее в качестве самостоятельного обучающего средства в компьютерном классе и на личном компьютере студента.

В свой черед, личная подготовка студентами презентаций активно увлекает их в процессе обучения. Следует признать, что при их разработке студенты во многих случаях обнаруживают современную, актуальную информацию, познавательные факты, фотографии, видео, предлагают новые формы подачи материала и другое. Такого рода работа в конечном итоге является важной для всех, в том числе для преподавателя.

Динамично продвигаются технологии 3D – анимации, способные произвести в разы больший эффект, впечатление на зрителя, обладающие повышенной наглядностью. Вариантом 3D – презентации представляет виртуальный тур по пищеварительному тракту, артериальной и венозной систем организма, базирующийся на различных вариациях 3D – технологий, сочетанных с фото и видеосъемкой.

При проведении лабораторных занятий используются 3D структуры, которые студент может вращать мышкой, рассматривая их с разных ракурсов, тем самым повышая качество усвоения изучаемого материала.

Следует сказать, что в данный момент в сфере образования по большей части набирает популярность дистанционное обучение на базе компьютерных телекоммуникаций. Дистанционная форма обучения предполагает не только использование новых информационных технологий в педагогическом процессе. В первую очередь, она направлена на интеллектуальное и нравственное развитие личности, формирование самостоятельного критического мышления в системе образования в целом.

Перспективность системы дистанционного электронного образования кроется в том, что эта система обеспечивает не только знаниями, но и порождает необходимость в самостоятельном овладении ими, в умениях, знаниях, мастерстве, навыках самообразования. Для контроля полученных знаний массово применяется на практике как промежуточное, так и итоговое компьютерное тестирование. Оно реализуется при помощи специализированных программ на базе университета так и в рамках дистанционного обучения.

Таким образом, многофункциональное использование ресурсов мультимедиа предоставляет возможность осуществлять дальнейшее совершенствование учебного процесса. Совокупность классических подходов и новых технологий, объединение анимации, 3D – моделей и «ручных» рисунков способно преобразовать презентацию в объект искусства с огромным обучающим потенциалом, дающий возможность плодотворно осваивать изучаемую дисциплину.

Литература

1. Алексеева, Н.Т. Информационные технологии в процессе обучения студентов на кафедре анатомии человека / Н.Т. Алексеева [и др.] // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 4-1. – С. 13-16
2. Тозик, О.В. *Информационные технологии в процессе обучения специалистов по физической культуре* / О.В. Тозик, О.С. Даниленко // *Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: практико-ориентированная и фундаментальная подготовка на первой и второй ступенях высшего образования*» 15-16 марта 2018. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. – С. 264-268.
3. Тозик, О.В. Использование информационных образовательных технологий и электронных средств обучения при изучении анатомии на факультете физической культуры / О.В. Тозик, О.С. Даниленко // *Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Международная научно-практическая конференция, Минск, 23-24 апреля 2015 г.: в 4 ч./ Белорусский государственный университет физической культуры; редкол.: Т.Д. Подякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. Ч. 1. – С. 146-148.*
4. Цыбульский, А.Г. Некоторые проблемы преподавания анатомии человека в медицинских вузах / А.Г. Цыбульский // *Успехи современного естествознания*. – 2010. – № 3. – С. 99.

УДК 378.016

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛЬНЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**ACTUAL ASPECTS OF FIRE TRAINING TEACHING IN
SPECIALIZED HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Дашков С.Ю.¹, Хакин А.Н.¹

**¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
Москва, Российская Федерация**

Dashkov S.Y.¹, Khaykin A.N.¹

**¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. Ya.
Kikot, Moscow, Russian Federation**

e-mail: sergei29@rambler.ru

Аннотация. Огневая подготовка является одной из ключевых и основных дисциплин при подготовке будущего сотрудника правоохранительных органов. Одним из факторов, влияющим на показатели и результаты курсантов во время занятий по огневой подготовке, является психологический аспект. Основной целью представленной работы является изучение вопроса психологической подготовки курсантов, исследование и анализ которой необходимы при огневой подготовке. В ходе выполнения работы используются эмпирические и теоретические методы исследования. С целью более полного раскрытия темы и получения достоверных данных автором используются публикации и материалы отечественных и зарубежных источников.

Ключевые слова. Огневая подготовка, психологическая подготовка, боевое оружие, курсант, стрельба.

Abstract. Fire training is one of the key and basic disciplines in the preparation of a future law enforcement officer. One of the factors affecting the performance and results of cadets during fire training classes is the psychological aspect. The main purpose of the presented work is to study the issue of psychological training of cadets as an actual aspect, the study and analysis of which are necessary for fire training. Empirical and theoretical research methods are used in the course of the work. In order to more fully disclose the topic and obtain reliable data, the author uses publications and materials from domestic and foreign sources.

Keywords: Fire training, psychological training, combat weapons, cadet, shooting.

Органы внутренних дел являются одной из важнейших областей современного государства, поэтому к процессу и методологии обучения потенциальных сотрудников уделяется особое внимание со стороны государства и общества. Именно поэтому на сегодняшний день существует актуальная задача, связанная с повышением эффективности огневой подготовки курсантов.

Известно, что служебная деятельность предъявляет повышенные требования к общей и специальной подготовке. Пути совершенствования огневой подготовки изучались рядом авторов, которые в своих работах показали необходимость постоянного совершенствования учебного процесса курсантов и слушателей образовательных организаций России, а также внедрение наиболее эффективных технологий выработки профессионально-прикладных навыков.

Формирование моральной и психологической устойчивости курсантов является одной из ключевых задач в процессе огневой подготовки, требующей развития инструментов по ее решению. Параллельно с этим, одним из основных факторов, влияющим на качество огневой подготовки, является полноценная уверенность в себе при нахождении на огневом рубеже. Данные факторы, а также уверенное владение боевым оружием, необходимо вырабатывать у будущих сотрудников правоохранительных органов с первых же занятий. Основной задачей таких занятий является выработка и отработка устойчивого психологического и морального фундамента, который выражается в поведении во время сложных ситуаций, подразумевающих применение боевого оружия [1].

При психологической подготовке обучающихся важной составляющей является отработка определенных навыков, необходимых для уверенного использования боевого оружия в сложных психологических условиях. На рис. 1 представлен состав современной системы психологического обеспечения курсантов в процессе огневой подготовки:



Рис. 1. Состав комплекса психологического обеспечения

Каждое из представленных на рис. 1 мероприятий направлено на психологическую подготовку курсанта-стрелка в процессе огневой подготовки. Необходимо отметить факт того, что в преобладающей степени акцентированное внимание со стороны преподавателя должно уделяться именно вопросу психологического состояния обучающегося [2, с. 5].

Также, немаловажными параметрами, которым так же необходимо уделять достаточное внимание, является наличие, и отработка тактического мышления и способность курсанта производить самостоятельную организацию своих тренировок. Отработка указанных показателей в совокупности способны повысить не только эффективность каждого тренировочного выстрела курсанта, но также и выполнение всех тренировочных упражнений в целом.

Абсолютно каждый курсант, начинающий огневую подготовку, непосредственно перед выходом на огневой рубеж сталкивается с преобладающим чувством страха, неуверенности и волнения, которые отрицательно влияют на психоэмоциональное состояние, вследствие чего у обучающихся проявляется пониженный контроль за своими действиями.

Таким образом, добиться отличных показателей в процессе огневой подготовки способны только те курсанты, которые наделены необходимыми психологическими качествами. Также стоит отметить, что именно создание благоприятной обстановки является одним из ключевых параметров, положительно влияющим на динамику приобретения подобного опыта [3].

Необходимо отметить, что в основном курсанты борются именно со своим психологическим страхом. На рис. 2 представлены возможные способы преодоления страха:

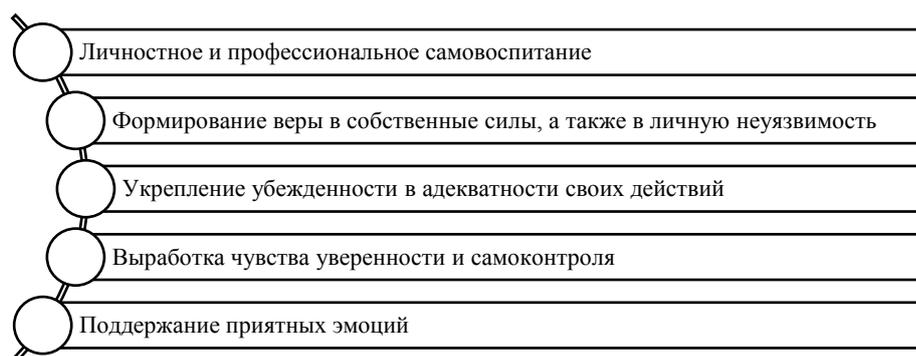


Рис. 2. Пути преодоления страха в процессе огневой подготовки

Таким образом, исходя из совокупности представленных факторов, а также возможных способов преодоления психологического страха, можно выделить следующие направления в подготовке курсантов в процессе огневой подготовки с психологической точки зрения (рис. 3) [5]:

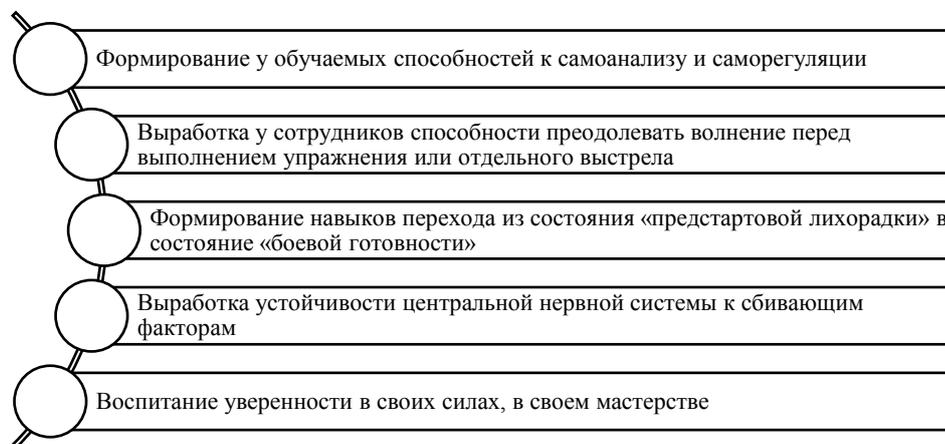


Рис. 3. Направления в психологической подготовке курсантов

Необходимо отметить, что ключевой проблемой, с которой сталкиваются курсанты в процессе огневой подготовки с психологической точки зрения, является неумение «очистить» свое сознание от негативных мыслей. Каждый курсант должен понимать, что любые мысли способны вызвать нежелательные и неконтролируемые мышечные сокращения, вследствие которых получают отрицательные результаты в выполнении тренировочных упражнений [6].

Исходя из всего этого, современная методика преподавания огневой подготовки в профильных высших учебных заведениях нуждается в усовершенствовании. Одним из наиболее актуальных направлений модернизации данной методики является концентрирование внимания на психоэмоциональном состоянии обучающегося. Именно ввиду нестабильного психического состояния, страха, тревоги и иных чувства у курсантов происходит неспособность вести качественную и эффективную огневую подготовку. Усовершенствование методики преподавания огневой подготовки необходимо за счет разработки методической базы, с помощью которой можно будет повысить эффективность образовательного процесса и результатов огневой подготовки.

В заключение необходимо отметить, что развитие и оценка физиологических и психофизиологических качеств – это основные факторы, влияющие на результаты стрельбы из боевого оружия. Данные качества вырабатываются посредством выполнения специализированных упражнений, а также непосредственного влияния со стороны преподавателя, ведь чем глубже и качественнее будут проанализированы особенности курсанта, тем более успешнее пройдет обучение.

Литература

1. Таран, А.Н. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России / А.Н. Таран, А.А. Бойков // Общество и право – 2014. – № 1 (47). – С. 325-329.

2. Медведев, А.В. Психологическая подготовка курсанта-стрелка / А.В. Медведев, Ю.В. Ветрова, Ю.В. Мясичева // Вестник БелЮИ МВД России. – 2017. – С. 3-9.
3. Благодатин, А.Б. Проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также пути повышения их квалификации / А.Б. Благодатин, В.А. Самаркин, А.Ю. Шарапов // Молодой ученый. – 2017. – № 15. – С. 21-25.
4. Домрачёва, Е.Ю. Развитие физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России / Е.Ю. Домрачёва // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 1 (47). – С. 12-16.
5. Шарапов, А.Ю. Сущность психологической подготовки спортсмена / А.Ю. Шарапов, С.Д. Зубрилкин, С.С. Якимов // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2017. – № 2. – С. 32-35.

УДК 376.2

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕСТВА

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE CONDITIONS OF SOCIETY

Евтеева Е.О.¹, Уйманова И. П.¹

¹Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Салават, Российская Федерация

Evtееva E.O.¹, Uimanova I.P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University,
Salavat, Russian Federation

Аннотация: Инклюзивное образование предполагает нахождение студента с особыми потребностями высшем учебном учреждении, овладение знаниями, навыками и умениями в те же сроки, что и студент без отклонений. Идея инклюзивного образования основана на том, что жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья должна быть максимально приближена к условиям и образу жизни общества, в котором они находятся. Исследование развития инклюзии в республике Башкортостан проводилось в общеобразовательных учреждениях, участниками которых стали респонденты, имеющие опыт оказания образовательных и реабилитационных услуг людям с инвалидностью.

Ключевые слова: инвалид, студент-инвалид, инклюзивное образование.

Abstract: Inclusive education involves finding a student with special needs in a higher educational institution, mastering knowledge, skills and abilities in the same time frame as a student without deviations. The idea of inclusive education is based on the fact that the life of people with disabilities should be as close as possible to the conditions and lifestyle of the society in which they live. The study of the development of inclusion in the Republic of Bashkortostan was conducted in general educational institutions, the participants of which were respondents with experience in providing educational and rehabilitation services to people with disabilities.

Keywords: disabled student, disabled student, inclusive education.

Согласно Федеральному закону «О социальной защите инвалидов», инвалиды имеют право на получение образования, а государство, в свою очередь, обеспечивает создание условий необходимых для его получения [3]. В России обучение инвалидов традиционно осуществлялось в обычных заведениях высшего образования. Кроме того, достаточно популярными формами обучения инвалидов являются: домашнее обучение (обучение осуществляется в домашних условиях по индивидуальному учебному плану и адаптированной образовательной программе) и дистанционное образование (предоставляется с помощью специализированной информационно-образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информации на расстоянии) [4,5]. Но домашнее и дистанционное обучение, в большинстве случаев приводит к тому, что студент-инвалид испытывает социальную изоляцию, у него возникают сложности в дальнейшей интеграции и адаптации в социуме. Поэтому, возникает необходимость внедрения инклюзивного образования [8,10].

Инклюзивное образование – это организация процесса обучения, при котором все дети независимо от физических, психических, интеллектуальных, культурно-этических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же образовательных заведениях [1,2,11].

Целью статьи является изучение развития инклюзивного образования для повышения качества жизни инвалидов, обеспечения их образовательных потребностей, организации спортивной реабилитации инвалидов, а также как важность наставников для успешного и комфортного обучения людей с особыми потребностями в обществе [9].

Методы и организация исследования. Выборка состоит из 109 экспертов, из них администрация школы и вузов (22 представителя), учителя и преподаватели (57 представителей), медицинские и социальные работники (15 представителей) и государственные служащие (15 представителей). Статистическая обработка результатов опроса произведена с использованием программы MS Excel [6,7]. По результатам исследования предоставлена информация и даны рекомендации, которые помогут в принятии эффективных управленческих решений по внедрению и функционированию инклюзивного образования в общеобразовательных учреждениях.

Результаты. Согласно ответам респондентов, тенденция, которая сегодня наблюдается в республике Башкортостан, направлена на улучшение качества жизни людей с инвалидностью, в частности, в части оказания государством образовательных услуг. Так, 40 % респондентов считают, что в этой сфере есть положительные изменения, 29 % считают, что все остается, как было, 13 % - не ответили на вопрос. Только 8% считают, что государственное управление инвалидами ухудшилось. Соответственно, (5%) респондентов считают, что государственное управление значительно изменилось к лучшему, а (5%) определили, что государственное управление образованием инвалидов несколько ухудшилось. Поэтому создание надлежащих условий для обучения инвалидов предполагает работу на разных уровнях управления с учетом интересов инвалидов в своей деятельности (рис. 1).

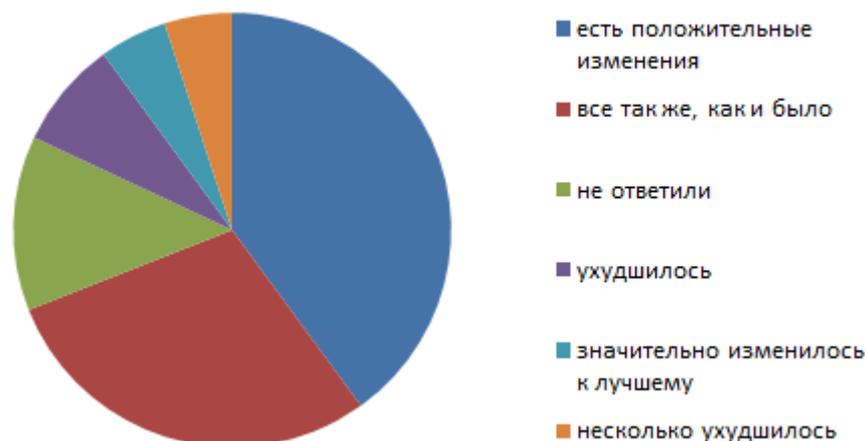


Рис.1. Результат опроса

Стоит обратить внимание, что для успешного внедрения инклюзивного образования в высшие учебные учреждения необходимы следующие ресурсы:

1. весь коллектив высшего учебного заведения вовлекается в рациональное осмысление инклюзии и тех преимуществ, которые она даёт для всех студентов;
2. работа по включению начинается с одним-двумя студентами, внимательно отслеживаются их успехи и неудачи, постепенно количество включаемых студентов возрастает;
3. скорость реализации инклюзивных подходов сильно варьируется в зависимости от высшего учебного заведения. Постоянное сотрудничество всех участников процесса и регулярное отслеживание скорости изменений поможет добиться успеха;
4. при появлении дополнительных ресурсов, их следует обязательно использовать. Необходим нестандартный подход в использовании ресурсов, предназначенных для поддержки инклюзии;
5. сотрудничество тех, кто вовлечён в процесс учебной инклюзии, поможет укрепить постоянную приверженность этой идее всех участников.

Таким образом, мы делаем вывод, что сложившаяся на современном этапе система обучения студентов-инвалидов несовершенна. Она способствует возникновению таких проблем как сложности в социализации и интеграции инвалидов в обществе. Поэтому возникает необходимость разработки и внедрения принципиально нового подхода в обучение студентов-инвалидов, такого как инклюзивное образование. Инклюзивное образование подразумевает совместное обучение студентов-инвалидов и студентов без отклонения в развитии. Так как инклюзивное образование выступает как новое явление в нашей стране, то необходимо создать определённые условия для его внедрения: подготовка педагогических кадров, подготовка студентов и родителей к новой системе обучения, техническое оснащение вузов.

Литература

Карпова, О. Л. Готовность педагога к самообразовательной деятельности в современном социуме / О. Л. Карпова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. - №8. – 33-40 с.

1. Карпова, О. Л., [Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза](#) / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // [Культура физическая и здоровье](#). 2021. № 1 (77). – 93-95 с.
2. Назметдинова, С. И. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах / С. И. Назметдинова, И.П. Уйманова // В сб.: Особенности организации физкультурно-оздоровительной деят. в вузах на современном этапе социально-политического развития России. Мат. Межд. науч.-метод. конф., посвящ. XXXI летним Олимпийским играм. – 2016. –180-185 с.
3. Уйманова, И. П., [Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // сб.науч.ст. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Ред.: П.И. Новицкий [и др.]. Витебск, 2020. – 255-257 с.
4. Уйманова, И. П. [Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // В сб: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Матер. IX Межд. науч.-метод. конф., посвященной году науки и технологий. – Уфа, 2021. – 267-270 с.
5. Уйманова, И. П. [Элективные дисциплины по физической культуре в вузе](#) / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). 2021. № 1 (191). – 376-379 с.
6. Уйманова, И. П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи / И. П. Уйманова // В сб.: Физическая культура и спорт – основа здоровья нации, мат. IV студ. заоч. Межд.науч. конф.; посвящ. 85-летию образования ИрГТУ. Под редакцией М.М. Колокольцева: ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». – 2015. – 651-654 с.
7. Уйманова, И. П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи / И. П. Уйманова // В сб.: Физическая культура и спорт - основа здоровья нации. Мат. IV студ. заоч. Межд. науч. конф., посвящ. 85-летию образования ИрГТУ. Под ред. М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО "Иркутский национальный исследовательский технический университет". – 2015. – 651- 654 с.
8. Уйманова, И. П. Региональная туристическая деятельность в Башкортостане / И. П. Уйманова, В. С. Живодобов // В сб.: Физическая культура и спорт - основа здоровья нации. Мат. IV студ. заоч. Межд. науч. конф., посвящ. 85-летию образования ИрГТУ. Под ред. М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО "Иркутский национальный исследовательский технический университет". – 2015. – 269-273 с.
9. Уйманова, И. П. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / И. П. Уйманова, А. И. Переверзева, Т. М

Левина и др. // В сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. мат. V Межд. науч.-метод. конф. - 2017. - 265-269 с.

10. Уйманова, И. П. Состояние инклюзивного образования в системе высшего образования в России / И.П. Уйманова, И.М. Подрядов, Е.В. Старцева и др. // В сб.: Мат. 46-й Всерос. науч.-тех. конф. молодых учен., аспирантов, и студ. с межд. участием. в 2-х томах. ответст. ред.: В.Ш. Мухаметшин. - 2019. - 288-291 с.

УДК 796

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ**
EFFICIENCY OF USING A COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES TO
CORRECTION OF STUDENTS' POSTURE

Егошина Е.С.¹ Демиденко В. П.¹ Уйманова И. П.¹

**¹Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Салават, Российская Федерация**

Egoshina E.S.¹, Demidenko V. P.¹, Uimanova I.P.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University,
Salavat, Russian Federation**

Аннотация: в статье представлен комплекс упражнений по борьбе с такой важной проблемой среди молодежи, как коррекция осанки при помощи упражнений, которые направлены на развитие и укрепление мышц всего тела.

Ключевые слова: коррекция, осанка, студенты, молодое поколение, физические упражнения.

Abstract: the article presents a set of exercises to combat such an important problem among young people as the correction of posture with the help of exercises that are aimed at developing and strengthening the muscles of the whole body.

Keywords: correction, posture, students, young generation, physical exercise.

В настоящее время в структуре федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, на основании которых реализуется учебный процесс в вузе, учебная дисциплина «Физическая культура и спорта» имеет статус отдельного, обязательного для изучения раздела [1,2]. Данная дисциплина обеспечивает выполнение обязательных требований при формировании у будущих специалистов универсальной компетенции по поддержке должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [8,11].

Получение образования в высшем учебном заведении является огромным стрессом и характеризуется высокой степенью нагрузки для большого количества студентов. Исследователи уже подтвердили тот факт, что между умственным трудом и физической нагрузкой существует взаимосвязь и поэтому важно выполнять ряд физических упражнений в оздоровительных целях. Но все же наиболее актуальная проблема, которая до сих пор встречается у студентов – небрежное отношение к своему здоровью. Малоактивный образ жизни, неправильное питание и режим – все это приводит к заболеваниям, связанным с опорно-двигательной системой, однако

вспоминают об этой проблеме лишь, когда позвоночник начинает приносить дискомфорт или боль. Стоит задуматься над тем, как важен для нашего организма здоровый позвоночник, ведь он является основой, благодаря этому человек может самостоятельно передвигаться и именно поэтому не стоит запускать проблемы с этой частью нашего тела. Но даже, если у человека есть склонность к болезням спины, их можно избежать, если развить навык правильной осанки, ведь эта привычка, которую можно целенаправленно формировать или изменять [3,4].

Признаки правильной осанки:

- живот должен быть прямой;
- шею лучше держать прямо;
- спину следует держать прямо;
- голова высоко поднята, подбородок выставлен вперед.

В свою очередь неправильная осанка, способствует нарушению нормального кровообращения, также влияет на смещение внутренних органов, что влечет за собой нарушение их естественных функций.

Признаки неправильной осанки: голова опущена; увеличен поясничный изгиб; неравный уровень плеч и лопаток; плечи круглые и сутулые; живот выпячен.

Для того чтобы избежать болезней спины и искривления позвоночника нужно выполнять элементарные упражнения [5,6]. Перед выполнением комплекса необходимо сделать разминку на мышцы шеи, спины, так как она позволяет увеличить поступление крови в мышцы, тем самым подготавливая их к более тяжелым и сложным нагрузкам, уменьшая риск получения травм. Следует выполнять упражнения регулярно и уже через короткий период времени можно увидеть положительный результат [7,9,10].

Материалы и методы исследования. Нами были отобраны, и разработан комплекс физических упражнений из оздоровительной гимнастики для коррекции осанки, который включал в занятия физической культуры.

Рассмотрим составленный комплекс физических упражнений:

«Кошечка» – для выполнения данного упражнения необходимо встать в позицию на четвереньки, ладони должны находиться под плечевыми суставами, а колени под тазобедренными суставами. Нужно сделать хороший вдох и вытянуться от макушки до копчика, затем выдохнуть и постепенно прогнуться до исходного положения.

– Скольжение вдоль стены – нужно встать прямо, упираясь спиной в стену, надавить руками, затем поднять и согнуть под углом 90 градусов. Удерживая контакт со стеной, поднять руки вверх и после небольшой паузы отпустить их.

– «Мостик с вытягиванием рук» – лежа на спине, согнуть колени руки у груди, затем вытянуть левую руку за голову так далеко, как только можно и коснуться пола. После следует вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой стороне.

– Растяжка в позе кобры – это простое упражнение, которое нацеленное на растяжку мышц пресса и усиление мышц поясницы. Для выполнения упражнения необходимо лечь на живот, положить подбородок на мат, а ладони под плечи. Вдохнуть и поднять грудь колесом, бедра не задействованы. После выдохнуть и

отпустить грудь на мат.

– Планка – принимаем горизонтальное положение, упор делаем на локти, следует простоять в таком положении 60 секунд.

Данный комплекс упражнений поможет проработать всю спину комплексно, снять напряжения с шеи, раскрыть грудной отдел, а также расслабить поясницу.

Результаты исследования. Для того, чтобы проследить динамику коррекции осанки, было проведено анкетирование среди студентов первого и третьего курса, на базе Уфимского государственного технического университета, филиала г. Салават.

Студентам порекомендовано ежедневное выполнение ряда простых упражнений. По результатам опроса, который был проведен в начале учебного семестра, было выявлено, что более чем 60% студентов третьего и 40% первого курса имеют проблемы с осанкой. У студентов первого курса процент отклонения значительно меньше видимо потому, что у них была физическая активность выше, чем у старших курсов. Результаты анализа представим в виде диаграммы рисунок 1.



Рисунок 1. Исследование осанки у студентов в начале семестра

Сделав повторный анализ среди студентов в конце семестра, было установлено то, что рекомендованный ранее комплекс привел к улучшению их физического состояния и снижению процента студентов с неправильной осанкой.

Таким образом, следует понимать, что правильная осанка поддерживает в тонусе мышцы и суставы, также правильно распределяет нагрузку по организму. Каждый из нас должен помнить о том, что он не должен забывать о своем здоровье и заботиться о нем с самого раннего детства, потому что правильная осанка улучшает развитие двигательного аппарата и организма в целом. Ведь для того, чтобы иметь красивую осанку нужно уделять не так много времени ежедневно.

Литература

1. Исламгулов, Р. Р. [Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента нефтяного университета](#) / Р. Р. Исламгулов, И. П. Уйманова, Т. М. Левина

- и др.// В сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. материалы V Межд. науч.-метод. конф.. – 2017. – 115-119 с.
2. Карпова, О. Л., [Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза](#) / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // [Культура физическая и здоровье](#). 2021. № 1 (77). – 93-95 с.
 3. Карпова, О.Л. [Особенности преподавания дисциплины "физическая культура и спорт" в условиях дистанционного образования](#) / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // В сб.: Наука. Технология. Производство. Мат. Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 65-летию филиала УГНТУ в г. Салавате и Году науки и технологий. – 2021. – 454-456 с.
 4. Уйманова, И. П., [Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // сб.науч.ст. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Ред.: П.И. Новицкий [и др.]. Витебск, 2020. – 255-257 с.
 5. Уйманова, И. П. [Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола](#) / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // В сб: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Матер. IX Межд. науч.-метод. конф., посвященной году науки и технологий. – Уфа, 2021. – 267-270 с.
 6. Уйманова, И. П. [Элективные дисциплины по физической культуре в вузе](#) / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). 2021. № 1 (191). – 376-379 с.
 7. Уйманова, И. П. [Влияние средств лыжной подготовки на физическое состояние студентов](#) / И. П. Уйманова, Н. В. Сапожникова // [Современные вопросы биомедицины](#). – 2021. – Т. 5. № 1 (14). – 24 с.
 8. Уйманова, И. П. [Выдающиеся спортсмены и их достижения в РБ](#) / И. П. Уйманова, Т. М. Левина, Н. А. Киреева и др. // В сб/: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. материалы V Межд. науч.-метод.конф.. 2017. – 196-200 с.
 9. Уйманова, И. П. [Решения проблем физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"](#) / И. П. Уйманова, А. В. Греб, Н. С. Шилова // В сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. материалы V Межд. науч.-метод. конф. – 2017. – 205-209 с.
 10. Уйманова, И.П. Проблемы реализации комплекса ГТО / И. П. Уйманова, В. О. Черникова, Т. М. Левина и др.// В сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. мат. V Межд. науч.-мет. конф. – 2017. – 201-205 с.
 11. Уйманова И.П. [Внедрение ФГОС 3+ в образовательную область "Прикладная физическая культура"](#) / И. П. Уйманова // [Информационные технологии. Проблемы и решения: Мат. Межд. науч.-практ. конференции](#). 2017. – № 1 (4). – 15-18 с.

УДК: 372.8

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**
ORGANIZATION OF LESSONS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AMONG
STUDENTS IN PANDEMIC CONDITIONS

Жаброва Т.А.¹, Шерстнева О. А.¹

**¹ФГБОУ ВО Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ), Ростов-на-Дону, Россия**

Zhabrova T.A.¹, Sherstneva O. A.¹

¹ Rostov State Economic University (RINH), Rostov-on-Don, Russian Federation
tamarazhabrowa@ru

Аннотация. В данной статье поднимается проблема влияния новой коронавирусной инфекции на студентов, занимающихся адаптивной физической культурой. Предлагаются методы реализации занятий адаптивной физической культуры в рамках учебного процесса по физической культуре в дистанционном формате. Делается вывод о том, что адаптивная физическая культура становится неотъемлемой частью в жизни в любых непредвиденных условиях.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, пандемия, COVID-19, студенты, дистанционные занятия.

Abstract. This article raises the problem of the impact of a new coronavirus infection on students involved in adaptive physical education. Methods for the implementation of adaptive physical culture classes within the framework of the educational process in physical culture in a remote format are proposed. It is concluded that adaptive physical culture becomes an integral part of life in any unforeseen conditions.

Keywords. Adaptive physical education, pandemic, COVID-19, students, distance learning.

Актуальность. В настоящее время процесс обучения требует от студентов высоких физических, психических и психоэмоциональных затрат. Наука развивается с колоссальной скоростью, внедряются новые технологии, соответственно, уровень знаний возрастает и человеческий организм не успевает справляться с объемом нагрузки. Дистанционное обучение предполагает облегченную программу, но зачастую преподаватели пренебрегают данным пунктом, стараются дать как можно больше знаний и нагрузки. Неправильно выстроенный образовательный процесс, а также отсутствие или чередование физической активности с умственной, приводит к истощению организма, нарушению адаптации, появлению заболеваний опорно-двигательной, нервной систем, и многих других. Задачи образования включают в себя не только передачу необходимых знаний, но и воспитание полноценного, здорового человека с отношением к здоровому образу жизни, эстетическим идеалам и этическим нормам жизни. Физическая активность всегда являлась одним из важнейших условий в существовании человека в условиях окружающего мира. В процессе эволюции она формировалась как потребность, стоящая наряду с потребностью в питании, воде, репродукции и самосохранении.

В настоящее время весь мир подвержен большой угрозе COVID-19, и в условиях высокого риска заражения коронавирусной инфекцией, занятия во всех

высших заведениях страны частично были переведены в дистанционный формат. Возникла необходимость в перестройке образовательных программ, что естественно коснулось и физической культуры. Однако дистанционные занятия не могут полноценно заменить занятия физической культурой под наблюдением преподавателя, в зале, оснащённом специальным оборудованием. Особо остро эта проблема встала перед студентами, которые в силу обстоятельств вынуждены заниматься адаптивной физической культурой. Адаптивная физкультура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду. По статистике, ежегодно около 14 % студентов, поступившие в вузы России, по своему состоянию здоровья, определяются врачами в специальную медицинскую группу, и с каждым годом таких студентов становится больше, обусловлена такая тенденция неблагоприятными экологическими факторами, усложнением производственных процессов и т.д. [5]. Таким студентам необходимы занятия адаптивной физической культурой, с наблюдением преподавателя, и в зале, оснащённом специальным оборудованием. Организация занятий адаптивной физической культуры для студентов имеет существенные различия от стандартной программы занятий физической культурой, а также имеет свои особенности. В программу такого курса входит: изучение теории, практического материала, адаптивная физическая активность. Также стоит отметить, что студенты, с серьёзными отклонениями в здоровье, имеют различные диагнозы, поэтому так важно создать оптимальные условия для каждого из них. Эффективность таких физических занятий обусловлена структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью занятий, индивидуальным подходом к выбору физических занятий [1].

Нельзя не отметить очевидные плюсы занятия адаптивной физической культурой не только в высших учебных заведениях, но и дома. Студенты с ограниченными возможностями здоровья смогут лучше понимать собственные физические возможности и в дальнейшем преодолевать психологические и физические барьеры, которые могут препятствовать ведению полноценной жизни, также поможет усилить желание студентов, находящихся в специальной медицинской группе, вести здоровый образ жизни, улучшать свои навыки и физические возможности, лучше адаптироваться в обществе. В данной ситуации, когда студенты часто пребывают дома, отсутствие подвижности может привести к серьёзным проблемам со здоровьем, как к физическим, так и психическим. Студенты с ограниченными возможностями здоровья находятся в ещё более уязвимом положении. Малоподвижный образ жизни может привести к проблемам с позвоночником, мышцами и костями, нарушение режима сна может стать причиной ухудшения общего самочувствия студентов, привести к проблемам с ЖКТ и к снижению интеллектуальных способностей. Поэтому так важно соблюдать режим и уделять особое внимание занятию адаптивной физической культурой даже дистанционно [2].

Несмотря на все минусы дистанционного занятия адаптивной физической культурой, их тоже можно сделать эффективными. Следует уделить больше времени изучению теории выполнения различных специальных упражнений, подобрать

необходимый комплекс простых и безопасных упражнений, которые студенты могли бы выполнять без наблюдения преподавателя. Также необходимо наладить видеосвязь, для того чтобы наглядно показывать и рассказывать процесс выполнения физических активностей, чтобы на время пребывания дома, студенты не забывали правильное выполнение упражнения и в дальнейшем смогли также правильно закрепить их в своей мышечной памяти. Стоит также уделить особое внимание правильному дыханию, так как студенты в специальной медицинской группе часто имеют проблемы с органами дыхания.

Так же стоит отметить, все функции, которые относятся к адаптивной физической культуре, имеют социально-педагогический характер, так как в первую очередь, студентам из специальной медицинской группы следует уделять повышенное внимание со стороны педагога, так как часто такие молодые люди имеют неуверенность в себе, в своих физических способностях из-за состояния здоровья. Кроме того, к таким студентам следует уделять повышенное внимание, так как из-за неправильности выполнения упражнений физической адаптивной культуры могут быть негативные последствия для здоровья таких студентов, особенно во время дистанционных занятий, когда молодые люди выполняют упражнения самостоятельно, без присмотра педагога [3]. К таким функциям следует отнести профилактическую, которая предотвращает осложнения болезней, коррекционно-компенсаторная, для компенсации анатомо-физиологических расстройств, образовательная, процесс информирования о собственном организме и состоянии здоровья студента, воспитательная, которая обеспечивает личностный рост, а также лечебно-восстановительная, то есть восстановление здоровья [4].

Организация исследования. Для более глубокого изучения данной темы нами было проведено исследование, в качестве опроса, среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), занимающихся в специальной медицинской группе (Б). В анкетировании приняло участие 36 студентов. Имеющие отклонения в разных областях здоровья.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

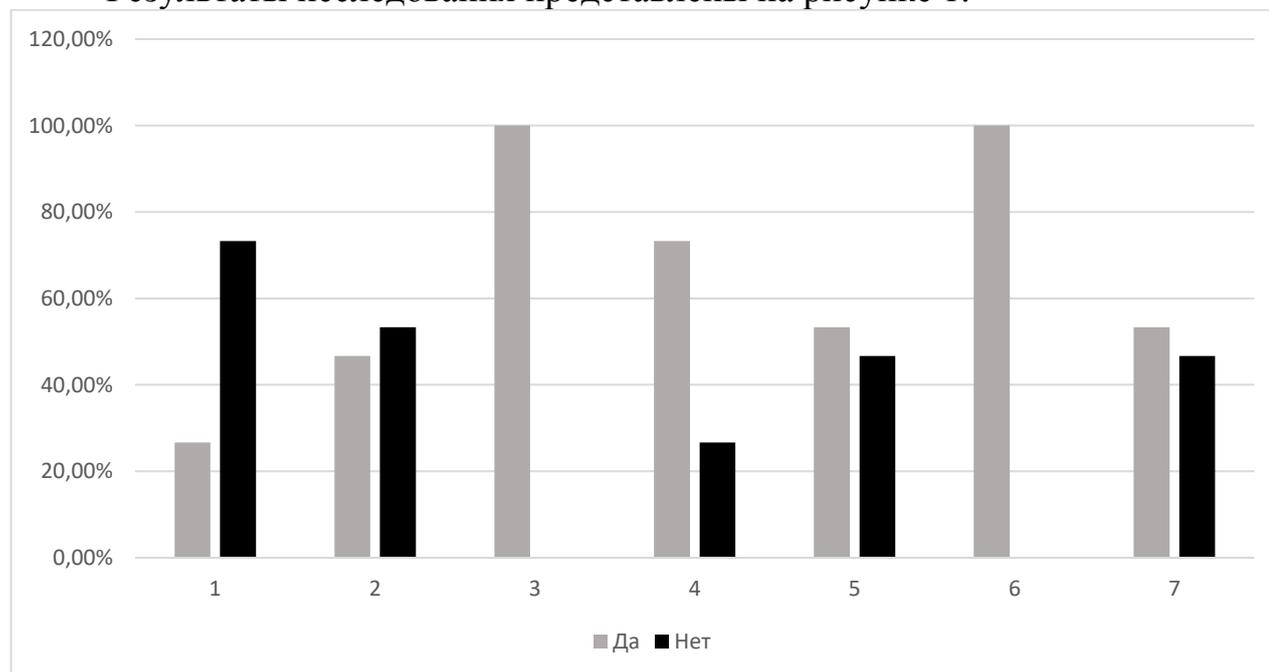


Рис. 1. Результаты опроса студентов.

Основываясь на результатах, опроса можно отметить, что 26,7% респондентов имеют серьезные отклонения в здоровье, а 77% испытуемых имеют хронические заболевания. Из данных ответов можно сделать вывод, что уже большая часть студентов имеют различные проблемы со здоровьем и должны заниматься адаптивной физической культурой для поддержания своего здоровья. Также студентам был задан вопрос о дистанционном занятии физической культурой и адаптивной физической культурой, все опрошенные 100% ответили положительно. Таким образом, можно сделать вывод, что университет ответственно и качественно подошел к проведению занятий даже в дистанционном формате. 26,7% молодых людей ответили, что у них проводятся специальные упражнения адаптивной физической культурой. Больше половины опрошенных 58% ответили, что преподаватель уделяет большое количество времени на объяснение теоретического материала, что является достаточно важным моментом во время дистанционных занятий. Все студенты 100% согласились с определением, что необходимо развивать занятия адаптивной физической культурой не только в стенах университета, но и дистанционно. По результатам исследования можно сделать вывод, что молодые люди из различных групп понимают важность развития такого направления, как адаптивная физическая культура. Стоит отметить, что 46,7% предпочли бы заниматься физической культурой в дистанционном формате.

Заключение. Подводя итоги, нельзя не отметить, что пандемия из-за новой коронавирусной инфекции COVID-19 изменила привычный порядок жизни студентов, а занятия адаптивной физической культурой также перешла в дистанционный формат. Стоит отметить, что многие ВУЗы страны смогли быстро адаптироваться к новым условиям и студенты из специальных медицинских групп хоть и не всегда в полном размере, но также качественно имеют возможность заниматься физической культурой в формате дистанционного обучения. Данное направление поможет студентам не только поддерживать свое состояние здоровья, но и социально адаптироваться к различным ситуациям в жизни. Кроме того, такие занятия, в том числе и дистанционно, способствует расширению социального общения студентов, таким образом они смогут обсудить выполненные упражнения в дальнейшем или выполнять их вместе под присмотром друг у друга. Таким образом можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура становится неотъемлемой частью в жизни в любых непредвиденных условиях.

Литература

1. Разработка программы занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями URL: https://studopedia.ru/20_112163_adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-vuze.html
2. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 230-232. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 27.12.2021).
3. Инешина Д.Р. Последствия отсутствия полноценных занятий физической культурой у студентов в период пандемии COVID-19. // Материалы XIII

Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025161> (дата обращения: 27.12.2021).

4. Статья - Что такое адаптивная физическая культура URL: <https://lfkplus.ru/lfk-plyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html>
5. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. \ О состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы гуманитарного ВУЗа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostoyanii-zdorovya-studentov-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy-gumanitarnogo-vuza/viewer>

УДК: 371.72

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF THE
PERSONALITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Жаброва Т.А.¹

¹ФГБОУ ВО Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ), Ростов-на-Дону, Россия

Zhabrova T.A.¹

¹Rostov State Economic University (RINH), Rostov-on-Don, Russian Federation
tamarazhabrowa@ru

Аннотация: В работе поднимается проблема развития личности студентов ВУЗов, имеющих отклонения в здоровье, посредством занятий физической культурой. Проводиться анализ работ ученых по данному направлению. Делается вывод о практической значимости учебных занятий по адаптивной физической культуре для студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, адаптивная двигательная активность, личностные качества.

Abstract. The paper raises the problem of the development of the personality of university students with deviations in health through physical education. An analysis of the work of scientists in this area is carried out. The conclusion is made about the practical significance of training sessions on adaptive physical culture for students.

Keywords: students, health, adaptive motor activity, personal qualities.

Актуальность. Согласно данным официальной статистики, число молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в России растет с каждым годом. В связи с этим невозможно игнорировать необходимость оценки роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента вуза, как одного из важнейших факторов, влияющих на качество процесса включения в активную жизнь социума людей, имеющих трудности в физическом развитии.

Цель. Целью работы является изучение проблемы влияния адаптивной физической культуры на социальный статус и развитие личности студентов высших учебных заведений.

Методы.

- Анализ научных работ и синтез материалов для исследования.
- Осмысление и систематизация материала из научной литературы по теме исследования.
- Сбор конкретных статистических данных в процессе исследования.

Проблему роли адаптивной физической культуры в развитии личности студентов высших учебных заведений поднимали многие авторы.

Так в научной статье «Адаптивная физическая культура и спорт» авторы Митрохин Е. А. и Антонов А. А., психологический аспект адаптивной физической культуры (АФК) рассматривают наравне с физиологическим. Авторы подчеркивают эмоциональные потребности людей с ограниченными возможностями. В представленной в статье структуре АФК, состоящей из семи информационных полей, всего два поля можно напрямую связать с двигательной активностью, как способом физического совершенствования. Остальные же так или иначе связаны с психологической адаптацией [3]. Среди них: воспитание, роль АФК в котором выражается наработке необходимых в данном процессе качеств наслаиванием на психоэмоциональную базу, полученную в результате спортивного опыта - развитую силу воли и способность к мотивации себя на достижение необходимых задач; социализация, где АФК выступает, как фактор взаимодействия объединения людей с полными и ограниченными физическими возможностями; культурное поле, на степень включение в которое людей с инвалидностью во многом влияет распространение и применение методов АФК и так далее. Авторы выделяют важную роль коммуникаций людей, имеющих проблемы со здоровьем и самочувствием с подготовленными спортсменами. Постоянный контакт с людьми в той же или в некоторой степени переживающими поражения и личные неудачи, но подвергающимися их, тем не менее, постоянному критическому анализу и синтезу путей выхода из них и достижения успехов, является действенным средством эмоциональной поддержки для людей с ограниченными возможностями. Одной из главных задач адаптивной физической культуры, ученые выделяют предоставление эмоционального удобства людям ограниченных способностей, устранение связанных с осознанием неполноценности внутренних барьеров страхов. Авторами подчеркивается особенная значимость адаптационного спорта для людей, которые столкнулись с проблемами, ограничивающими возможности не с рождения, а в сознательном возрасте. Для них АФК - одна из составляющих пути к восстановлению и принятию новых условий жизни. Митрохин Е.А. и Антонов А.А. видят перспективы развития АФК в распространении этого направления на большее число общеобразовательных учреждений России [3].

Несколько с другой стороны проблему рассматривают авторы научной статьи «Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции молодежи» Олонец С. Б., Ефремова Т. Г. и Согомонян К. В. они придерживаются мнения, что факт включения учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс исходя из статуса инвалидности является положительной стороной государственного регулирования социализации инвалидов. Подчеркивается, что российскому социуму в большей степени соответствует медико-ориентированная модель восприятия общественностью людей с ограниченными

возможностями, что негативно влияет на вовлечение их в основные сферы жизнедеятельности.

Авторы рассматривают АФК, как комплекс мер оздоровительного характера, нацеленный на создание и укрепление социальных связей людей с ограниченными возможностями и достижение осмысления ими полноты жизни. Особое внимание в статье уделяется тому, что на инклюзию студентов, помимо развития адекватности их самовосприятия и совершенствования личных качеств, в значительной степени влияет отношение окружающего социума: других студентов, преподавателей, сотрудников учебного учреждения. Распространение знаний об АФК, внедрение их в образовательную программу приведет к большей осведомленности, а в следствие к изменению отношения общества к вопросам адаптивной физической культуры. Люди с ограниченными возможностями здоровья смогут чувствовать себя более уверенно в среде, где им не придется самостоятельно посвящать окружающих в понятия и сущность АФК, что вызывает определенный психологический дискомфорт, они смогут в более полной мере ощущать себя равными членами социума [4].

Авторы научной статьи «Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп» Гареев Д. Р. и Могилевская Т.Е., выделяют проблему растущей частоты неудач в вузе среди студентов с неполными возможностями здоровья. Данная статистика в значительной мере может быть продиктована причинами неприспособленности и психологического давления, влияющих на продуктивность людей с инвалидностью. Регулярные занятия адаптивной физической культурой способны выровнять эмоциональный фон и повысить самооценку, тем самым расширив функциональные способности. Успехи, достигнутые в процессе физического воспитания, предоставляют контекст, в котором повышается самооценка, снижается уровень деструктивного страха неудачи, а в следствие повышается успеваемость и уровень вовлеченности в учебный процесс. В статье также рассматриваются две точки зрения со стороны участия в физической активности. Первая резюмирует эффективность АФК для повышения физической активности, вторая же, представляющая больший интерес, согласно проблематике данной статьи, и в то же время являющаяся логическим завершением первой гласит, что физическая активность является основой для обучения студентов по планам, существующим в рамках полной образовательной программы подготовки специалистов. Авторами не упускается и тот факт, что для студентов с ограниченными возможностями здоровья, согласно общей тенденции среди молодых людей, свойственна гипокинезия. Причем, в зависимости от конкретных индивидуальных отклонений в функционировании организма у отдельных студентов, недостаток физической активности может варьироваться, как в положительную, так и в резко отрицательную сторону. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, подверженные данной тенденции, не только лишены возможности исправить дефекты самочувствия, но и могут усугубить текущее состояние. Таким образом, для людей, имеющих функциональные дефекты организма, профилактическая роль адаптивной физической культуры имеет особое

значение, ведь здоровье и отличное самочувствие являются качественной предпосылкой для успешной самореализации [1].

Так же ученые Литвина Г.А, Кульчицкий В.Е, Литвина Е.В, Вартанова Я.А. в работе «Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе», подчеркивают, что студенческий возраст очень важен в процессе онтогенеза любого человека. Именно в период от 18 до 25 лет завершается психическое, физиологическое и соматическое развитие молодого человека, активно совершенствуются интеллектуальные навыки и высвобождается творческий потенциал. Из этого вытекает одно из значений адаптивной физической культуры в процессе профессионального обучения: становление моральных, волевых, духовных и нравственных качеств, а также формирование социальной позиции. В целом спорт является одним из самых сильных средств социальной адаптации. Спортивные занятия воспитывают чувства коллективизма, патриотизма. У студентов возникает потребность преодоления препятствий, которую молодые люди с инвалидностью могут направить на борьбу с болезнями и физиологическими дефектами. Авторы выделяют для студентов с ограниченными возможностями ряд задач, решению которых способствуют занятия адаптивной физической культурой. В их числе есть те, которые могут влиять на развитие личности. Например, отвлечение внимания от концентрации на часто гнетущей и утомляющей повседневности и переключение его на объекты вызывающие позитивные эмоции, такие как спортивные успехи и улучшение самочувствия. В качестве вывода, авторами заключается, что адаптивная физическая культура в первую очередь должна помогать студентам с ограниченными возможностями осознать, что инвалидность не является непреодолимым препятствием для полной, активной жизни [2].

Выводы. Проанализировав тексты научных статей по теме исследования, можно выделить основные тезисы, характеризующие роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов высших учебных заведений:

- Адаптивная физическая культура, как способ самосовершенствования индивида с ограниченными возможностями здоровья несет большое положительное значение в формировании его личности.

- Двигательная активность, адаптированная под цели и возможности студентов с инвалидностью, участие в коллективных спортивных мероприятиях позитивно влияют на психоэмоциональное состояние студентов, способствуют их социализации, воспитывают в молодых людях силу воли, пробуждают интерес и мотивацию к развитию, достижению успехов во всех сферах жизни, что решающим образом определяет развитие качеств их личности.

- Широкая осведомленность студентов и преподавателей высших учебных заведений о методах, целях и значении адаптивной физической культуры так же положительно влияет на самооценку и восприятия себя в обществе молодыми людьми с ограниченными возможностями, способствует их адаптации и рекреации.

Литература

1. Гареев Д. Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп /Гареев Д. Р., Могилевская Т.Е. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №2 (168), С. 73-78.

2. Литвина Г.А. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе / Литвина Г.А, Кульчицкий В.Е, Литвина Е.В, Варганова Я.А. // Мир науки, культуры, образования. Горно-Алтайск. – 2019. - № 3 (76). - С. 116-118.
3. Митрохин Е. А. Адаптивная физическая культура и спорт/ Митрохин Е. А., Антонов А.А.// Интерэкспо Гео-Сибирь. СГУГиТ. - 2019. - №5. С. 251-255.
4. Олонец С.Б. Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции молодежи / Олонец С. Б., Ефремова Т. Г., Согомоян К. В.// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. Изд-во АГУ. – 2020. – №12-1, С. 59-62.

УДК 378.147

АКТУАЛЬНОСТЬ СМЕШАННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

THE RELEVANCE OF THE MIXED FORMAT OF TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER SCHOOL

**Задорожная П.Г.¹, Красулина Н. А.¹, Криулина Р. Н.¹,
Маркешина О. С.¹, Смирнова А. П.¹**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

**Zadorozhnaya P. G.¹, Krasulina N. A.¹, Kriulina R.N.¹,
Markeshina O. S.¹, Smirnova A. P.¹**

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматривается актуальность смешанного формата обучения на занятиях физической культуры в высшей школе. Изучаются инструменты мотивации студентов на систематические занятия физической культурой в дистанционном и смешанном форматах, анализируются полученные данные социологического исследования о предпочтениях студентов в вопросе формата обучения физической культурой.

Ключевые слова: дистанционный формат, смешанный формат, пандемия, занятия физической культурой, высшая школа

Abstract. The article discusses the relevance of the mixed format of training in physical education classes in higher school. The instruments of motivation of students for systematic physical education classes in distance and mixed formats are studied; the obtained data of a sociological study on students' preferences in the issue of the format of physical education are analyzed.

Keywords. Distance format, mixed format, pandemic, physical education classes, high school

Коронавирусная инфекция, застигшая врасплох большую часть планеты, в том числе и Россию, отразилась на всех сферах общественной жизни, в том числе и на сфере образования. Среднее, высшее, дополнительное образование было вынуждено перейти на дистанционный, а впоследствии, и смешанный формат обучения. Более 4 млн. преподавателей и учителей были вынуждены сменить формат проведения

занятий и подстроиться под существующие реалии [2] Коснулись такие изменения и сферу физической культуры. Занятия по физической подготовке школьников и студентов начали проходить в невиданном доселе формате: дистанционно. Конечно, на данный момент начались некоторые послабления, которые коснулись также сферы образования. Сегодня учебные занятия проводятся в смешанном формате, т.е. часть занятий проводится очно, часть занятий все еще проходят в онлайн формате [4].

Безусловно, что для многих современных студентов обучение из дома гораздо удобнее: можно «посещать» занятия по физической культуре из любого уголка мира. Однако встает вопрос о качестве получаемых студентом знаний и контроле процесса занятия физической нагрузкой: студент, особенно физически неподготовленный, занимаясь самостоятельно без контроля специалиста в лице преподавателя, может элементарно повредить себе что-либо [1].

Самым главным и самым трудным в организации смешанного формата обучения физической культурой является мотивация студента на систематические занятия [3]. Загруженность студентов учебной нагрузкой, а также некая «расслабленность», связанная с дистанционным форматом проведения занятий, накладывает определенный отпечаток на желание студентов высшей школы продолжать активно заниматься в офлайн. В данном случае можно отметить те приемы, которые направлены на обучение физической культурой при помощи распространенных и популярных для молодежи и которые могут заинтересовать студентов в занятиях физической культурой [5].

К примеру, любовь молодого поколения к «себяшкам», т.е. фотографированию и съемкам самого себя на телефоны можно применять в форме отчета о выполнении как отдельного упражнения, так и целого комплекса, так и для сдачи установленных нормативов. Также можно заинтересовать студентов при помощи различных флешмобов, челенджей, которые сейчас распространены в одной из самых популярных молодежных социальных сетей – VK [6].

Можно предложить выучить популярную связку из одного популярного видео и успешно внести этот образовательный аспект в учебный план. Также можно предложить фиксировать успехи студентов в популярных фитнес-приложениях, таких как FitbitCoach, MyFitnessPal, NikeTrainingClub, 8fit и другие. Актуальным также будет фиксирование физической активности не только в период дистанционного обучения, но и на очных занятиях, сравнивая, кто из студентов затратил большее количество энергии [7].

Для того, чтобы понять, какой формат обучения физической культурой более предпочтителен для студентов, нами было проведено социологическое исследование. Нами было опрошено 30 студентов-третьекурсников, обучающихся на кафедре «Социальных и политических» коммуникаций Уфимского государственного нефтяного технического университета. Нами была составлена анкета, которая способствовала выявлению предпочтений студентов относительно занятий физической культурой. Анкета состояла из трех вопросов, каждый студент должен был обязательно ответить на все вопросы. Анкетирование проводилось в период с первого октября по первое ноября 2021 года.

Первый вопрос был посвящен тому, достаточно ли нагрузки студенты получали в период дистанционных занятий физической культурой. Более 80 % опрошенных ответили утвердительно, 12 % опрошенных отметили, что нагрузка была больше ожидаемой, а 7 % опрошенных не хватило полученной нагрузки и они хотели бы получить ее в большем формате.

Следовательно, из этого вопроса можно сделать вывод, что большая часть опрошенных нами студентов удовлетворена нагрузкой в период дистанционных занятий физической культурой.

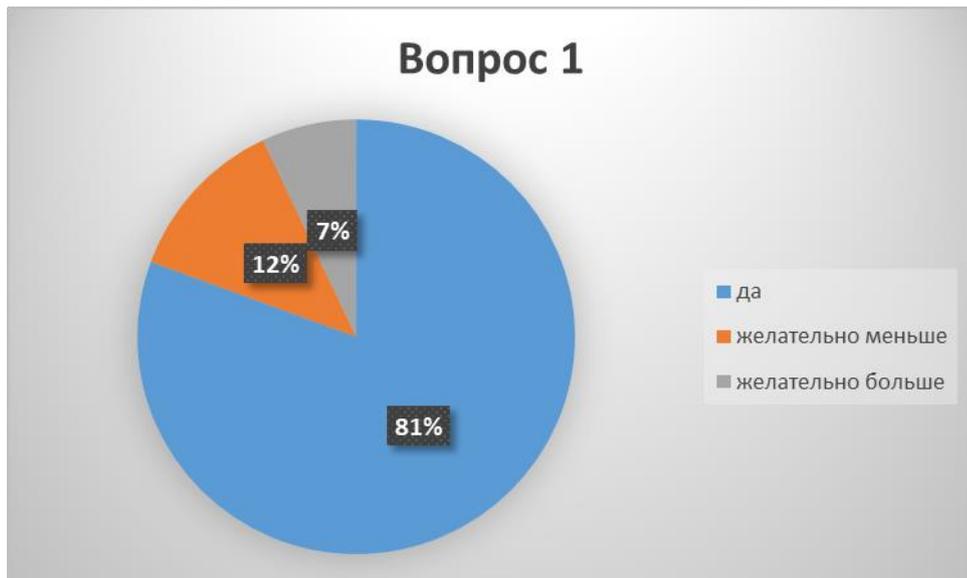


Рис. 1. Результаты ответов на 1 вопрос анкеты

Следующий вопрос звучал как «Занятия физической культурой в университете для вас – это ...». В данном вопросе можно было выбрать несколько вариантов ответа. Почти 39 % опрошенных студентов ответили, что пары по физической культуре – это укрепление здоровья, 45 % опрошенных ответили, что приравнивают занятия физической культурой к процессу совершенствования себя. 15 % опрошенных студентов ответили, что занятия физической культурой являются для них образом жизни, 1 % опрошенных (один человек) ответили, что пары по физической культуре для него является способом поддержания себя в форме.

Можно сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов положительно относится к физической нагрузке в целом и занятиям физической культуре в университете, в частности. Это радует, т.к. даже онлайн формат занятий не отбил у ребят желание заниматься и совершенствоваться.

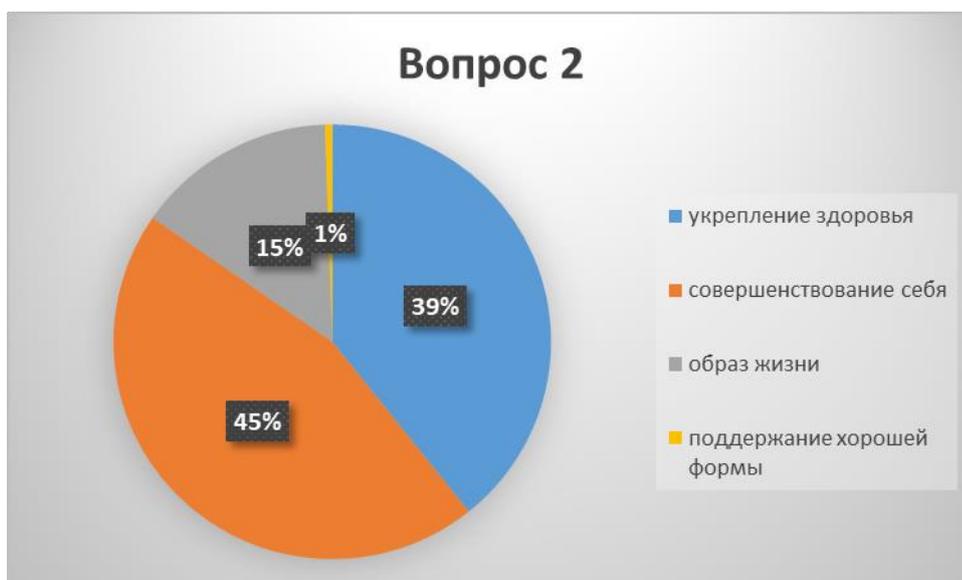


Рис. 2. Результаты ответов на 2 вопрос анкеты

Заключительный вопрос анкетирования звучал как «Удобен ли для вас смешанный формат обучения физической культурой, который сейчас применяется в нашем вузе?». Почти 79 % опрошенных студентов ответили на данный вопрос утвердительно, 21 % ответили отрицательно.

Следовательно, большая часть студентов положительно оценивают смешанный формат обучения в вузе, т.е. для них данный формат удобен, и он прекрасно вписывается в их студенческую и личную жизнь.

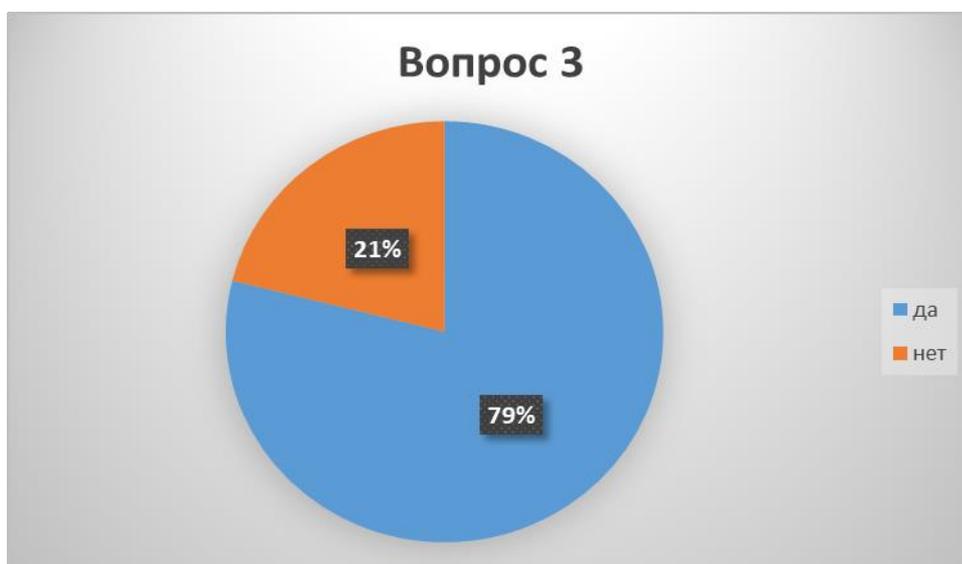


Рис. 3. Результаты ответов на 3 вопрос анкеты

Таким образом, анализируя полученные в ходе социологического исследования данные, можно сделать вывод, что студенты УГНТУ положительно оценивают двигательную активность в целом и занятия физической культурой в рамках образовательной программы, в частности. Большинство опрошенных студентов кафедры «Социальных и политических коммуникаций» осознают необходимость

физической нагрузки в рамках образовательного процесса и положительно оценивают смешанный формат обучения физической культуре в университете. Это говорит о профессионализме преподавателей, которые в период дистанционного обучения сумели замотивировать студентов и не отбить желание заниматься физической нагрузкой и после «выхода» на очное обучение. Можно сделать вывод, что смешанный формат обучения физической культуре в вузах в полной мере влияет на совершенствование общего физического здоровья студента, обеспечивает его психофизический баланс, не уступая в качестве очным занятиям. Это говорит о высокой замотивированности современных студентов и их стремлении вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Гарифуллина Э.Р., Смирнова А.П., Егоров М.В., Криулина Р.Н. Исследование проблем формирования физической культуры студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. -2019. -С. 55-58.
2. Егоров М.В., Валеева Р.Р., Панькина Т.Л., Смирнова А.П., Иванов М.Д., Мацкевич А.В. Результат проведения учебного процесса по физической культуре в дистанционном формате // Сборник Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Уфа. - 2021. -С. 104-108.
3. Красулина Р.Н., Греб А.В., Смирнова А.П., Зайнетдинов М.А., Валеева Г.В., Валеев Д.З., Шафикова Л.Р., Хужин Р.А. Основы теории и методики физического воспитания для студентов нефтегазовых вузов всех форм обучения. Уфа. -2017.
4. Смирнова А.П., Красулина Н.А., Егоров М.В., Вахитов Р.Г. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке дисциплины «Физическая культура и спорт» // Для студентов нефтегазовых вузов обучающихся по программам специалитета и бакалавриата очной и заочной формы обучения. Уфа. -2020.
5. Смирнова А.П., Кондратьев А.Д., Егоров М.В., Криулина Р.М., Дашков С.Ю. Аспекты влияния физической нагрузки на защитные механизмы человеческого организма в период пандемии // Сборник Методологические основания физкультурного образования и безопасности жизнедеятельности. -2020. -С. 260-263.
6. Тазетдинов Р.Ф., Туголуков А.М., Криулина Р.Н., Смирнова А.П. Формы организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов УГНТУ // Сборник Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Материалы Международной учебно-методической конференции. -2012. С. 95-96.
7. Туголуков А.М., Смирнова А.П., Князев Д.А. Технология организации процесса оздоровительной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями // Сборник Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Материалы VI Международной научно-методической конференции. -2018. -С. 230-234.
8. Николаева, А. А. Внедрение дистанционных технологий в учебный процесс / А. А. Николаева, И. П. Уйманова // В сб.: Физическая культура и спорт в системе

- высшего и среднего профессионального образования. Мат. VII Межд.науч.-мет. конф., посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан. – 2019. – 215-219 с.
9. Уйманова, И. П. Проблемы формирования системы оздоровления молодежи / И. П. Уйманова // В сб.: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Мат. V межд.науч.-практ. конф. – 2016.- 444-447 с.
10. Уйманова, И. П. Профессионально-прикладные навыки в спорте / И. П. Уйманова // В сб.: Мат.конф. Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет. – 2015. – 189-191 с.

УДК 796.77.29.33

МАРШРУТ ПО СТЕРЛИТАМАКСКИМ ШИХАНАМ ДЛЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

THE ROUTE THROUGH THE STERLITAMAK SHIKHANS FOR THE ELECTIVE DISCIPLINE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT «SPORT AND HEALTH TOURISM»

Малушко О.А.¹, Кагарманова Я.М.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, Уфа, Российская Федерация

Malushko O.A., Kagarmanova Ya.M. Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: Спортивно-оздоровительный туризм – одно из интересных новых направлений для элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. Перспективно его развивать в регионах с разнообразным рельефом. Республика Башкортостан отличается богатым разнообразием природных объектов, в ней есть горы, пещеры, горные реки, простые перевалы, скалы и водопады. Башкирские горы Шиханы – удивительные памятники природы и интересные объекты для спортивно оздоровительного туризма. В статье рассматриваются варианты походов выходного дня на Стерлитамакские Шиханы со студентами 1,2 курсов УГНТУ.

Ключевые слова: Стерлитамакские Шиханы; спортивно-оздоровительный туризм; маршрут выходного дня; памятники природы, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Abstract. Sports and health tourism is one of the interesting new directions of elective discipline in physical education and sport at the university. It is promising to develop it in regions with diverse topography. The Republic of Bashkortostan is distinguished by a rich variety of natural objects, it has mountains, caves, mountain rivers, simple passes, rocks and waterfalls. The Bashkir Shikhany Mountains are amazing natural monuments and interesting objects for sports and health tourism. The article discusses options for weekend trips to the Sterlitamak Shikhany with 1st and 2nd year students of USPTU.

Keywords: Sterlitamak Shikhany; sports and health tourism; weekend trips; natural monuments, elective discipline in physical education and sport.

Актуальность. Спортивно-оздоровительный туризм – это активный полезный вид отдыха для укрепления здоровья человека, его физического развития, связанный с движением, преодолением препятствий живой природы, способствующий приобретению душевного спокойствия.

С середины XX века в нашей стране активно развивается самостоятельный туризм, в том числе его спортивная составляющая, выразившаяся в организации походов высокой категории сложности в горных районах СССР, а позднее России, СНГ, стран зарубежья. Люди, стоявшие у истоков самостоятельного туризма, отцы-основатели его, оставили и смогли передать нам колоссальный опыт по безопасному прохождению сложнейших препятствий – вершин, пропастей, порогов, перевалов [5].

В начале 21 века наблюдается рост другой компоненты туристической сферы - индустрии туризма, формируется область коммерческого туризма. Это вызвано тем, что множество активных людей, далеких от профессионального спорта и туризма не хотят отдыхать в своем городе, поселке, но стремятся отдохнуть и провести время вне дома, а также узнать новое о природе края, испытать свои физические возможности, преодолеть себя и т.д.

Методы и организация исследования.

Приемы безопасности и техники прохождения препятствий из самостоятельного туризма, а также приемы комфортного жизнеобеспечения, трансфера и других услуг из коммерческого туризма можно и нужно сочетать при организации студенческих маршрутов. Один из таких маршрутов по объектам Республики Башкортостан разработан нами для элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивно-оздоровительный туризм» (далее – элективная дисциплина по ФКиС «СОТ») в УГНТУ. Это маршрут для похода выходного дня по Стерлитамакским Шиханам.

Элективная дисциплина по ФКиС «СОТ» в качестве фонда оценочных средств вообще включает в себя обязательное прохождение ряда маршрутов. Это маршруты походов выходного дня или нескольких дней с посещением различных природных объектов, характеризующихся как препятствия некатегорийные, а также 1,2 категорий сложности в основных видах спортивного туризма – пешеходном, спелео, горном, водном, вело, лыжном.

Маршруты в рамках ФОС элективной дисциплины по ФКиС «СОТ» разрабатываются с учетом специфики направлений подготовки студентов, физической подготовленности студентов, материальной базы УГНТУ и особенностей природных объектов и рельефа Республики Башкортостан.

Маршрут похода выходного дня, который мы рассматриваем в данной статье, включает в себя некатегорийные препятствия пешеходного, горного и спелео туризма и может быть реализован с обучающимися по элективу «СОТ» 1-2 курсов УГНТУ.

Маршрут «Стерлитамакские Шиханы» может быть проведен в 3 вариантах:

1) Летний или весенний ПВД.

Задачи: проработка навыков пешеходного туризма, установки бивуака, организации ночевки, изучение и отработка техники скалолазания с верхней страховкой.

1 день: посещение шихана Юрактау, прохождение скалолазных трасс, экскурсии на близлежащие озера и другие объекты, подъем на вершину Юрактау. Ночевка в палатках.

2 день: посещение скалы. Калим-Аскан и пещеры Салавата, водопада Кук-Краук и каньона Кунгуртуй.

2) Осенний ПВД.

Задачи: проработка навыков пешеходного и спелео туризма, установки бивуака, организации ночевки.

1 день: посещение шиханов Юрактау, Торатау (Тратау). Ночевка в палатках.

2 день: посещение Ишеевских пещер.

3) Зимний ПВД.

Задачи: проработка навыков пешеходного и лыжного туризма.

1 день: посещение шиханов Юрактау, Торатау (Тратау). Ночевка на базе отдыха «Шиханы», г.Куштау.

2 день: лыжные прогулки вокруг шихана Куштау. Возможно катание на тюбингах и горных лыжах.

Башкирские Шиханы являются уникальными памятниками природы, археологии и геологии. Кроме того, с вершин шиханов открываются прекрасные панорамы. Считается, что эти горы - древние рифы, сложенные из останков обитателей доисторического гигантского водного бассейна. На них можно увидеть окаменевших морских обитателей — губок, кораллов, водорослей, мшанок, иглокожих, а также фораминифер и брахиопод [1].

Самый высокий из Шиханов – Торатау (Тратау). Его высота – 402 м над уровнем моря, а относительная высота – 280 м. По форме он представляет собой правильный усеченный конус. С северной стороны, неподалеку от подножия, находится кристально чистое озеро Тугар-Салган. Юго-западный склон очень крутой. Здесь на относительно небольшом участке произрастает более сотни видов травянистых растений. В верхних частях западного и юго-западного склонов есть небольшие пещеры.

Торатау является самым популярным из своих «собратьев», у подножия горы неоднократно проводились сабантуи, куда съезжались люди со всей Башкирии и даже России. Также Торатау является излюбленным местом у пеших туристов, которые приезжают на машине и взбираются на него. Круглый год осуществляются полеты на парапланах (сверхлёгкий летательный аппарат, созданный на базе планирующего парашюта). В данный период времени разрабатывается план по благоустройству территории у подножия горы – Геопарк «Торатау» [3]. Развитие инфраструктуры в геопарке позволит сделать уникальные природные объекты доступными для людей, не нарушая экологический баланс территории и ее визуальные особенности.

Куштау – самый большой по площади шихан. Он имеет форму вытянутого с севера на юг хребта с тремя вершинами. Абсолютная высота над уровнем моря — 357 м. Высота относительно уровня подошвы — 251 м. Имеет форму двугорбого хребта, длиной 4 км. Благодаря особенностям рельефа горы здесь развиваются более экстремальные виды туризма (воздушный, горный экстрим). Горнолыжный комплекс расположен на восточном склоне горы. Чистый воздух, хвойные и смешанные леса,

великолепная природа создают удивительный и неповторимый пейзаж и все условия для прекрасного времяпровождения. 5 трасс обеспечивают комфортное катание как спортсменам-профессионалам, так и любителям и новичкам. Все они оборудованы подъемниками, вечерним освещением, также ежедневно там работает снегоуплотнительная машина, которая содержит склоны в хорошем состоянии. У подножия горы вдоль берегов реки Белая расположена база отдыха «Шиханы».

Юрактау (Сердце-гора) – это самый северный шихан. Его высота – 338 м над уровнем моря и 220 м от подошвы. Второе название — «Лысая гора», поскольку с одной стороны растут деревья, а с другой только трава. Является базой для любителей познавательного, краеведческого туризма. На южных склонах горы размечены и активно используются скалолазные трассы. Гора учреждена как комплексный памятник природы постановлением Совета Министров Башкирской АССР от 26 декабря 1985 г. № 212 «Об охране дикорастущих растений на территории Башкирской АССР». На Юрактау обнажен один из лучших разрезов нижнепермского периода. Под восточным склоном располагается уникальное сфагновое болото в карстовой воронке [4].

Скала. Калим-Аскан. По грунтовке от села Макарово (которая также является достопримечательностью – это часть старого Екатерининского тракта) можно доехать непосредственно до острой, отвесной, достаточно гладкой и очень интересной для спортивного туризма скалы. Калим-Аскан (8 км от Макарова). Высота около 70 м. Под скалой в весеннее время есть ручей Сикася, пересыхающий летом и позволяющий проводить спортивные соревнования по скалолазанию, горному и спелео туризму. В теле скалы расположена небольшая легендарная пещера Салавата Юлаева. В окрестностях. Калим-Аскана растут некоторые редкие растения и эндемики. В 1985 году скала. Калим-Аскан вместе с пещерой стала памятником природы.

Водопад Кук-Караук (Кукраук) и каньон ручья Кунгуртуй. Каскадный водопад находится выше на 4 км по грунтовке от Калим-Аскана. Каменные породы Кук-Караука сложены конгломератами. Водопад наиболее красив и полноводен весной (в мае). Суммарная высота нескольких каскадов водопада достигает 10-12 м. Ручей Кук-Караук берёт начало на западном склоне хребта Алатау на высоте около 600 м, при длине около 10 км перепад высот составляет почти 400 м. Водопад Кук-Караук с 1965 года имеет статус гидрологического памятника природы и расположен он на территории заказника «Ишимбайский». Левый приток Кук-Караука, ручей Кунгуртуй, интересен каньонами и небольшими водопадами кавказского типа.

Ишеевская пещерная система. Это вторая по протяжённости пещерная система Башкортостана в гипсах (после пещеры Куэшты). Состоит из 6-ти горизонтальных коридорных пещер северо-восточного и север-северо-западного простирания, образованных единым водотоком. Ишеевский массив имеет слоистую природу, испещерен каналами, по которым когда-то бежала вода. Для посещения рекомендуется две пещеры [2].

Результаты. ПЛАН МАРШРУТА «Стерлитамакские Шиханы».

1. Маршрут ПВД: г. Уфа, ул. Чернышевского, д.145 (12 корпус УГНТУ) – Стерлитамакский район РБ (Юрактау, Торатау, Куштау, Калим-Аскан, Кук-Краук) – г.Уфа, ул. Чернышевского, д.145.

2. Протяженность дорог примерно – 350 км.

3. Продолжительность ПВД – 2 суток (36 часов).

4. Состав участников: преподаватель кафедры Физвоспитания УГНТУ, студенты 1, 2 курсов очного обучения УГНТУ.

5. Экскурсионные объекты: Шихан Юрактау, Шихан Куштау, Шихан Торатау, Ишеевские пещеры, скала. Калим-Аскан, пещера Салавата, водопад Кук-Краук, каньон Кунгуртуй.

Заключение. Шиханы – это памятники природы, археологии и геологии. От других уральских гор они отличаются тем, что это отдельно стоящие возвышенности, на которые может подняться каждый желающий, где откроется великолепная панорама на бескрайние башкирские равнины. У подножия Шиханов есть небольшой юртовый кемпинг и базы отдыха, где можно поделиться впечатлениями, переночевать. Поэтому поездка на Шиханы – это интересный вариант для организации походов со студентами УГНТУ, где они смогут попрактиковать свои навыки пешеходного, лыжного, горного и спелео туризма.

Литература

1. Гареев Э.З. Геологические памятники природы Республики Башкортостан / Э.З. Гареев. – Уфа, 2004. – 296 с.
2. Вахрушев Г.В. Путеводитель по Башкирии / Г.В. Вахрушев. – Уфа: Башк. кн. изд-во, 2007. – 500 с.
3. Геопарк Торатау: [Электронный ресурс]. URL: <https://geopark-toratau.ru/> (Дата обращения 20.01.2022).
4. Наш Урал: [Электронный ресурс]. URL: <https://nashural.ru/mesta/bashkortostan/sterlitamakskie-shihany/> (Дата обращения 20.01.2022).
5. Малушко О.А. История массового лыжного выезда «Снежинка» в г.Уфе / О.А. Малушко // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. Материалы III Междунар. заоч. науч.-практ. интернет-конф. Уфа, 25 декабря 2015 г. - Уфа: УГУЭС, 2015. – 387 с. С. 13-19.

УДК 7967012.68

**ФАКТОР ТРАВМ СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
INJURY FACTOR OF DENTISTRY STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS

Каримов В.В.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

Karimov V.V.¹

¹Tashkent State Dental Institute

valeriy.karimov.88@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены виды травм студентов-стоматологов, основные факторы возникновения различных травм при занятиях физической культурой и спортом, а также рассмотрена профилактика по минимизации травматизма.

Ключевые слова: факторы травм, физическая подготовка, спортивные мероприятия, причины травматизма, профилактика травматизма.

Abstract. This article discusses the types of injuries of dental students, the main factors in the occurrence of various injuries during physical education and sports, and also considers prevention to minimize injuries.

Keywords: injury factors, physical training, sports events, causes of injury, injury prevention.

Занятие физической культурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни каждого студента-стоматолога. Всё большее количество студентов прибегают к здоровому образу жизни, приходят в спортивные секции, на стадионы, спортивные площадки, подключаются к активным занятиям физическими упражнениями. В связи с этим приобретает существенное значение профилактика травматизма во время занятий спортом. Актуальность темы состоит в том, чтобы этот риск был сведен к минимуму. Цель работы - проанализировать основные причины возникновения травм у студентов-стоматологов во время занятий физической культуры и спорта. Задачи работы - рассмотреть литературу, относящуюся к теме исследования, изучить виды травматизма, основные причины их возникновения, а также проанализировать профилактические действия.

Повреждение тканей организма человека с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (в основном механическим, термическим) воздействием, это и есть травма [1].

Травматизм на занятиях по физической подготовке — явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта [2].

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения, а также разрывы.

Ушибы заключаются в том, что в следствии выполнения какого-либо упражнения повреждаются мягкие ткани организма без нарушения целостности общего покрова. Ушибы сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием кровоизлияний, так называемых гематом.

Вывихи возникают при смещении суставных поверхностей, вызывающее нарушение функции сустава. Могут возникнуть при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы.

Переломы бывают закрытые, открытые; без смещения, со смещением.

Рана образуется при механическом воздействии. Раны могут быть как поверхностными, так и глубокими.

При растяжении происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон.

Спортсмены и тренеры, и преподаватели физической культуры считают, что травмы при занятиях спортом неизбежны. Анализ причин травматизма показывает, при соблюдении всех требований и правил занятий физическими упражнениями и спортом, проблема травматизма минимизируется.

Основными причинами травматизма являются: организационные недоработки при подготовке к упражнениям, нарушения инструкций проведения спортивных мероприятий, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда.

Так же причиной травм может быть неправильная техника выполнения физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок, плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда физическому состоянию спортсмена.

Исходя из вышеперечисленного, представим ниже схематично на рис.1 основные причины, способствующие возникновению травматизма [3].



Рис.1.Основные причины травматизма

Существует общая профилактика травматизма - правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму:

- во- первых, внимательность и собранность (необходимо быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли);

-во-вторых, необходимо знать технику безопасности при занятии спортом;

-в-третьих, нужно хорошо разминаться и разогреть мышцы перед выполнением упражнений (плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность);

-в-четвертых, необходимо правильно выполнять технику движений и приемов, а также рассчитывать свои собственные силы и соблюдать режим [4].

Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсменов надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда, редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Таким образом, при должном внимании предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм в спорте должен и может быть сведен к минимуму. Необходима постоянная профилактическая работа в этом направлении не только спортивных врачей, но также тренеров и самих спортсменов.

Литература

1. Светличная, Н. К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей и подростков / Н.К. Светличная // Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2016. – С. 632-635.
2. Светличная, Н. К. Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой / Н.К. Светличная // Материалы XXVI Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2021. – С. 412-414.
3. Каримов, В. В. Улучшение вегетативного положения студентов стоматологов с помощью профилактики перенапряжения / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Вестник науки – № 2(1). – 2020. – С. 293-296.
4. Каримов, В. В. Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Проблемы науки – №3 (62). – 2021. – С. 63-65.
5. Mamatkulov, V. V. Social and Demographic Characteristics of Elderly and their Lifestyle in Developing Countries: On the Example of Uzbekistan / V. V. Mamatkulov, K. Kosimova, S. Saidalikhujayeva, K. B. Shoyusupova // Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology. - №14(4). – 2020. – С. 7418-7425.
6. Saydalikhujayeva, Sh.Kh. The role of modern pedagogical technologies in improving the system of higher medical education in the republic of Uzbekistan / Sh.Kh. Saydalikhujayeva, Kh.T. Kosimova, N.A. Mamadzhonov, Sh.R. Ibragimova // New Day in Medicine. - №1(29). – 2020. – С. 85-87.

УДК 796.034.2

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ**
IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON INTELLECTUAL ABILITIES OF
DENTISTRY STUDENTS

Каримов В.В.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

Karimov V.V.¹

¹Tashkent State Dental Institute

valeriy.karimov.88@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической активности на интеллектуальные способности студентов-стоматологов. Исследована взаимосвязь физической активности и интеллектуальных способностей с точки зрения работы головного мозга. Описана роль мышечного расслабления и физических нагрузок в интеллектуальной деятельности. Раскрыто влияние физкультурной паузы на учебную деятельность студентов-стоматологов.

Ключевые слова: физическая активность, умственные способности, студент-стоматолог, головной мозг, обучение.

Abstract. The article considers the influence of physical activity on the intellectual abilities of dental students. The interrelation of physical activity and intellectual abilities from the point of view of work of a brain is investigated. The role of muscle relaxation and physical activity in intellectual activity is described. The influence of a physical culture pause on the educational activity of dental students is revealed.

Keywords: physical activity, mental abilities, dental student, brain, learning.

В современное время в условиях непрерывной глобализации и информатизации общества интеллектуальная деятельность становится одним из приоритетных процессов, осуществляемых в рамках многочисленных сегментов, в том числе в образовании. Однако повсеместное распространение информационных технологий вызвало существенное снижение уровня физической активности среди представителей современного общества, в особенности студентов, которые являются неотъемлемыми пользователями в данной области. Это, в свою очередь, спровоцировало сравнительно значительное ухудшение их умственных способностей, о чем свидетельствуют сведения о сложности обучения студентов. В связи с этим появляется необходимость выявления воздействия физической активности на интеллектуальные способности студентов-стоматологов.

Данная проблема является относительно молодой, но изучение взаимосвязи физической активности и интеллектуальной деятельности уже начало проводиться в XIX в. Так, русский биолог П.Ф. Лесгафт устанавливал важность полного соответствия между интеллектуальной и физической работой. А благодаря физиологическому обследованию активного отдыха, которое проводил русский учёный И.М. Сеченов, были сформированы важные принципы организации отдыха при умственной деятельности, которые связаны с активным физическим трудом [3].

На сегодняшний день продолжают проводиться различные исследования по данному вопросу и открываются все новые и новые факты, показывающие

эффективность физической активности в отношении ее роли в развитии умственных способностей. Доказано, что эффективная деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от разных систем организма, почти наполовину состоящие из мышечной ткани, благодаря деятельности которой в мозг осуществляется поступление множества нервных импульсов. Эти импульсы обогащают мозг и поддерживают его в работоспособном состоянии.

Современные научные данные в отношении исследования деятельности головного мозга показывают, что физическая активность людей, в особенности студентов, сказывается на том, что осуществляется следующее: происходит более эффективный контакт нейронов посредством нейротрансмиттеров, таких как дофамин, серотонин, норэпинефрин; увеличивается количество синаптических контактов благодаря синтезу нейротрофина BDNF, который стимулирует процесс образования дендритов; образуются новые нейронные связи в мозжечке; стимулируется нейрогенез.

Изначально ученые предполагали, что физическая деятельность оказывает стимуляцию определенных участков головного мозга, а именно тех, которые отвечают за двигательные функции. Но постепенно специалисты пришли к выводу, что при физической активности развитие нейронных связей происходит и в других участках мозга. И в первую очередь, как оказалось, к этим участкам относятся те, которые являются ответственными за процессы обучения, мышления, памяти и концентрации [2]. А ведь именно эти процессы и являются основой в формировании умственных способностей студентов. Таким образом, под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции, которые способствуют более эффективной обработке информации студентами-стоматологами.

Интеллектуальные способности студентов-стоматологов находятся в прямой зависимости от психического состояния учащихся. При умеренных физических нагрузках в кровь выбрасываются адреналин и эндорфины, что положительно сказывается на эмоциональной составляющей жизнедеятельности студентов, способствующей оптимизации всех процессов их деятельности. Также не нужно забывать и о сугубо психологических факторах, таких как адаптация студентов к новому окружению. Взаимодействие с сокурсниками не должно вызывать дискомфорт и подавленное моральное состояние, так как для максимальной продуктивности человеку необходимо чувствовать себя, как минимум, комфортно в обстановке, в которой он находится большую часть своего времени. Групповые занятия спортом позволяют наладить отношения с новым кругом общения и улучшить моральное состояние. К таким занятиям относятся различные спортивные игры, танцы, боевые искусства и другие спортивные занятия. Помимо этого, спортивные игры могут помочь студентам расслабиться и «перевести дух» после напряженных занятий, взбодриться, а также развить выносливость и силовые качества [1].

Учебная деятельность студентов-стоматологов является ярким примером умственной работоспособности, к которой относятся виды работ, связанные с

приемом и переработкой информации. Особенностью учебной деятельности является то, что во время учебного процесса у учащихся происходит сильное возбуждение головного мозга в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление. Продолжительная работа в таких условиях вызывает процессы торможения, а во многих мышцах постепенно возникает нервное возбуждение, что впоследствии может приводить к появлению излишнего мышечного напряжения, что сказывается и на психике студентов. Именно физические упражнения способны избавить организм учащегося от такого мышечного напряжения и психического утомления, что положительно сказывается на дальнейшем формировании его умственных способностей.

Физическая культура студентов-стоматологов формируется за счет весьма важных сфер, так или иначе связанных с интеллектом, а именно: мотивационной сферы личности, широты и глубины теоретических и практических знаний, умений и различных навыков в области физической культуры. Все это дополнительно развивает область познания студентов, формирует у них новую базу знаний и ценного опыта. И в целом, занятия спортивными видами деятельности способствуют развитию в молодых людях трудолюбия, уверенности, стрессоустойчивости, воли к победе и целеустремленности. Такие черты характера положительно влияют на познавательную способность студентов, а, следовательно, и на их умственные способности [5].

В последнее время в практике стало уделяться внимание такой форме физической деятельности как физкультурная пауза. Она оказывает положительное влияние на интеллектуальную работоспособность студентов и их умственные способности. Многочисленные исследования в этой области показывают, что умственная работоспособность студентов-стоматологов начинает снижаться к середине учебного дня. Учитывая динамику работоспособности студентов в течение учебного дня, специалисты рекомендуют осуществлять физкультурную паузу после четырех часов интенсивной интеллектуальной деятельности. Продолжительность физкультурной паузы должна быть не менее 10 минут. Некоторые исследования показывают, что ежедневные непродолжительные занятия гимнастикой, легкой атлетикой или проведение физкультурной паузы, в особенности, если занятия проводятся на свежем воздухе, способствуют улучшению умственной работоспособности и положительно влияют на успеваемость студентов-стоматологов [4].

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что умеренная физическая активность и верно подобранный комплекс физических упражнений вызывают положительную динамику в интеллектуальной работоспособности студентов-стоматологов в течение всего учебного процесса и оказывают серьезное влияние на эффективность развития умственных способностей. При этом нужно понимать, что на сегодняшний день следует больше уделить внимание внедрению различных методов по повышению доли физической активности в учебной деятельности студентов-стоматологов.

Литература

1. Светличная, Н. К. (2020). Коррекция функционального состояния детей средствами адаптивного физического воспитания / Н.К. Светличная, С.Н. Шарипова // Children's Medicine of the North-West. - №8(1). – 2020. – С. 308-309.
2. Светличная, Н. К. (2021). Вопросы повышения физической активности подростков и молодежи в современных условиях / Н.К. Светличная // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – 2021. – С. 107-110.
3. Каримов, В. В. Новые педагогические и инновационные образовательные технологии на занятиях физической культурой в стоматологических институтах / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Проблемы науки. – 2021. – С. 83.
4. Каримов, В. В. Значение физических упражнений в борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – 2020. – С. 139-144.
5. Saydalikhujayeva Sh.Kh., Kosimova Kh.T., Mamadzhanov N.A., Ibragimova Sh.R., The role of modern pedagogical technologies in improving the system of higher medical education in the republic of Uzbekistan//New Day in Medicine 1(29)2020 85-87 <https://cutt.ly/cvH09Z6>
6. Kamilova, D. N., Saydalikhujayeva, S. K., Rakhmatullaeva, D. M., Makhmudova, M. K., & Tadjieva, K. S. (2021). PROFESSIONAL IMAGE OF A TEACHER AND A DOCTOR. British Medical Journal, 1(4).

УДК 796/799/616.74-001.5

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СИСТЕМАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
PREVENTION OF QUALIFIED DISEASES BY SYSTEMS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT**

Каримов В.В.

Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

Karimov V.V.

Tashkent State Dental Institute

valeriy.karimov.88@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается значимость физической культуры и спорта, так классификация профессиональных заболеваний, предупреждение и профилактика квалифицированных заболеваний системами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, заболевания, профилактика, квалифицированные заболевания.

Annotation. This paper discusses the importance of physical culture and sports, as well as the classification of occupational diseases, the prevention and prevention of qualified diseases by systems of physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sports, diseases, prevention, qualified diseases.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни людей. Исследования социологов, труды профессиональных спортсменов и в целом, многолетняя практика показывают, что физическая культура значительно улучшает деятельность человека, в том числе и профессиональную. Общеизвестно, что в данной деятельности человек начинает перенапрягаться и морально уставать, а физическая культура как ни что другое помогает не только сохранить здоровье, но и улучшить его психоэмоциональное состояние.

Собственно к профессиональным заболеваниям относят такую категорию болезней, которая возникает под влиянием производственного процесса и/или рабочей среды [4]. Главной целью в профилактике профессиональных заболеваний с помощью физической культуры является укрепление устойчивости организма к разным неблагоприятным факторам труда.

На развитие профессиональных заболеваний оказывают влияние несколько факторов труда, основными среди которых являются следующие: ограниченная двигательная активность, высокий уровень нервной напряженности, монотонная работа и др. [2] Каждый из указанных факторов так или иначе способствует формированию заболеваний, однако это можно предотвратить, используя профилактические рекомендации и упражнения, направленные на поддержание здоровья.

Прежде всего, в качестве профилактических упражнений следует выделить ежедневную гимнастику, которую необходимо выполнять в утреннее время суток. Данное средство физической культуры является базовым и эффективным, так как не требует специальной подготовки и разрешено практически всем лицам. Ежедневные занятия гимнастикой позволят полноценно подготовить организм к предстоящему рабочему дню. Гимнастику можно выполнять и непосредственно на рабочем месте, разминая шейные суставы, мышцы рук и ног. В перерывах между рабочим временем следует выполнять полную гимнастику с задействованием всех групп мышц. Такая разминка не позволит организму оставаться в одном положении весь рабочий день, в результате чего здоровье будет менее подвержено риску заболеваний.

Особенно действенными профилактическими упражнениями являются занятия ходьбой и бегом. Они считаются самыми доступными и простыми по своей технике. Бег и ходьба развивают выносливость, которая служит основой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся наиболее распространенными среди работников предприятий.

Не менее полезным занятием считается велосипедный спорт, который задействует практически все группы мышц и тренирует дыхательную систему. Данное упражнение удобно тем, что его можно выполнять и на велотренажерах, находящихся в более комфортных условиях. В результате таких занятий будет происходить укрепление мышц и суставов.

Отдельно стоит рассмотреть плавание, поскольку помимо основных профилактических действий на здоровье данные занятия оказывают закаливающий эффект, который положительным образом воздействует на организм [1]. Также плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы, а в совокупности с другими упражнениями увеличивает оздоровительную способность. Между тем,

занятия приводят к исчезновению болей в позвоночнике и формируют подвижность в суставах.

Тем самым, физическая нагрузка такого рода занятий обеспечивает помощь при заболеваниях различных систем организма, а именно: сердечно-сосудистой, эндокринной и дыхательной систем. Кроме того, данные упражнения позволяют нормализовать обмен веществ.

Значительно полезными упражнениями для профилактики считаются занятия по растяжке. Они подойдут для всех людей и будут способствовать укреплению внутреннего здоровья. Вместе с этим упражнения по растяжке удерживают мышечные суставы в тонусе, а также способствуют снятию мышечных зажимов [5]. Наиболее профессиональным занятием в данной области является йога, но для неё требуется специальная подготовка. Тем не менее, занятия йогой позволяют максимально расслабиться, тренируя при этом дыхательную систему.

Помимо этого, существуют различные спортивные мероприятия, включающие в себя спортивные подвижные игры и занятия лечебной физической культурой, которые способствуют нормализации физического и психического здоровья. В таких мероприятиях используется комплекс различных упражнений и физических приёмов, являющихся по большей части общеразвивающими, но весьма эффективными. Это обусловлено тем, что в процессе нагрузки на подобных мероприятиях активно задействована и психическая система, развитость которой способствует выработке иммунитета [3].

Подводя итоги, следует отметить, что каждое предприятие должно организовывать оптимальные и соответствующие условия для занятий физической культурой, которые позволят работникам сохранять свое здоровье. Кроме того, предприятию необходимо поддерживать соблюдение норм охраны труда на рабочих местах, что также является профилактическим элементом профессиональных заболеваний.

Таким образом, необходимое поддержание нормального функционирования организма трудящихся, забота и внимание к их здоровью является залогом успеха в борьбе с профессиональными заболеваниями. В свою очередь, здоровое состояние работников способствует увеличению производительности труда и качества выполняемой работы.

Литература

1. Kamilova, D. N., Saydalikhujaeva, S. K., Rakhmatullaeva, D. M., Makhmudova, M. K., & Tadjieva, K. S. (2021). PROFESSIONAL IMAGE OF A TEACHER AND A DOCTOR. *British Medical Journal*, 1(4).
2. Светличная, Н. К. (2021). Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой. *Материалы XXVI Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех*, 412-414.
3. Светличная, Н. К. (2012). Основные факторы развития здоровья подрастающего поколения. *Материалы Междунар. Конфер. «Здоровая семья–основа здорового общества*, 126-130.

4. Каримов, В. В., & Рузибоев, Ш. Х. (2021). ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. *Вестник науки*, 4(2), 88-92.
5. Каримов, В. В., & Рузибоев, Ш. Х. (2020). ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. In *Спорт высших достижений: интеграция науки и практики* (pp. 51-56).

УДК 796/799

**ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ
К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**
OPTIMIZATION OF THE ORGANISM OF DENTISTRY STUDENTS
TO PHYSICAL LOADS

Каримов В.В.¹, Рузибоев Ш.Х.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

Karimov V.V.¹, Ruziboev Sh.X.¹

¹Tashkent State Dental Institute

valeriy.karimov.88@mail.ru, sherzodruziboyev85gmail.com

Аннотация. В данной работе рассмотрено изучение процессов оптимизации организма к физическим нагрузкам. Актуальность данной проблемы не вызывает сомнения, поскольку физическая культура и спорт становятся нормой жизни и непременным атрибутом личного успеха для многих граждан нашей страны.

Ключевые слова: оптимизация, физические нагрузки, спорт, функциональное состояние.

Abstract. In this paper, the study of the processes of optimizing the body to physical activity is considered. The relevance of this problem is beyond doubt, since physical culture and sports are becoming the norm of life and an indispensable attribute of personal success for many citizens of our country.

Keywords: optimization, physical activity, sports, functional state.

Общеизвестно, что физические нагрузки оказывают непосредственное влияние на функциональное состояние организма человека. Во время физических упражнений организму необходимо оптимизироваться к новому состоянию. Определение оптимизации к физической активности состоит в том, что организм не только приспособляется к размеру подъема тяжестей, высокой или медленной скорости, но также приспособляется к изменениям функций, биохимических процессов и вызываемых ими гуморальных реакциях. Кроме того, изменяется психологический и эмоциональный фон соревновательной деятельности. Характерной чертой адаптивных функциональных систем является их гибкость и лабильность для достижения одинаковых результатов в различных условиях внешней и внутренней среды. Функции этих систем выполняются при максимальном сбережении человеческих ресурсов [6]. Актуальность изучения адаптации организма к физическим нагрузкам не вызывает сомнения, поскольку физическая культура и спорт становятся нормой жизни и непременным атрибутом личного успеха для

многих граждан нашей страны. Целью данной работы являлось изучение процессов адаптации организма к физическим нагрузкам.

Под влиянием правильно организованных физических упражнений пластический процесс усиливается, что приводит к ускоренному формированию костной ткани в процессе роста человека. Наиболее ярко этот процесс проявляется в детстве. Кроме того, умеренная физическая нагрузка длительностью 1,5-2,0 часа может вызвать повышение уровня гормона роста в крови в 3 раза. А чем выше уровень соматотропина, тем интенсивнее рост человека [3].

Отмечается, что систематические физические нагрузки оказывают положительное влияние на функциональное состояние дыхательной системы. Возрастает сила и выносливость дыхательной мускулатуры, увеличивается размер легких и глубина дыхания с одновременным уменьшением частоты дыхательных движений, что существенно улучшает процессы газообмена в легких и более полно обеспечивает потребности организма в кислороде. Кроме того, отмечается, что спортивные тренировки повышают устойчивость организма к действию низких температур, предупреждая развитие заболеваний дыхательной системы [1].

Физиологические сдвиги в дыхательной системе также проявляются в виде возрастания коэффициента утилизации кислорода и повышения способности дыхательного центра длительное время поддерживать возбуждение на предельном уровне. Увеличивается кислородная емкость крови и способность скелетных мышц использовать кислород из крови, благодаря чему создаются условия для понижения легочной вентиляции, как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках [6].

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют увеличению количества альвеол на 15-20%, что создает значительный анатомический и функциональный резерв дыхания [4].

Некоторыми авторами [1, 3] отмечается, что занятия физическими упражнениями циклического характера приводят к увеличению объемно-скоростных показателей дыхательной системы. Так, в исследованиях Н.Г. Варламовой [3] установлено, что у людей, занимающихся лыжными гонками проходимость дыхательных путей на разных его участках выше, чем у лиц, не занимающихся спортом.

Сердечно-сосудистая система играет ведущую роль в обеспечении адаптации организма к физической нагрузке, тем самым ограничивая развитие адаптационной реакции организма [4]. Систематические физические упражнения способствуют интенсивному развитию сердца и улучшают его функцию. В миокарде происходит множество морфологических перестроек, то есть увеличивается синтез сократительного белка, увеличивается количество митохондрий и увеличивается концентрация миоглобина в капиллярной сети пропорционально увеличению массы сердца. Все это приводит к умеренной гипертрофии миокарда и увеличению его полости, поэтому сердечный выброс увеличивается, а частота пульса снижается. Эти морфологические и функциональные перестройки обеспечивают экономию сердца и адаптируют сердечно-сосудистую систему к различным мышечным нагрузкам [2].

Нередко у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, наблюдается синусовая брадикардия в покое, которая характеризуется низкими

значениями частоты сердечных сокращений. Чаще всего замедление ритма сердца встречается у людей, регулярно занимающихся упражнениями циклического характера на развитие выносливости. Снижение частоты пульса у занимающегося спортом является проявлением влияния блуждающего нерва на синусовый узел и считается более эффективной и экономичной системой кровообращения. Это связано с тем, что наполнение в желудочках создается во время длительной диастолы и метаболический процесс миокарда после предыдущего сокращения полностью восстанавливается. Одно из главных проявлений в результате уменьшения частоты сердечных сокращений в условиях покоя считается снижение потребности миокарда в кислороде [2].

На начальном этапе занятий ударный объем крови имеет тенденцию к повышению своих значений, а по мере увеличения спортивного стажа и его значения стабилизируются, что способствует снижению минутного объема крови в состоянии покоя.

Помимо положительного влияния, на здоровье, занимающегося физические нагрузки могут оказывать отрицательное влияние на функциональное состояние и быть причиной различных заболеваний и травм. Это происходит в результате несоответствия выполняемой нагрузки с функциональными возможностями организма. Чрезмерная нагрузка может вызвать угнетение пластических процессов и задержку роста и развития организма. Интенсивные физические нагрузки в течение длительного времени, особенно, в сочетании с неблагоприятными условиями внешней среды способны вызвать и поддерживать воспалительные изменения в дыхательных путях [5]. Так, I.M. Vuljanko, D. Plavec [11] отмечают, что люди, занимающиеся в условиях открытого пространства окружающей среды, подвергаются действию холодного воздуха, что может способствовать увеличению риска дисфункции дыхательной системы.

Адаптация к физическим нагрузкам проявляется в виде изменений функционального состояния организма человека. В основном эти проявления носят положительный характер, однако, при несоответствии величины нагрузки с функциональными возможностями они могут оказывать отрицательное влияние на функциональное состояние и быть причиной различных заболеваний и травм.

Литература

1. Светличная, Н. К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей и подростков / Н.К. Светличная // Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2016. – С. 632-635.
2. Светличная, Н. К. (2015). Формирование здорового образа жизни / Н.К. Светличная // Т. «Tafakur rapo1Ь. – 2015. – С. 140.
3. Каримов, В. В. Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Проблемы науки – №3 (62). – 2021. – С. 63-65.
4. Каримов, В. В. Новые педагогические и инновационные образовательные технологии на занятиях физической культурой в стоматологических институтах / В.В. Каримов, Ш.Х. Рузибоев // Проблемы науки. – 2021. – С. 83.

5. Inakov, S. A., Mamatkulov, B. B., Kosimova, K., Saidalikhujeva, S., & Shoyusupova, K. B. (2020). Social and Demographic Characteristics of Elderly and their Lifestyle in Developing Countries: On the Example of Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4), 7418-7425.
6. Kamilova, D. N., Saydalikhujeva, S. K., Rakhmatullaeva, D. M., Makhmudova, M. K., & Tadjieva, K. S. (2021). PROFESSIONAL IMAGE OF A TEACHER AND A DOCTOR. *British Medical Journal*, 1(4).

УДК 378.14

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПОМОЩЬЮ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE EDUCATIONAL
DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" WITH THE HELP OF
DISTANCE LEARNING

Козырева Е.А.¹, Козырева С.А.¹, Беланов А.Э.¹

**¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», Воронеж,
Российская Федерация**

Kozyreva E.A.¹, Kozyreva S.A.¹, Belanov A.E.¹

¹Voronezh State University, Voronezh, Russian Federation

Аннотация. Данная статья посвящена организации образовательного процесса на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» в рамках дистанционного обучения. В статье проанализирован опыт организации образовательной деятельности кафедры физического воспитания и спорта в Воронежском Государственном Университете, проведен анализ результатов опроса студентов ВГУ.

Ключевые слова: организация дистанционного обучения, физическая культура, проблемы дистанционного обучения, опрос студентов

Abstract. This article is devoted to the organization of the educational process in the classroom in the discipline "Physical culture and sport" within the framework of distance learning. The article analyzes the experience of organizing educational activities of the Department of Physical Education and Sports at the Voronezh State University, analyzes the results of a survey of VSU students.

Keywords: organization of distance learning, physical culture, problems of distance learning, student survey

Актуальность исследования определяется введением новых правил организации образовательной деятельности в российских вузах, связанных с пандемией COVID-19 согласно, которой рекомендуется все взаимодействие обучающихся и преподавателей организовать дистанционно.

Новые правила организации образовательной деятельности повлекли за собой поиск новых форматов реализации образовательного процесса. С наибольшими трудностями столкнулись преподаватели дисциплин, требующих очных практических занятий. В том числе по дисциплине «Физическая культура и спорт». Хотя со стороны Министерства образования и были предложены рекомендации по

реализации образовательного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт в Вузе при дистанционном обучении, единой системы образовательной деятельности в таком формате в настоящий момент не существует. Каждый ВУЗ работает по своей методике, исходя из особенностей своей рабочей программы и материально-технических возможностей.

Вопросы организации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения представлены в работах И. П. Щенковой, Д. В. Яковенко, Г. А. Ивахненко и др. Хотелось бы отметить работу Г. А. Ивахненко «Физическая культура студентов ВУЗов в условиях дистанционного обучения», которая обращает внимание на то, что образовательная направленность физической культуры представляет собой не только эффективный инструмент вовлечения обучаемых в регулярные занятия физическими упражнениями, но и способствует формированию умений к организации самостоятельной деятельности, что обеспечивает профессиональную компетентность[1].

В связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. Поэтому отказываться от такой необходимой в условиях пандемии физической активности и переводить дисциплину полностью в теоретический формат не представляется целесообразным. Особенно учитывая то, что «Физическая культура и спорт» является не профильной при реализации образовательных программ в ВГУ и не должна нести лишнюю информативную нагрузку для студентов.

Студентам ВГУ были предложены на выбор несколько комплексов упражнений для самостоятельных занятий, составленных преподавателями кафедры. Мониторинг уровня физической нагрузки и функционального состояния организма проводился путем ведения дневника самоконтроля, который заполнялся дважды в неделю на основе данных пульсометрии и проведения основных функциональных проб, связанных с расчетом ЧСС (проба Штанге, одномоментная функциональная проба, ортостатическая проба). Контроль самостоятельной работы студентов осуществлялся путем еженедельной проверки дневников самоконтроля и данных о сдаче контрольных нормативов, предоставляемых студентами в указанный срок. Одной из основных проблем методики нашего курса была невозможность контроля именно физической нагрузки, т.к. факт выполнения комплексов упражнений принимался по умолчанию, и неответственные студенты могли фальсифицировать данные пульсометрии. Что и подтвердилось на зачетной сессии.

Ввиду стабильно сложной ситуации с COVID-19, руководители образовательных организаций высшей школы рекомендуют обучение в дистанционной форме. Анализ вопроса показал, что мы нуждаемся в ее разработке и развитии. При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» основной задачей должно являться поддержание здоровья студентов путем занятий физическими упражнениями. Необходимо сохранить и развить желание молодежи заниматься физической культурой и спортом, сделать занятия интересными, разнообразными. Что имеет большие трудности при образовательном процессе в новых условиях.

Оптимизация существующей в ВГУ методики реализации образовательного процесса в дистанционной форме невозможна без учета мнения молодежи. Для выявления существующих проблем был проведен опрос студентов. Ссылка на опрос: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrtWBIai8MCy4tZPzBo6QAJcD-1HX39EvRVicJjBdMJ01Kw/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

В нем приняло участие 628 (на текущий момент) человек. Участникам опроса предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. С какими трудностями вы столкнулись на курсе Физическая культура и спорт при дистанционной работе на базе edu.vsu.ru?

У подавляющего большинства респондентов трудностей не возникло (более 92 %). Можно предположить, что это связано с максимально подробным изложением материала курса. Самой распространенной проблемой стали технические сбои и сложности с изучением интерфейса образовательного портала.

2. Ваши предложения по реализации данной дисциплины в рамках самоизоляции

Большинство респондентов устраивает текущий формат работы (более 97 %). Но были и предложения по изменениям: разнообразить комплексы упражнений, ввести обязательные утренние пробежки, добавить отчеты по выполнению работы в форме фото и видео файлов.

3. Готовы ли вы при дистанционном режиме использовать сдачу зачетных нормативов в очном формате как форму контроля самостоятельных занятий при самоизоляции?

Большинство респондентов (более 52 %) положительно смотрят на такую форму контроля. Однако большинство из них не хотели бы специально приезжать из других городов для этого. Они видят решение этой проблемы в дистанционном контроле, например в формате видео файла. Остальные респонденты не хотели бы сдавать нормативы, в том числе из-за ухудшения результатов ввиду отсутствия постоянной физической нагрузки.

4. Готовы ли вы выполнять физические упражнения по видеосвязи в группе?
Более 73 % респондентов не готовы к такой форме занятий.

5. По какой причине вы не готовы выполнять упражнения по видеосвязи в групповой форме?

Наиболее частыми причинами студенты назвали отсутствие жилищных условий, стеснительность, насмешки домочадцев, технические проблемы при проведении видеотрансляций.

6. Считаете ли вы необходимыми физкультминутки между занятиями в дистанционном формате?

На этот вопрос мнение респондентов разделилось почти поровну. Но преобладает все же положительный ответ на вопрос (более 53%).

7. Считаете ли вы что предмет Физическая культура и спорт нужно полностью теоретизировать при дистанционном обучении?

Большинство студентов (более 42%) проголосовало за смешанный формат занятий. Более 23 % опрошиваемых отрицательно смотрят на эту идею, т.к. при этом

не будут выполняться главные задачи предмета. И 32 % респондентов считают этот путь единственно возможным при самоизоляции.

Анализ данных опроса показал необходимость усовершенствования процесса преподавания дисциплины Физическая культура и спорт в ВУЗе в рамках дистанционного обучения. Были выявлены основные направления работы:

внедрение современных технических возможностей для большей визуализации образовательного процесса;

акцент на поддержании физической активности путем разнообразия предлагаемых комплексов упражнений, введения физкультминуток и пр.;

поддержание интереса к предмету путем индивидуализации работы, внедрения разнообразных форм обучения.

Резюмируя изложенное выше, можно выделить следующие проблемы организации дистанционного обучения на занятиях учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

фальсификация результатов самостоятельной работы студентов и невыполнение поставленных задач;

потеря мотивации к предмету;

отсутствие технических возможностей для реализации качественного дистанционного образования;

отсутствие понимания методик онлайн – преподавания и навыков дистанционной работы у преподавателей.

Литература

1. Ивахненко, Г. А. Физическая культура студентов ВУЗов в условиях дистанционного обучения / Г. А. Ивахненко, В.А. Мотовичева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №12 (190) с. 140-142
2. Полат, Е. С. Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / Е. С. Полат [и др.]; под ред. Е. С. Полат. – 2-е изд., перераб, и доп. – Москва: Юрайт, 2020.
3. Щенкова, И. П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / В. Н. Кремнева, Л. А. Неповинных // International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 5-3 (44). – 2020. – с. 190-193.

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ РАЗНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ НА УМСТВЕННУЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**
THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT PHYSIOLOGICAL
ORIENTATION

ON THE MENTAL PERFORMANCE OF A PERSON

Котова Г.В.¹, Пономарева Г.В.¹, Левина Е.А.¹, Девяткин В.Д.¹

¹ФГОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени
академика И.П. Павлова Министерства здравоохранения Российской
Федерации», Рязань, Российская Федерация

Kotova G.V.¹, Ponomareva G.V.¹, Levina E.A.¹, Devyatkin V.D.¹

¹ "Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlov of the Ministry
of Health of the Russian Federation", Ryazan, Russian Federation
g.ponomareva@rzgmu.ru

Аннотация. В статье приведена динамика показателей, характеризующих умственную работоспособность студенток после тренировочного занятия аэробикой разной физиологической направленности.

Ключевые слова: умственная работоспособность, физическая нагрузка, аэробика, студенты, функциональные показатели.

Abstract. The article presents the dynamics of indicators characterizing the mental performance of female students after a training session in aerobics of various physiological orientations.

Keywords: mental performance, physical activity, aerobics, students, functional indicators.

Физические нагрузки влияют на различные функции организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем воспринимаемой информации. [1,2]

Устойчивость, активность внимания, памяти, способности усваивать воспринимаемую информацию напрямую зависит от уровня физической подготовленности человека.[3]

При этом определение средств и методов двигательной активности, использование которых приводит к максимальному увеличению показателей умственной работоспособности, представляется актуальным.

В связи с этим, была поставлена задача: определить влияние физических нагрузок низкой, средней и высокой интенсивности на показатели умственной работоспособности студенток Рязанского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова.

В исследованиях приняли участие студентки разных курсов и факультетов, занимающиеся в спортивной секции оздоровительной аэробики в вечернее время. Студенткам предлагалось выполнить 3 программы оздоровительной аэробики разной физиологической направленности: 1- силовая аэробика; 2 – степ-аэробика; 3 – танцевальная аэробика. До и сразу после тренировочного занятия обследуемые выполняли корректурную пробу В.Я. Анфимова. Далее по формулам Г.М. Уиппла

рассчитывались: скорость чтения (С); коэффициент точности (К); коэффициент работоспособности (J). В дальнейшем результаты исследований обрабатывались методами математической статистики.

Динамика показателей умственной деятельности у студенток до и после физических нагрузок разной интенсивности.

| Вид нагрузки | До нагрузки | | | После нагрузки | | |
|---|-------------|-----------|--------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| | С | К | J | С | К | J |
| Степ-аэробика (аэробная нагрузка) | 68,0±2,5 | 0,87±0,1 | 5446,8±128,4 | 78,7±2,0 P<0,05 | 0,95±0,08 P<0,05 | 6729,1±132,4 P<0,05 |
| Силовая аэробика (анаэробная нагрузка) | 65,3±1,8 | 0,96±0,09 | 5642,8±110,5 | 72,7±2,1 P<0,05 | 0,88±0,07 P<0,05 | 6188,7±147,0 P<0,05 |
| Танцевальная аэробика (аэробно-анаэробная нагрузка) | 64,1±2,1 | 0,84±0,12 | 4952,6±137,6 | 66,9±1,9 P>0,05 | 0,86±0,1 P>0,05 | 5203,7±135,1 P>0,05 |

Данные, представленные в таблице 1, характеризуют динамику показателей умственной деятельности испытуемых под влиянием тренировочных занятий, разной физиологической направленности. Интересным представляется факт активизации умственной деятельности у студенток после тренировки аэробной направленности. Достоверно улучшились показатели С, К и J. Аэробно- анаэробная нагрузка в виде танцевальной аэробики не привела к существенным изменениям данных С, К и J. И лишь интенсивная тренировка анаэробного характера приводит к ухудшению скорости чтения, коэффициента точности и коэффициента работоспособности.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования позволяют рекомендовать малоинтенсивные нагрузки аэробной направленности для активизации умственной деятельности у студентов, например, в период сдачи зачетов и экзаменов.

Литература

1. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С.423
2. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах / С.А. Полиевский, В.А. Кабачков // М.: Высшая школа, 2005. – С.190.
3. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019-№2. С.12.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE FUNCTIONAL STATE AND
PERFORMANCE OF STUDENTS

Котова Г.В.¹, Пономарева Г.В.¹, Левина Е.А.¹, Девяткин В.Д.¹

¹ФГОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени
академика И.П. Павлова Министерства здравоохранения Российской
Федерации», Рязань, Российская Федерация

Kotova G.V.¹, Ponomareva G.V.¹, Levina E.A.¹, Devyatkin V.D.¹

¹"Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlov of the Ministry
of Health of the Russian Federation", Ryazan, Russian Federation
g.ponomareva@rzgmu.ru

Аннотация. В статье проведен анализ влияния эпидемиологической ситуации на функциональное состояние и работоспособность студентов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, функциональное состояние, студенты, работоспособность, физическая культура.

Abstract. The article analyzes the impact of the epidemiological situation on the functional state and performance of students.

Keywords: distance learning, functional state, students, working capacity, physical culture.

В настоящее время создалась чрезвычайная ситуация, вызванная пандемией COVID-19.

Многие вузы вынуждены переходить на дистанционные формы обучения. В связи с этим, учебные дисциплины, которые подразумевают только практическое проведение занятий, в том числе физическая культура, пострадали наибольшим образом. Самоизоляция, проведение занятий в дистанционном формате, привели к существенному снижению двигательной активности студентов [1, 2, 3], что, несомненно, должно было оказать влияние на функциональное состояние и работоспособность обучающихся.

Перед исследованием была поставлена задача: определить влияние дистанционных форм обучения на некоторые функциональные показатели и работоспособность студентов.

В обследовании приняли участие студентки 1 курса, поступившие в Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова в 2019 году. Определялись показатели степ-теста (СТ), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), теста Купера (ТК). Повторная оценка данных показателей у этих же испытуемых проводилась осенью 2021 года. Всего обследовалось 130 студенток. Дополнительно проводились педагогические наблюдения, анкетирование. Экспериментальные данные обрабатывались методами математической статистики.

В результате анализа данных анкетирования, опросов было установлено, что двигательная активность у испытуемых снизилась более чем на 50 %, показатель здорового сна изменился у 27%, ухудшение самочувствия наблюдалось у 21% -

наблюдались усталость, вялость, сонливость.

Снижение физической активности отразилось на показателях, характеризующих состояние некоторых функций организма студенток и уровень их работоспособности (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели функционального состояния
и работоспособности студенток

| Периоды обследования | Функциональные показатели | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| | Вес, кг | PWC170 кгм/мин | МПК, л | Тест Купера, м | ЖЕЛ, мл |
| 1 курс 2019 г. | 56,8±0,93 | 14,4±0,14 | 3440±183,2 | 1655±137,7 | 3250±243,2 |
| 2 курс 2021 г. | 62,1±0,75 P<0,05 | 11,1±0,21 P<0,05 | 3210±170,3 P<0,05 | 1478±121,3 P<0,05 | 3230±235,4 P>0,05 |

Так значения степ-теста, характеризующего физическую работоспособность, достоверно уменьшились у испытуемых на 3 курсе с 14,4±0,14 до 11,1±0,21, P<0,05, по сравнению с данными, зарегистрированными на 1 курсе. То есть, эпидемиологическая ситуация и ограничение двигательной активности привели к снижению уровня физической работоспособности студенток.

При этом, также достоверно снизились показатели МПК с 3440±183,2 до 3210±170,3, P<0,05, и значения теста Купера, 1655±137,7 до 1478±121,3 P<0,05. Жизненная ёмкость легких у испытуемых в период обследования изменилась незначительно. Однако несмотря на то, что девушки на 1 и 2 курсах занимались физической культурой в дистанционном формате, на 3 курсе у них произошло достоверное, (P<0,05), увеличение веса тела.

Таким образом, можно констатировать, что процесс физического воспитания невозможно организовать в полном объеме в дистанционном формате.

В данном случае для поддержания необходимого уровня физической активности необходимо организовать и мотивировать студентов на самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Выводы. Эпидемиологическая ситуация, перевод студентов на дистанционные формы обучения отрицательно сказываются на функциональном состоянии и работоспособности обучающихся.

Литература

1. Фейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Влияние самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы. / Т.Н. Фейкова, Е.Г. Мишина // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №1 (103) Часть 4. С. 127-130.
2. Девяткин В.Д. Некоторые аспекты дистанционного образования иностранных студентов по физической культуре. / В.Д. Девяткин [и др.] // Материалы IX Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе среднего и профессионального образования». – Уфа, УГНТУ. 2021. С. 98-100.

3. Мазуренко Е.А. Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов. / Е.А. Мазуренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №5. С. 195-198.

УДК 378.14

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНО– ОРИЕНТИРОВАННОЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО КИБЕРСПОРТУ**
DESIGNING A COMPETENCE-ORIENTED ESPORTS WORKING PROGRAM

Красулина Н.А.¹, Греб А.В.¹, Бодылева Е.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Krasulina N.A.¹, Greb A.V.¹, Bodyleva E.R.¹

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты разработки рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Киберспорт». Предлагаются показатели достижения результатов освоения компетенций и индикаторы достижения компетенций, а также, оценочные средства.

Ключевые слова: киберспорт, рабочая программа дисциплины, компетенции, индикаторы достижения компетенций, физическое воспитание, физическая культура, спорт.

Abstract. The article discusses some aspects of the development of the work program of the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports. Esports ". Indicators of achievement of the results of the development of competencies and indicators of achievement of competencies, as well as evaluation tools are proposed.

Keywords: esports, work program of discipline, competencies, indicators of achievement of competencies, physical education, physical culture, sports.

На современном этапе развития происходит модернизация учебного процесса с целью уравнивания задач образования с реальными потребностями студентов. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) последнего поколения требует внедрения элементов элективности в учебный процесс, предоставлять студенту возможность выбора индивидуальной траектории обучения.

На кафедре физического воспитания УГНТУ были разработаны учебно-методические комплексы и рабочие программы дисциплины (РПД) по следующим элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: аэробика, единоборства, циклические виды спорта, силовые виды спорта, спортивные игры, оздоровительная гимнастика и адаптивная физическая культура, киберспорт, шахматы [1].

Киберспорт набирает все большую популярность в мире, в том числе и в России. Студенческие команды многих вузов активно участвуют в соревнованиях различного масштаба. Как показал наш опыт профориентации, абитуриенты охотно выбирают вуз, где реализуется элективная дисциплина «Киберспорт», а также студенческая академия «Киберспорт». В связи с этим возникла необходимость разработки рабочей программы дисциплины «Киберспорт». Для начала, мы взяли в разработку два вида программ: Dota2; Counter-Strike: Global Offensive (CS: GO), как самые популярные среди играющей молодежи. Далее мы планируем разработать

учебно-методические комплексы и фонд оценочных средств для Clash Royale, Hearthstone, FIFA, Valorant, League of Legends, NHL.

При разработке РПД, мы формируем показатели достижения заданных ФГОС компетенций. В основном это – УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и -УК-7.1 применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни. Увязать такие «чисто физкультурные» компетенции с киберспортом, где спортсмен часто подвержен гиподинамии и стрессу, было бы не просто, но в УГНТУ принято быть киберспортсменом в прекрасной физической форме. Во всем мире наблюдается тенденция киберспортсмена-атлета.

Мы разработали РПД по киберспорту, согласно которой студенты занимаются и физкультурой, и компьютерным спортом.

В результате обучения студент должен **знать** цели и задачи общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; способы профилактики малоподвижного образа жизни киберспортсменов; историю киберспортивной индустрии; правила соревнований по киберспортивным дисциплинам и видам программ; платформы и сервисы киберспорта; устройство компьютеров и операционных систем.

Студент должен **уметь** использовать средства физической культуры для общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, уметь составлять комплекс упражнений для профилактики заболеваний киберспортсменов [4]; уметь использовать компьютерные технологии; переводить стандартные фразы и базовые компьютерные команды; во время игрового процесса совершать большое количество локомоций (2-4 движения в секунду); использовать различные комбинации клавиш и мышки; быстро набирать текстовые сообщения; понимать игровую ситуацию; решать множество задач одновременно.

Студент должен **владеть** средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами профилактики заболеваний киберспортсменов; навыками игровой соревновательной деятельности; навыками базового английского языка; коммуникативными навыками работы в команде; техническими навыками владения компьютерным оборудованием; нравственно-волевыми качествами.

РПД по киберспорту состоит из теоретического, пяти практических и пяти контрольных разделов.

В теоретическом разделе программы мы предлагаем следующие темы лекционного курса: характеристики киберспортивных дисциплин и видов программ; техника и тактика Dota2, Counter-Strike: CS:GO; тренировочные и соревновательные

площадки в киберспорте [2]; профилактика профзаболевания киберспортсменов [4]; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; виды физической подготовки; методические принципы физического воспитания; средства и методы физического воспитания; основы и этапы обучения движениям; развитие физических качеств в процессе физического воспитания; зоны интенсивности физических нагрузок; значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями; формы занятий физическими упражнениями; массовый спорт и спорт высших достижений; профессионально-прикладная физическая подготовка; цель, задачи и методические основы производственной физической культуры; производственная физическая культура в рабочее время; методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки; физическая культура и спорт в свободное время; физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха; дополнительные средства повышения работоспособности.

Для самостоятельной работы обучающихся предлагаются следующие темы: физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. характеристики киберспортивных дисциплин; усовершенствование навыков выполнения нормативов по киберспорту; история развития киберспорта; правила соревнований по киберспорту; оценка двигательной активности суточных энергетических затрат; приобретение навыков соревновательной деятельности по киберспорту; изучение игровых платформ и площадок; профилактика заболеваний, возникающих при занятиях киберспортом; методы оценки и коррекции осанки и телосложения; анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма человека. профилактическая гимнастика в перерывах между тренировочными играми; развитие наиболее важных для киберспортсмена групп мышц; методы регулирования психоэмоционального состояния киберспортсмена; понятие здоровья и его компоненты; биоритмы и их значение для организма человека; методики оздоровительной гимнастики. киберспортивные программы и дисциплины и их классификация; ключевые соревнования федерации компьютерных игр в России; функциональные пробы; методика проведения производственной гимнастики.

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в пост реабилитационный период или по киберспорту [3].

Для оценки показателей достижения результатов освоения компетенций используются следующие оценочные средства: компьютерное тестирование, письменный и устный опрос, педагогическое измерение, реферат.

Для реализации практических занятий используется курс дистанционного обучения, разработанный в LMS MOODLE на платформе rusoil.net. Целью курса является формирование у обучающихся способности использовать методы и средства киберспорта и общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В задачи курса входит углубленное изучение характеристик и методик киберспортивных дисциплин и видов программ и физической подготовки, а также

особенностей профилактики заболеваний киберспортсменов. Курс содержит учебно-методический комплекс по киберспорту и задания на каждую учебную неделю.

В перечень практических занятий по киберспорту мы предлагаем следующие темы: получение первоначальных знаний о киберспорте; приобретение умений; тактическая и физическая подготовка по киберспорту; этап начальной подготовки. формирование специальных навыков на основе приобретенных умений; усовершенствование специальных навыков; усложнение программы освоения дисциплины; профилактика заболеваний киберспортсменов.

Для оценки показателей достижения результатов освоения компетенций используются следующие **оценочные средства**: компьютерное тестирование, письменный и устный опрос, педагогическое измерение, реферат [5].

Оценка педагогических измерений физической подготовленности студента включает в себя оценку показателей эффективности студента-киберспортсмена (KDA, GPM, XPM, kills, time, ADR), согласно выбранной киберспортивному виду программ (Dota2; Counter-Strike: Global Offensive (CS: GO)) GPM - Золото в минуту XPM - Опыт в минуту KDA = (Kills+Assist)/Death Kills-убийства Time-время ADR-среднее количество нанесенного урона за раунд

Письменный и устный опрос содержит темы как киберспортивной направленности, так и общефизкультурной. Предлагаем следующий перечень вопросов по киберспорту:

1. Основные причины травматизма во время занятий по киберспортивным дисциплинам.
2. Киберспорт в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.
3. Первая помощь при травмах в киберспортивных состязаниях.
4. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий киберспортом.
5. Киберспорт как официальный вид спорта.
6. История развития киберспорта.
7. Специальная физическая подготовка киберспортсмена, ее цели и задачи.
8. Специальная тактическая подготовка киберспортсмена, ее цели и задачи.
9. Участие российских киберспортсменов в развитии киберспортивного движения в России и мире.
10. Физические упражнения, способствующие развитию скорости локомоций кисти руки.
11. Правила соревнований по киберспорту.
12. Изучение игровых платформ и площадок.
13. Профилактика заболеваний, возникающих при занятиях киберспортом.
14. Профилактическая гимнастика в перерывах между тренировочными играми.
15. Развитие наиболее важных для киберспортсмена групп мышц.
16. Киберспортивные дисциплины и их классификация.
17. Ключевые соревнования федерации компьютерных игр в России.
18. Нравственно-волевые качества киберспортсменов.

19. Методы самоконтроля за физическим состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой и киберспортом.

20. Средства и методы мышечной релаксации для киберспортсменов.

21. Методы регулирования психоэмоционального состояния киберспортсмена.

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в пост реабилитационный период, или по киберспорту. Мы предлагаем примерный перечень тем работ по киберспорту:

1. История развития киберспорта в мире.
2. История развития киберспорта в России.
3. Программы и дисциплины компьютерного спорта.
4. Стратегия и тактика Dota2.
5. Стратегия и тактика CS: GO.
6. Занятия киберспортом как средства развития профессионально значимых жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
7. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
8. Профилактика травматизма в киберспорте.
9. Киберспорт: преимущества и недостатки.
10. Идея и появление DotA.
11. Идея и появление CS: GO.
12. Цель и правила игры Dota2.
12. Цель и правила игры CS: GO.

Компьютерное тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 20 вопросов по темам лекционного курса.

Таким образом, учебная программа по киберспорту, реализуемая в УГНТУ, позволяет развивать не только специальные качества киберспортсмена: командный дух, целеустремленность, тактическое мышление, стратегическое мышление, решительность, быстрота реакции, но формировать сильную и здоровую личность.

Будущий специалист топливно-энергетического комплекса должен быть не только высокообразованным и компетентным работником, но и физически и психически здоровым членом социума.

Литература

1. Валеева Г.В. Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата: учебное пособие / Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, А. В. Греб, А. Ю. Костарев [и др.]; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf (дата обращения: 14.09.2020). - Текст: электронный.

2. Красулина, Н. А. Компьютерный спорт: учебное пособие / Н. А. Красулина, Е. Р. Бодылева, А. Т. Акманов; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2021. - 4,42 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina13289.pdf. - ISBN 978-5-7831-2147-0. - Текст: электронный
3. Красулина, Н.А. Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf (дата обращения: 20.01.2021). - Текст: электронный.
4. Насибуллина, Д.М. Профилактика травматизма и сопутствующих заболеваний киберспортсменов: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Д. М. Насибуллина, Н. А. Красулина. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 256 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina13.pdf (дата обращения: 19.01.2021). - Текст: электронный
5. Красулина Н.А. Киберспорт. Балльно-рейтинговая система оценки знаний и умений студентов: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 500 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina39.pdf. - Текст: электронный
6. Уйманова, И. П. Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // в сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Мат. IX межд. науч.-мет. конф, посвященной году науки и технологий. – Уфа. – 2021. – 267-270 с.
7. Уйманова, И. П. Влияние средств лыжной подготовки на физическое состояние студентов / И. П. Уйманова, Н. В. Сапожникова // Современные вопросы биомедицины. - 2021. – Т.5. - №1(14). - 24 с.
8. Уйманова, И. П. Элективные дисциплины по физической культуре в вузе / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 1 (191). – 376-379 с.

УДК 796.61.093.582

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ CYCLING

**Криулина Р.Н.¹, Греб А.В.¹, Халилова З.Р.¹,
Туголуков А.М.¹, Смирнова А.П.¹**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Kriulina R.N.¹, Greb A.V.¹, Khalilova Z.R.¹, Tugolukov A.M.¹, Smirnova A.P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: в статье затрагивается тема влияния велоспорта на жизнь человека в целом, какую пользу данный вид транспорта оказывает на здоровье жителей мегаполисов и не только. Особое внимание уделяется вопросу о пандемии и её

воздействии на спрос на велосипеды. Анализируются противопоказания к езде на велосипеде и повествуется о существующих видах велоспорта на сегодняшний день.

Abstract. the article touches upon the topic of the impact of cycling on human life in general, what benefits this type of transport has on the health of residents of megacities and not only. Particular attention is paid to the issue of the pandemic and its impact on the demand for bicycles. Analyzed contraindications to cycling and, tells, about the existing types of cycling today.

Ключевые слова: велоспорт, польза велосипеда, влияние пандемии на человека.

Keywords: cycling, the use of a bicycle, the impact of a pandemic on a person.

В современном обществе здоровый человек-идеал, к которому все стремятся, отличающийся высоким уровнем физической и умственной работоспособностью, хорошим самочувствием, а также внутренним душевным комфортом. К сожалению, ряд неблагоприятных факторов: напряжения, постоянный стресс, перегрузки, а также плохие экологические условия способствуют малоподвижному образу жизни и оказывают негативное влияние на организм, нарушая его должное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Для профилактики или предотвращения вышесказанного важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здорового организма. Велоспорт является одним из эффективных мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма в целом.

Велосипед — это из наиболее экологически чистых методов передвижения, колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (крайне редко) через ручные рычаги. Наиболее распространены велосипеды с двумя колесами, но бывают и трёхколёсные велосипеды, а также велосипеды с большим количеством колёс. [1]

История создания велосипеда удивительна. Оказалось, что он был изобретен в далёком прошлом, в 1800 году крепостным Артамоновым на одном из заводов Нижнего Тагила, однако, ему не удалось взять патент на изобретение. Официальная история велосипеда началась в 1817 году, когда немецкий профессор Карл фон Дрез создал и спустя год запатентовал первый двухколесный самокат, который был назван “машиной для бега”, основным отличием велосипеда того времени от нынешнего следовало неимение педалей. Из всех событий развития велоспорта можно выделить 1896 год, когда велосипедный спорт, как спортивная дисциплина, был включен в программу Олимпийских игр в Афинах, где и состоялись пять трековых гонок и одна шоссейная.

Первые международные соревнования в России по велогонкам прошли в Москве в 1883 году, отсюда официально образовалось сообщество любителей велоспорта в Москве и Санкт – Петербурге, а затем эта тенденция разошлась, по прилегающим и не только, городам. Начиная, с 1950-х годов советские и российские велогонщики начинают свои выступления на международной арене, выигрывают престижные соревнования, завоевывают золотые олимпийские медали. [2]

Пандемия внесла значительные корректировки в жизнь многих людей. С возникновением новой короновирусной инфекции люди вынужденно перешли на

удаленный режим работы и учебы, тем самым максимально активировав фазу сидячего образа жизни, что влечет за собой неблагоприятные последствия и значительный вред здоровью, если не уделять свободное время физической активности. Всемирная организация здравоохранения настоятельно рекомендовала по возможности сменить привычный для нас транспорт на передвижение по городу с помощью велосипеда, а также участить прогулки на свежем воздухе.

Именно пандемия повлияла на значительный спрос данного вида транспорта среди населения мегаполисов. Популярность велосипеда основана на результатах его использования, ведь велоспорт способствует улучшению сна и процесса пищеварения, снижению стресса и укреплению нервной, сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения, работы легких и органов зрения, укрепление иммунитета, повышение выносливости, снижение веса, повышение мышечного тонуса.

Велосипедные прогулки уже сами по себе являются отличным средством от стрессов и депрессий. Одним из преимуществ велопогулок перед другими видами спортивных увлечений является возможность заниматься ими всей семьей. Бешеный ритм современной жизни оставляет очень мало времени для общения с родными и близкими, интернет и электронные гаджеты постоянно поглощают наше внимание. Но стоит попробовать однажды совершить всей семьей велосипедную прогулку, получив честно заработанную дозу адреналина от довольного и благодарного организма, и вы уже никогда не сможете отказаться от возможности получить эти эмоции снова и снова. [5]

К сожалению, не все могут позволить себе данный вид спорта. Поэтому, оставить своего двухколесного друга до лучших времен, следует тем, у кого: диагностированы умеренные и выраженные дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике и суставах (патологические изменения суставов, связочного аппарата, тканей межпозвонковых дисков и позвоночных сегментов); умеренный и выраженный сколиоз; обострение заболеваний суставов или позвоночника (поездка может усилить боли); опущение почек (в связи с вибрацией и тряской во время движения); женщинам во время беременности (тряска и вибрация во время езды); диагностирована язва желудка и двенадцатиперстной кишки, которая часто обостряется и кровоточит.

Есть люди, которым пришлось навсегда отказаться от велосипеда и это рекомендуют при следующих заболеваниях: обострение варикозной болезни; обострения любых хронических заболеваний; диагностированные заболевания сердечно-сосудистой системы (острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия, острые воспалительные заболевания сердца, пороки сердца с критическими нарушениями внутрисердечной гемодинамики, аневризма сердца, аорты, других сосудов, аритмии и т.д.); лихорадочные состояния (повышение температуры); артериальная гипертензия (тяжелая форма или неконтролируемое состояние); если не прошло и года после проведения любых хирургических вмешательств; снижения зрения высокой степени (миопия 5,0 диоптрии и более), особенно если есть изменения на глазном дне; если человек страдает хронической одышкой или

бронхиальной астмой; при эпилепсии, склонностью к обморокам; при заболеваниях, приводящих к нарушениям координации. [2]

Велоспорт имеет много различных вариаций и подвидов, среди которых наиболее распространены:

- шоссейные велогонки
- трековые велогонки, велосипедный мотокросс
- гонки на горных велосипедах

В больших городах велоспорт является самым перспективным направлением, который способствует облегчить тяжёлую транспортную обстановку, привлекает и, в свою очередь, призывает население к физической активности. В мегаполисах население выделяет мало времени спорту, поэтому включение в ежедневный маршрут велопрогулки окажет ощутимое позитивное воздействие на здоровье. [3]

Нами было проведение социального опроса среди студентов и преподавателей для того, чтобы здраво оценить какую роль велоспорт играет в жизни жителей мегаполисов.

Участие в анкетирование приняли 140 человек. По результатам опроса выяснилось, что:

1. Имеют велосипед 92 человека (70,2 %);
2. Умеют управлять велосипедом отлично 128 человек (93,4%), учатся 4 человека (2,9%), не умеют 3 человека (2,2%), хотят научиться 2 человека (1,5%);
3. Цель поездок на велосипеде: прогулки-97 человек (73,1%), путешествия - 13 человек (9,6%), тренировки-14 человек (10,3%), работа-5 человек (3,7%), учеба-1 человек (0,7%), дела-6 человек (4,4%);
4. Частота езды на велосипеде: используют только в теплое время года-99 человек (71,7%), не используют или используют очень редко-34 человека (24,6%), считают велосипед основным транспортным средством- 5 человек (3,6%);
5. Нуждаются в велопарковке- 44 человека (32,1%);
6. Ответами на вопрос «Какие качества развиваются при езде на велосипеде?» были такие: выносливость, внимательность на дорогах, физическая сила и психическое здоровье, координация, равновесие, умение оценивать ситуацию, кардиотренировка, скорость реакции, улучшение дыхания.
7. Люди описали состояние организма после езды на велосипеде и выявили плюсы и минусы данного вида транспорта.

Плюсы: улучшается настроение и самочувствие, бодрость, счастье, полезно для здоровья, доступно, легкость, сплеча энергии, быстро и без затрат средств, активный отдых, отличная тренировка для всего организма, экономия времени на дорогу, организм испытывает приятное чувство усталости, времяпровождение на свежем воздухе.

Более быстрое перемещение, относительно ходьбы, заряд энергии, отличный тренажёр всех мышц ног, так и рук, поддержание физической формы, экологически

безопасный транспорт, кардионагрузка, разгоняющая кровь по телу, положительно влияет на организм, легкие становятся выносливее.

Минусы: усталые ноги, не удобно использовать в плохую погоду, затекает спина, напрягаются мышцы, после чего чувствуется дискомфорт, опасность, тяжело поднимать домой, не комфортен для дальних расстояний, движение только в тёплое время года.

8. На вопрос «Какую пользу приносит велосипед в вашу жизнь?» ответы были такие: здоровье, спорт, поднятие настроение и тренировочный процесс, адреналин, укрепляет тело и дух, снижение стресса, экологически чистый вид транспорта, дарует мне возможность путешествовать.

9. Желают проведение соревнований по велоспорту в УГНТУ 104 человека (81,3%)

Литература

1. Туголуков А.М., Криулина Р.Н., Халилова З.Р., Красулина Н.А., Смирнова А.П., Егоров М.В.: Велосипедный спорт. Шоссе. Учебно – методическое пособие. 2021.
2. Криулина Р.Н., Туголуков А.М., Смирнова А.П., Хаджимамедова В.А.: Велосипед, как средство оздоровления. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. 2015.- С.14-17.
3. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
4. Гнилицкая, О.А. Роль нравственного воспитания / О.А. Гнилицкая, Я.В. Гусева // Международная научно-практическая конференция. Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект, 16.10.2017, – Стерлитамак, 2017. – С.25-27.
5. Валеева, Г.В. Здоровье как базис формирования здорового образа жизни подрастающего поколения / Г.В. Валеева, Е.Д. Валеева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // XIII Международная научно-практическая конференция, 21-23.03.2019. – Уфа, 2019. – С.127-131.

УДК 377.5:796.011.3

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ
ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE AMONG STUDENTS OF THE
PEDAGOGICAL COLLEGE BY MEANS OF INFORMATION AND
TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE FIELD
OF PHYSICAL CULTURE

Кунакбаева Э.И.¹, Юламанова Г.М.¹, Евграфова Л.Р.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

Kunakbayeva E.I.¹, Yulamanova G.M.¹, Evgrafova L.R.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Aknulla,

Ufa, Russian Federation

Аннотация: В статье рассматриваются и анализируются средства информационно–технологического обеспечения учебного процесса в области физической культуры.

Abstract. The article discusses and analyzes the means of information technology support of the educational process in the field of physical culture.

Ключевые слова: информационно-компьютерное обеспечение, биоимпедансометрия, учебный процесс, интерактивная доска, умные браслеты.

Keywords: information and computer support, bioimpedance, educational process, interactive whiteboard, smart bracelets.

Актуальность. Современное общество ориентировано на экономическое и социальное развитие, отсюда следует, что оно нуждается в компетентных специалистах, повышении роли и значения их подготовки в системе профессионального образования. При этом сам процесс развития общества определен значительным увеличением информационных потоков, ростом научно-технического прогресса, введением информационных технологий во все области жизнедеятельности, в числе том, и в образование [10]. По этой причине выявление результативных путей формирования профессиональной компетентности у студентов педагогического колледжа средствами информационно–технологического обеспечения учебного процесса в области физической культуры является важным и актуальным.

Результаты исследования и их обсуждение. Компетентностный подход, согласно суждению А.В. Хуторского, проявляется в следующем: освоение на высоком уровне содержания предметной области, связанной со сферой предполагаемой профессиональной деятельности; овладение способами деятельности (начальные профессиональные навыки и умения), необходимыми для успешной социализации в начале трудовой деятельности по специальности. Компетентностный подход к обучению показывает требования не только к содержанию образования (что обязан знать, уметь и какими навыками владеть выпускник в профессиональной области), но и к поведенческой составляющей

(способностям использовать знания, умения и навыки для решения вопросов в профессиональной деятельности) [9].

Профессиональная компетентность учителя в сфере физической культуры – это общая оценка деловых и личностных качеств учителя, показывающая уровень его знаний, умений, навыков и опыта, необходимых для реализации работы, связанной с принятием грамотных решений.

Определяют, как правило, три вида профилей, отражающих:

1) текущий (актуальный) уровень сформированности ключевых профессиональных компетентностей;

2) запланированный уровень, который следует достигнуть за определенный промежуток времени (семестр, учебный год и т.д.) с учетом индивидуальной «траектории» профессионально-личностного становления студента/специалиста в области физической культуры;

3) идеальный уровень сформированности ключевых профессиональных компетентностей специалиста в области физической культуры (рис. 1).

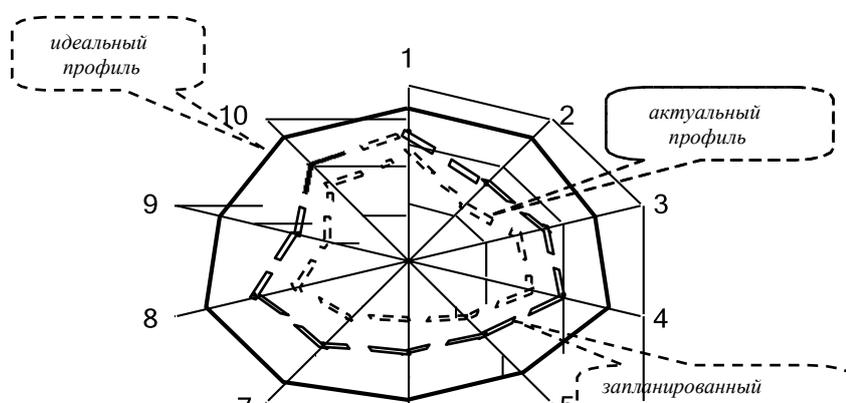


Рисунок 1 – Результаты изучения уровня сформированности ключевых профессиональных компетентностей студента

Применение новейших информационных технологий, в сфере физической культуры дают возможность достичь максимальных результатов в решении множества вопросов: повышение эффективности и качества процесса обучения, усиление активной познавательной работы, увеличение объёма и оптимизация сбора необходимой информации, формирование коммуникативных способностей, развитие информационной культуры, умений выполнять обработку информации, выработку умений осуществлять экспериментально исследовательскую работу, подготовка информационно грамотной личности, реализация профориентационной работы в сфере физической культуры.

В учебном процессе по физической культуре применяются компьютерные программы, автоматизированные диагностические системы, позволяющие получить высокую эффективность профессионально-ориентированного обучения студентов средних учебных заведений на основе использования средств новейших информационных технологий. Также изобретены и применяются в ходе учебного процесса компьютерные программы контроля самостоятельной деятельности студентов, позволяющие индивидуализировать проверку самостоятельной учебной деятельности при любом числе студентов [6, 7].

Рассмотрим отдельно некоторые виды мультимедийного оборудования в физической культуре, такие как Интерактивная панель (SmartBoard), анализатор состава тела InBody, умные фитнес-браслеты OneTrack.

Интерактивная доска реализует один из важных принципов обучения – наглядность. SMART Board – это сенсорный дисплей, действующий как часть системы, в которую входят компьютер и проектор. Работа с интерактивными досками может помочь в организации учебного процесса. Это неплохой выбор для тех учителей, которые при помощи современных технических и аудиовизуальных средств и интенсивных способов обучения стремятся заинтересовать своих слушателей, упростить усвоение материала. Эти современные аудиовизуальные ресурсы обучения помогают разнообразить занятие [4, 10].

На интерактивной доске можно перемещать объекты и надписи, писать комментарии к текстам, рисункам и диаграммам, выделять ключевые области и дополнять цвета. К тому же слова, картинки или графики можно скрыть, а затем продемонстрировать в ключевые моменты лекции. Преподаватели и обучающиеся выполняют всё это у доски перед всей группой, что привлекает всеобщее внимание [5, 8].

Биоимпедансный анализатор тела InBody. Биоимпедансометрия – это исследование количества жира и воды в организме, мышечной и костной массы, а также метаболизма. InBody выполняет сегментарный анализ, то есть анализ каждой части, а не тела в целом. Биоимпедансный анализ – это распространенный метод определения состава тела через измерение электрического сопротивления в тканях. Так как вода содержится в основном в крови, в мышцах, нервах, костях, то через содержание воды вычисляют тощую (нежировую) массу тела, далее через вычитание из общей массы тела – массу находящегося в организме жира [2].

Инновационные технологии дают возможность оценить такие показатели организма: идеальный вес, индекс массы тела; количество жировой ткани (кг, %); количество активной клеточной массы (мышечные, нервные клетки); количество внутриклеточной и межклеточной жидкостей (плазма, лимфа); затраты килокалорий в состоянии покоя (уровень базального метаболизма); отклонения и динамику изменений [1].

Умные браслеты ONETRACK – это первый умный браслет российской разработки. Он считает шаги и калории, отслеживает фазы сна, напоминает о водном балансе, ведёт мониторинг соотношения двигательной активности, калорий, сна, и даже может узнавать информацию о продуктах питания по штрих-коду. Пульсометр в умных браслетах ONETRACK позволяет выявить нарушения ЧСС. А статистика двигательной активности, питания, сна, тренировок, собранная в одном приложении с данными о пульсе и дневником давления, сможет помочь скорректировать образ жизни [3].

Выводы. Жизнь современного студента всё больше подвергается влиянию со стороны IT-технологий. Информационно-коммуникативные технологии могут значительно увеличить эффективность образовательного процесса, найти решение задачам, стоящим перед образовательным учреждением, воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности. Методически оправданное применение

компьютерных технологий в комбинации с традиционными формами организации учебной деятельности дает возможность развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности, создает положительный психологический климат на занятиях, формирует умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности. Применение мультимедийных технологий допустимо абсолютно на всех этапах занятий. Как итог, использование данных технологий в физической культуре несет в себе много плюсов, а именно быстрота, безопасность, вероятность оптимизировать накопленные знания, возможность выбрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя.

Литература

1. Гайсина, А.Х. Изменение показателей биомеханических осей опорно-двигательного аппарата у женщин среднего возраста при малоподвижном образе жизни / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета - 2015. № 1. С. 51-56
2. Гареева, А.С. [Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических действий хоккеистов 14-15 лет](#) / А.С. Гареева, А.И. Янчук // [Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»](#): материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / БИФК. – Уфа, 2020. – С. 162-165.
3. Крутько, В.Б. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения, специализирующихся в плавании кролем на груди в классе S12 / В.Б. Крутько // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Меж Берчатова, М.Б. Физическая культура и боевые искусства на острове долгожителей - Окинава / М.Б. Берчатова // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ, 15.03.2019. – Уфа, 2019. – С.12-17.
4. Крутько, В.Б. Совершенствование техники бега на короткие дистанции легкоатлетов с нарушением зрения. / В.Б. Крутько / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI международной научно-практической конференции. – Уфа, 2017. –С. 251-254.
5. Рамазанова, Ю. Р. [Сравнительные модели сформированности компонентов группового взаимодействия у спортсменок 13-14 лет и высококвалифицированных гимнасток при выполнении композиции с лентами](#) / Ю. Р. Рамазанова, А. В. Кравец-Абдуллина, Р. М. Козырева // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы IV Междунар. науч.-метод. конф., посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. – С. 131-135.
6. Хабибуллин, И.Р. Физическая культура как одна из составляющей формирования личности / И.Р. Хабибуллин, А.В. Греб, А.Р. Ахметханова // Международная научно-практическая конференция. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований, 09.12.2017. – Стерлитамак, 2017. – С.102-104.
7. Шафикова, Л.Р. Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова – Уфа, 2018. – 104 с.

8. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Материалы III Международной научно-практической конференции. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами, 24.11.2017. – Тюмень, 2017. – С. 280-283.
9. Шафикова, Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.

УДК 796.011.3:004.9

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

MODERN TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE,
AS A MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL
PROCESS

Лапицкая Л. А.¹

¹ Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кафедра физического воспитания и спорта, Гомель, Беларусь

Lapitskaya L.A.¹

¹ Educational Establishment "Francissk Skorina Gomel State University", Department of Physical Education and Sports, Gomel, Belarus
lapitskayalyuda@gmail.com

Аннотация. В данной статье, рассматривается проблема проведения занятий по физической культуре со студентами и школьниками старших классов.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес часы, мультимедийная установка.

Abstract. In this article, the problem of physical education classes with schoolchildren and high school students is replaced.

Keywords: the emergence of culture, fitness watch, stored setting.

Только позитивное отношение к учебе может обеспечить полное усвоение учебного материала. Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают волевые качества. В то же время формирование и развитие интереса к занятиям не должно быть самоцелью. Интересный урок, доставляющий радость учащимся, но следует помнить, что его необходимо увлекать, а не развлекать, необходимо находить пути и средства для повышения интереса участвующих. Перед учителями физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить методы и средства проведения урока, используя для развития физических качеств различные и частично меняющиеся упражнения от урока к уроку.

С каждым днём появляются новые современные технологии, и задача человека придумать для них правильное, и самое главное эффективное применение.

Формирование информационного общества обуславливает необходимость реформирования всех социальных сфер, а такая область как физическая культура требует новых подходов, а также при физическом воспитании на уроках физической культуры, педагоги, главной задачей ставят всестороннее развитие и воспитание ребенка. Именно поэтому специалисты в области физической культуры и спорта уделяют значительное внимание применению новых подходов в физической деятельности, а также внедрению новых технологий в различные образовательные программы.

Сердюкова, Е.Н. в научной работе под названием «Инновационные технологии физического воспитания» пишет об этом следующее: «Система применения современных педагогических технологий в работе преподавателя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры студентов» [1].

Сегодня практически все учебные заведения оборудованы компьютерами, интерактивными досками и другим мультимедийным оборудованием, которое может быть использовано как инструмент в образовательных целях. Однако цифровые технологии лишь частично используются в физическом культурно-спортивном образовании, а также этот процесс носит стихийный характер и не предусмотрен нормативно-правовыми актами.

В свою очередь известно, что во время взросления интерес к физической культуре как предмету стремительно снижается. Учащиеся старшей школы, а также студенты во много раз меньше увлечены данным предметом, по сравнению с младшими школьниками. Главной причиной падения удовлетворенности уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям.

Именно по этой причине появилась потребность в использовании современных технологий в физической культуре, как средство повышения эффективности образовательного процесса.

Использование современных технологий на уроках физической культуры обеспечивает не только повышение интереса к предмету, но и снижение непроизводительного нервно-психического напряжения у студентов, функционального состояния школьников и оптимизацию адаптационных процессов организма. При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможным обучать более наглядно, понятно и запоминающеся. На занятиях физической культуры рекомендуется использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для каждого урока в отдельности.

Следует также не забывать, что физическая активность должна быть связана с питанием и отдыхом, как и помнить о таком понятии как перетренировка.

Перетренировка – хронического состояние переутомления, часто, она проявляется как невротическая реакция. Если ребенку дать другого рода физическую нагрузку, это поможет ему снять синдром утомления и вернуться в верную колею.

В процесс инновации в физическом развитии следует не забывать такие принципы, как систематичность и последовательного обучения и доступность. Педагог обязательно должен использовать принцип наглядности, чтобы ребенку было легче понять, как правильно выполнять то или иное упражнение.

А самое главное принцип индивидуализации должен применяться к каждому ребенку, поскольку у каждого ребенка разная степень заболевания, необходимо подбирать индивидуальный комплекс упражнений для каждого. Учителя физической культуры должны давать детям индивидуальные задания, которые учащиеся обязаны выполнять ежедневно, не пропуская. К таким формам относятся гимнастика, йога, пилатес, фитнес и т.д., и не следует забывать, что общая нагрузка на таких занятиях должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка [2].

В свою очередь приложения на смартфонах и фитнес часах точно также могут повысить не только эффективность занятия, но и интерес среди учащихся. К примеру, проводя занятие на свежем воздухе, учитель физической культуры может дать задание пройти шесть тысяч шагов, а доказательством выполнения задания будут показания шагомера или специального приложения для смартфона. Или же с помощью шагомера, например, во время волейбольных и баскетбольных игр студентов можно попросить сделать прогнозы о том, сколько шагов они могут сделать во время игры. Как только игра закончится, они могут сохранить результат шагомера и внести поправки для исправления проблем для следующей игры.

Вместе с этим необходимо помнить, что одним из важных критериев для успешного проведения занятия физической культуры является дружеская обстановка. Хихлуха Д.А. комментирует следующим образом: «Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние студентов, смотрю, как они воспринимают задания, как оценивают его работу. Требования и замечания предъявляются только в дружественной форме» [3]. Сдружить коллектив учащихся является желательным элементом на уроке физической культуры. Данная цель может быть достигнута при помощи видео контента.

Учителя физической культуры могут рекомендовать просмотр видеороликов о тренировках, а также других типы контента, которые предоставляют полезные демонстрации для физического развития. Данный подход побуждает студентов делать даже больше, чем просит учитель. Вместе с этим учитель может предложить игровой формат занятия, а именно при помощи музыкальных видеороликов или компьютерных игр, целью которых будет физическая активность учащихся. К примеру, самая популярная компьютерная игра Just Dance, при помощи которой можно не только повысить физическую активность, но и привнести элемент азарта на занятие. Следует иметь в виду, что спортивные видеоигры не заменяют естественную физическую активность, а лишь дополняют и приводят к развитию физических качеств и навыков, а также помогают удерживать внимание студентов в области

физической культуры. Особое внимание следует уделить игровым технологиям как вспомогательному инструменту физической культуры.

Успешность обучения и усвоения знаний предполагает двустороннее общение, при котором учащиеся могут участвовать в обсуждении и оспаривать идеи учителя, чтобы достичь более глубокого понимания. Однако по причине COVID-19 многие занятия по физической культуре отменили или же перевели на дистанционное обучение. Как раз в последнем варианте, эффективность обучения, даже в таких непростых условиях может быть достигнута путём использования онлайн платформ. Через онлайн платформы, сайты и приложения можно не только проводить обсуждения в письменном виде, но и имеется возможность расширить возможности виртуального общения, пригласив гостей на свой урок физической культуры с помощью программ видео чата.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, а также технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса. Следует отметить, что использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры обеспечивает более эффективное восприятие учебного процесса у учащихся. Современные программные и технические средства позволяют учителю изменять содержание уроков, наглядно демонстрировать при помощи видео сопровождения или презентаций, и хранить большие объёмы информации.

Самое главное, что использование современных технологий может повлечь за собой психологические преимущества, под этим подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на школьников и студентов после внедрения инновационных методик в физическую культуру.

К одним из таких психологических преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений.

Проще говоря, если студент получает удовольствие от процесса, то у него будет на одну причину больше для того, чтобы стараться прилежно заниматься и не пропускать занятия, больше думать о своем здоровье.

Внедрение новых современных методик и технологий помогает детям проявить интерес к спорту и, возможно даже, полюбить его, тогда как отсутствие таковых может привести к повышению числа прогульщиков уроков и пар физической культуры, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

Литература

1. Сердюкова, Е.Н. Инновационные технологии физического воспитания / Е. Н. Сердюкова, М. Н. Денисова // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: сб. науч. практич. конф., 11 – 13 апреля 2018 г. // БГМУ. – Минск, 2018. – С.98-102
2. Физическая культура. Специальное медицинское отделение: учебная программа вуза по учебной дисциплине для всех специальностей / Гомельский

государственный университет имени Ф. Скорины – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 47 с. <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7027>

3. Хихлуха, Д.А. Факторы, способствующие повышению интереса к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.А. Хихлуха, Е.А. Россол // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр., 26 апреля 2019 г. // Елец, 2019. – С. 194-198.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ФУТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
INFLUENCE OF BEACH FOOTBALL ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Лушников М.С.¹, Девяткин В.Д.¹, Пономарева Г.В.¹, Кудряшов С.В.¹

¹ФГБОУ ВО Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, Рязань, Российская Федерация

Lushnikov M.S.¹, Devyatkin V.D.¹, Ponomareva G.V.¹, Kudryashov S.V.¹

¹Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlova, Ryazan, Russian Federation

Аннотация. в статье рассмотрены вопросы влияния занятий пляжным футболом на уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: пляжный футбол, студенты, уровень физической подготовленности, физическая культура, комплекс ГТО.

Abstract. the article deals with the issues of the influence of beach football lessons on the level of physical fitness of students.

Keywords: beach football, students, level of physical fitness, physical culture, TRP complex.

Необходимость решения неотложных задач по улучшению состояния физической подготовленности студентов, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи, требуют поиска дополнительных средств и методов развития основных физических качеств.

В этом направлении применение в учебном процессе элективных дисциплин по физической культуре дает возможность проведения занятий со студентами на основе использования средств отдельных видов спорта [2]. При этом отмечается популярность среди студентов пляжных спортивных игр и положительный опыт включения данных видов спорта в учебный процесс [3,4].

В связи с этим была поставлена задача определить влияние занятий пляжным футболом на динамику основных физических качеств у студентов.

В эксперименте, проходившем в весенне-летний и осенний период 2021 года, приняли участие 23 студента, члены сборной команды Рязанского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова по футболу. До и после эксперимента студенты сдавали нормативы IV ступени ГТО и проводилось тестирование уровня физической подготовленности испытуемых. Результаты тестирования

обрабатывались методами математической статистики. Результаты исследования представлены в таблице №1.

Таблица 1.

Показатели тестов физической подготовленности студентов.

| №п/п | тесты | периоды обследования | |
|------|--|----------------------|-------------------------|
| | | до эксперимента | после эксперимента |
| 1 | Бег, 30 м, с. | 4,93 ± 0,7 | 4,46 ± 1,3 p < 0.05 |
| 2 | Челночный бег, 3*10 м, с. | 8,23 ± 1,9 | 7,05 ± 1,2 p < 0.05 |
| 3 | Бег, 3000 м, мин, с. | 15,13 ± 2,0 | 14,07 ± 2,8 p < 0.05 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 218 ± 4,1 | 236 ± 5,2 p < 0.05 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 34,2 ± 1,7 | 35,3 ± 1,5 p < 0.05 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа на полу | 33,4 ± 2,3 | 34,5 ± 1,7 p < 0.05 |

Пляжный футбол отличается от традиционного: поле в пляжном футболе и ворота меньше, удары по воротам надо наносить чаще. Наблюдается быстрый переход от нападения к обороне. Все это повышает общий темп игры и приводит к существенной активации всех функций организма.

По данным авторов [1] использование в тренировочном процессе коротких отрезков, пробегаемых с максимальной скоростью и короткими паузами для отдыха, приводит к существенной активации аэробно-анаэробных функций.

Этот факт отразился на показателях теста «бег на 3000 м». Произошло достоверное улучшение значений, характеризующих уровень выносливости занимающихся, с $15,13 \pm 2,0$ до $14,07 \pm 2,8$, $p < 0,05$. Также достоверно улучшились показатели «бег на 30 м» и «челночный бег 3*10», $p < 0,05$.

При игре в пляжный футбол меняется техника бега. Ноги «вязнут» в песке, и спортсмены вынуждены отталкиваться от него быстрыми прыжками. Это отразилось на значениях теста «Прыжок в длину с места», до эксперимента $218 \pm 4,1$, после $236 \pm 5,2$, $p < 0,05$, т.е. заметно улучшились показатели, характеризующие скоростно-силовые качества.

В значениях тестов «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и «Отжимание в упоре лежа на полу» существенных изменений не произошло.

Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе элементов пляжного футбола приводит к положительной динамике уровня физической подготовленности студентов. Это также подтверждается результатами сдачи нормативов ГТО до и после эксперимента. Если до эксперимента результаты сдачи нормативов у 14 студентов соответствовали бронзовому значку ГТО и у 9 студентов серебряному, то после эксперимента 17 испытуемых выполнили нормативы на серебряный значок ГТО, 2 студента сдали нормативы на золотой значок, и 4 студента остались на уровне данных, соответствующих бронзовому значку ГТО.

Выводы. Использование в учебно-тренировочном процессе пляжного футбола способствует достоверному улучшению показателей скоростно-силовых качеств и показателей выносливости. Средства пляжного футбола могут быть рекомендованы для применения в учебном процессе по физической культуре.

Литература

1. Девяткин В.Д. Эффективность тренировочных нагрузок в период острой адаптации в среднегорье/ В.Д. Девяткин, Г.В. Пономарева // Образование. Наука. Научные кадры. - М., Изд-во «ЮНИТИ-ДАНА». - 2016, № 3. – С.144-146.
2. Ефимов-Комаров В.Ю. Проблемы и пути реализации выборных дисциплин по физической культуре и спорту в ВУЗе/В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Лебедева, М.Б. Перельман// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.-№ 1 (179). -С.125-131.
3. Маккензи С. Современные подходы к развитию пляжных игровых видов спорта / С. Маккензи, Т. Кропивницкая, О. Девятаева //Наука в олимпийском спорте. - 2016.-№1.-С.77-83.
4. Малышева А.А., Пляжные спортивные игры как средство рекреации студенческой молодежи / А.А. Малышева, И.Н. Овсянникова // Известия Сочинского государственного университета. -2013. - №3 (26). -С.154-156.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING FOOTBALL PLAYERS IN FUTSAL AT THE UNIVERSITY

Лушников М.С.¹, Пономарева Г.В.¹, Самотаев П.И.¹, Девяткин В.Д.¹

¹ФГОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова Министерства здравоохранения, Российской Федерации», Рязань, Российская Федерация

Lushnikov M.S.¹, Ponomareva G.V.¹, Samotaev P.I.¹, Devyatkin V.D.¹

¹Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlov of the Ministry of Health of the Russian Federation, Ryazan, Russian Federation

g.ponomareva@rzmgu.ru

Аннотация. В статье рассмотрена эффективность методики целенаправленного увеличения времени на тактическую подготовку футболистов в мини-футболе.

Ключевые слова: мини-футбол, технико-тактическая подготовка, средства и методы тренировки, студенты, учебно-тренировочный процесс.

Abstract. The article considers the effectiveness of the method of purposefully increasing the time for tactical training of football players in futsal.

Keywords: futsal, technical and tactical training, means and methods of training, students, educational and training process.

Мини-футбол пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи. Регулярно проводятся турниры и соревнования внутри и между вузами.

При подготовке к соревнованиям в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу используются различные технические приемы и тактические схемы. [1,2]

Мини-футбол – это вид спорта, где игроки должны грамотно взаимодействовать между собой, чтобы одержать победу над соперником. Для этого необходима тактика, которая смогла бы объединить лучшие качества каждого члена команды для построения общей схемы игры. Тактика в мини-футболе позволяет наладить коллективное мышление и действия в одном более эффективном направлении [3]. Как правило, в тренировочном процессе в равной степени уделяется внимание технико-тактической, физической и психологической подготовке спортсменов.

Целью настоящей работы явилось: определить эффективность методики целенаправленного увеличения времени на тактическую подготовку сборной команды Рязанского государственного медицинского университета имени И.П. Павлова по мини-футболу.

В эксперименте приняли участие 24 студента, регулярно посещающие тренировочные занятия и участвующие в соревнованиях по мини-футболу.

Производилась оценка количественных и качественных показателей технико-тактических действий (ТТД) в атаке и обороне, при передаче мяча при ударах по воротам двухгодичных тренировочных и соревновательных циклов 2019 и 2020 годов. В учебно-тренировочном процессе 2020 года время на тактическую подготовку было увеличено на 25% по сравнению с 2019 годом.

Также анализировалась результативность участия команды в различных турнирах, проводимых в г. Рязани и области по мини-футболу в 2019 и 2020 годах. Проводились педагогические наблюдения. Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели эффективности технико-тактических действий футболистов в 7 матчах 2019 и 2020 годов.

| Периоды обследования | Показатели ТТД за игру | | | | Место в турнире |
|----------------------|------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| | Количество пассов % брака | Удары по воротам | | Количество голов | |
| | | В створ ворот | Мимо ворот | | |
| 2019 г. | 286±2,40 | 13±0,17 | 11±0,13 | 2,0±0,07 | Невыход из группы |
| | 42±0,93 | | | | |
| 2020 г. | 302±3,22 | 19±0,23 P<0,05 | 9,7±0,011 P>0,05 | 3,6± 0,12 P<0,05 | 4 место из 18 команд |
| | 33±0,14 P<0,05 | | | | |

Использование в тренировочном процессе специально подобранных средств и методов целенаправленного воздействия на тактическую подготовку футболистов способствовало повышению уровня профессионального мастерства и результативности команды. Достоверно уменьшился процент брака при передачах мяча в соревновательный период 2020 года с 42±0,93 до 33±0,14 процентов, P<0,05.

Произошло достоверное увеличение ударов в створ ворот $13 \pm 0,17$ до $19 \pm 0,23$, $P < 0,05$. Количество ударов мимо ворот существенно не изменилось, $P > 0,05$. Увеличение количества ударов в створ ворот сказалось на повышении результативности команды. Если в 2019 году среднее значение голов за игру составило $2,0 \pm 0,07$, то в 2020 году произошел достоверный, $P < 0,05$, прирост количества голов за игру до $3,6 \pm 0,12$.

Наиболее интегративным показателем эффективности методов тренировки являются места, которые команда занимает в турнирах и соревнованиях. В 2019 году футболисты РязГМУ во время турнира в г. Рязани не вышли из группы. В 2020 году команда заняла 4-е место из 18 команд. Несомненно, на результативность команд в мини-футболе влияют многие факторы, однако, на наш взгляд, увеличение в учебно-тренировочном процессе процента времени на тактическую подготовку футболистов, также эффективно влияет на достижение спортивных результатов.

Заключение. Улучшение в соревновательной деятельности количественных и качественных характеристик команды по мини-футболу при использовании в тренировке увеличенного объема средств и методов тактической подготовки, позволяет рекомендовать данную методику для применения в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу в вузе.

Литература

1. Алиев, Э.Г. Основы технологии построения циклов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале): учебное пособие / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – Москва: Спорт, 2017.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал): упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебно-методическое пособие / С.Н. Андреев; Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России. – Москва: Спорт, 2020.
3. Шергин, А.В. Вопросы технико-тактической подготовки студенческой мини-футбольной команды в годичном цикле тренировки / А.В. Шергин // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XIII научно-практической конференции. – Тула, 2018. – С. 83-90.

УДК 378.141.4:796.894

**МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**MODEL OF THE WORKING PROGRAM FOR THE ELECTIVE DISCIPLINE
"POWER SPORTS"**

Малушко О.А.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Malushko O.A.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье представлена модель рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Силовые виды спорта». Данная программа реализуется с 2021 года в учебном процессе со студентами бакалавриата всех специальностей УГНТУ. Программа формирует базовую компетенцию высшего профессионального образования УК-7. Предлагаются показатели достижения результатов освоения компетенций и индикаторы достижения компетенций, а также, оценочные средства.

Ключевые слова: рабочая программа, силовые виды спорта, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, компетенция УК-7, индикаторы достижения компетенций, обучение бакалавра.

Abstract. The article presents a model of the work program of the elective discipline in physical culture and sports "Power Sports". This program has been implemented since 2021 in the educational process with undergraduate students of all specialties of USPTU. The program forms the basic competence of higher professional education UK-7. Indicators of achievement of the results of the development of competencies and indicators of achievement of competencies, as well as evaluation tools are proposed.

Keywords: work program, power sports, elective disciplines in physical culture and sports, competence UK-7, indicators of achievement of competencies, bachelor's education.

Современные тенденции в организации учебного процесса призывают НПП, прежде всего, соотносить планируемые результаты обучения с потребностями потребителя, т.е. обучаемого. Основопологающей идеей новых образовательных стандартов при этом выступает вариативность, которая позволит максимально индивидуализировать учебный процесс.

С учетом этого кафедра физического воспитания УГНТУ разработала учебно-методические комплексы по следующим элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: аэробика, единоборства, циклические виды спорта, силовые виды спорта, спортивные игры, оздоровительная гимнастика и адаптивная физическая культура, киберспорт, шахматы.

Анализируя опросы студентов начальных курсов, мы заметили высокий интерес молодежи к фитнес-направлениям, при распределении групп по видам физической культуры большое количество юношей и девушек стремятся попасть в потоки с преподаванием таких элективных дисциплин по физической культуре и спорту как аэробика и силовые виды спорта (включающие пауэрлифтинг и силовой

фитнес). В связи с этим была разработана рабочая программа дисциплины силовые виды спорта [3].

Она создана для направлений подготовки бакалавриата очной формы обучения, начали мы её реализацию в 2021-2022 учебном году. Данная дисциплина формирует у обучающегося универсальную компетенцию УК-7 (обучающийся способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- как цели и задачи общей физической подготовки, так и специальной подготовки в системе спортивной тренировки пауэрлифтинга и силового фитнеса; структуру подготовленности студента;

- техническую, физическую, тактическую, психическую подготовку силового спорта; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу или силовому фитнесу;

- историю физической культуры, становления силового спорта в мире и в России;

- современные популярные системы физических упражнений силовой направленности, основы силовой тренировки с собственным и дополнительными весами, с использованием тренажеров;

- основы здоровьесбережения, основы профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств силового спорта и с учетом выбранной профессии.

Студент должен **уметь**:

- использовать средства физической культуры вообще и силовых видов спорта в частности для общей физической и специальной подготовки;

- самостоятельно выбирать и выстраивать систему всевозможных силовых физических упражнений для укрепления здоровья и совершенствования физических качеств [1], используя полученные в силовых видах спорта навыки тренировки;

- подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс силовых упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

Обучаемый должен **владеть**:

- средствами общей физической и специальной подготовки в тренировочной системе пауэрлифтинга и силового фитнеса;

- методами самостоятельного выбора комплекса физических упражнений по силовым видам спорта для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств;

- основами силовой тренировки с собственным и дополнительным весом, с использованием различных тренажеров;

- основами здоровьесберегающих технологий и профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств силового спорта и с учетом выбранной профессии.

Рабочая программа дисциплины по силовым видам спорта состоит из теоретического, пяти практических и пяти контрольных разделов. В учебном

процессе по элективной дисциплине «Силовые виды спорта» мы можем использовать комбинированный формат, для более углубленного обучения подключая к работе со студентами курс дистанционного обучения, разработанный в LMS MOODLE на платформе rusoil.net. Целью курса является формирование у обучающихся способности использовать методы и средства силовых видов спорта и общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Курс содержит учебно-методический комплекс по двум силовым видам - пауэрлифтингу и силовому фитнесу и задания на каждую учебную неделю.

В теоретическом разделе программы рассматриваются следующие вопросы:

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Виды физической подготовки. Методические принципы физического воспитания.

Характеристика силовых видов спорта. Методические основы пауэрлифтинга и силового фитнеса. Массовый спорт и спорт высших достижений. Особенности соревнований по пауэрлифтингу. Профилактика профессиональных заболеваний в силовом спорте.

Средства и методы силовых видов спорта. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания и обучения элективной дисциплины «Силовые виды спорта». Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации при занятиях силовым спортом. Формы занятий физическими упражнениями.

Профессионально-прикладная физическая культура. Историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников нефтегазовой отрасли. Актуальность силового спорта для будущих специалистов нефтегазового дела. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.

Методические основы производственной физической культуры. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки с использованием средств силового фитнеса. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Практический раздел основан на изучении и освоении следующих тем:

Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний по пауэрлифтингу и силовому фитнесу, приобретение умений. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, гантелями, грифом. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по пауэрлифтингу и силовому фитнесу. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом и дополнительными весами. Усовершенствование специальных навыков пауэрлифтинга и силового фитнеса. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием простых тренажеров. Усложнение

программы освоения дисциплины. Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров. Сдача контрольных нормативов по пауэрлифтингу (юноши) и силовому фитнесу (девушки, юноши) [3].

В своей самостоятельной работе студенты изучают следующие вопросы:

Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Характеристика силового троеборья, гиревого спорта, силовых систем фитнеса. Оценка двигательной активности при занятиях пауэрлифтингом и суточных энергетических затрат. Основы режима питания при занятиях силовыми видами спорта, баланс БЖУ. Средства и методы силового спорта. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса. Подготовка комплекса силовых упражнений с собственным весом. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Подготовка комплекса силовых упражнений с дополнительными весами и специальных силовых упражнений различной направленности. Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта. Изучение истории развития силовых видов спорта и правил соревнований по пауэрлифтингу. Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Проведение с группой комплекса специальных силовых упражнений различной направленности с собственным весом (партерная часть занятия), с учетом специфики учебно-тренировочных занятий по силовым видам спорта.

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в пост реабилитационный период, либо по силовым видам спорта.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по данной образовательной программе, разрабатывается индивидуальная программа освоения дисциплины с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Для оценки показателей достижения результатов освоения компетенций используются следующие **оценочные средства**: компьютерное тестирование, письменный и устный опрос, педагогическое измерение, реферат [2].

Оценка педагогических измерений физической подготовленности студента по силовым видам спорта включает в себя оценку показателей силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, функциональной подготовки организма согласно избранному виду (силовое троеборье, силовой фитнес), а также выбранной мышечной группе и физическому качеству, которые хочет проработать обучаемый. Для оценки используется спортивный инвентарь, измерительные приборы, некоторые методики антропометрии [5].

Письменный и устный опрос содержит темы как по силовым видам спорта, так и общефизкультурной направленности. Предлагаем следующий перечень

вопросов по силовым видам спорта:

1. Причины травматизма во время занятий силовыми видами спорта.
2. Силовой спорт в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.
3. Средства и формы самостоятельных занятий по пауэрлифтингу.
4. Гигиена занятий силовыми видами спорта.
5. Построение и содержание самостоятельных занятий по специальной физической подготовке в силовом спорте.
6. Методика определения частоты сердечных сокращений.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств человека.
8. Сущность утомления и восстановления в силовом тренинге.
9. Рациональное питание, питьевой режим и их роль при занятиях силовым спортом.
10. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий силовыми видами спорта.
11. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
12. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств силового фитнеса.
13. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Специальная физическая подготовка в силовом спорте, ее цели и задачи.
15. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
16. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере силовых видов спорта.
17. Физические упражнения, способствующие развитию силовой выносливости на примере силовых видов спорта.
18. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере силового фитнеса.
19. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере силовых видов спорта.
20. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере пауэрлифтинга.
21. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере силового фитнеса.
22. Основы спортивной тренировки по пауэрлифтингу.

Компьютерное тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 20 вопросов по темам лекционного курса.

Таким образом, учебная программа по силовым видам спорта, реализуемая в УГНТУ, позволяет развивать специальные качества силового спорта и фитнеса в их гармоничном единстве – силу, выносливость, координацию и другие. Это особенно актуально для будущих специалистов прикладных нефтегазовых специальностей факультетов горно-нефтяного, трубопроводного транспорта, технологического, архитектурно-строительного института.

Литература.

1. Малушко, О.А. Силовые упражнения в общей физической подготовке студента: учебное пособие / О.А. Малушко, О.А. Гнилицкая, О.В. Азовцева; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 2,42 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.pdf. (Дата обращения: 21.02.2022). - Текст: - электронный.
2. Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Н.А. Красулина [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf. (Дата обращения: 21.02.2022). - Текст: - электронный.
3. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Силовой фитнес" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: О.А. Малушко [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2020. - 2,44 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko1.pdf. (Дата обращения: 21.02.2022). - Текст: - электронный.
4. Развитие выносливости у студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения по программам специалитета и бакалавриата по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост. Д.М. Насибуллина. - Уфа: УГНТУ, 2020. - 272 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf (дата обращения: 21.02.2022). - Текст: электронный.
5. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 1,16 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf (дата обращения: 21.02.2022). - Текст: электронный.

УДК 378.02:004.738.5 (045):796.01

**РАЗРАБОТКА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

DEVELOPMENT OF TEST TASKS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

Маркелова А.В.¹, Бобкина М.В.¹

**¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Российская Федерация**

Markelova A.V.¹, Bobkina M.V.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian Federation
lordvivanpohl@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения тестов, использование их на занятиях «Физической культурой». Рассмотрены формы тестов и представлены примеры.

Ключевые слова: тест, разработка, физическая культура, открытая форма, закрытая форма.

Abstract. The article examines the history of the emergence of tests, their use in the classes of "Physical culture". The forms of tests are considered and examples are presented.

Keywords: test, development, physical culture, open form, closed form.

Предысторией возникновения тестов можно считать измерение различных знаний, умений и навыков, корнями уходящее в древность. История гласит, что в III тысячелетии до нашей эры в Древнем Вавилоне среди выпускников школ проводились арифметические испытания, оценивалось владением искусством пения и игры на музыкальных инструментах. В то же время испытания на стрельбу из лука, умение писать и ездить верхом проводились в Древнем Китае, с целью проверить способности лиц, желающих занять важные государственные должности.

Период с 80-х годов XIX века можно считать началом первого этапа всемирного применения тестов. Толчком к их появлению стала проблема исследования индивидуальных различий, причин отставания в обучении. Создателем тестологии считается Дж. Кеттелл, ведь именно он рассмотрел в тестах средство измерения свойств психики человека. В своей научной работе Кадневский В., Могиль О., Ширшова Т. рассказывают о роли Кеттела в становлении и развитии метода теста. Ученый считал, что тесты помогут выявить закономерности развития психических процессов, если использовать тестирование в одинаковых условиях на большом количестве испытуемых. Это событие сподвигло ученых на идею о том, что тесты нужно стандартизировать для того, чтобы сравнить, результаты разных людей. Кеттелл в качестве примера предложил около 50 различных тестов, определяющих остроту зрения, время, затраченное, чтобы назвать цвета, время реакции и так далее.

Тестирование – это процесс измерения, проводимый на спортсмене с целью определения оценки его физических возможностей, состояния здоровья. Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий для оценки качества двигательной подготовленности человека.

Педагогическое тестирование – это особая форма контроля и измерения знаний обучающихся путем применения тестовых заданий. Включает в себя составление

тестов, проведение тестирования и последующие проверку и обработку результатов обучающихся, с целью выставления оценки и анализа качества обучения.

Использование тестов помогает получить информацию о достижениях обучающихся и об уровне подготовки в учебной организации. Кроме того, тест позволяет объективно взглянуть на знания обучающихся, путем анализа полученных результатов, и спроектировать дальнейшую педагогическую деятельность с теми испытуемыми, которые показали не самые высокие баллы.

Как и в ряде других дисциплин, в «Физической культуре» также используются тестовые задания. В данной статье будут рассмотрены именно задания, а не измерение физических качеств. Тестирование можно проводить как в бумажной форме, так и с использованием компьютера, что во время пандемии очень актуально.

Рассмотрим тесты закрытой формы.

Задания этой формы содержат в себе инструкцию к выполнению, несколько ответов, из которых нужно выбрать правильный (правильные). Следует составлять задания так, чтобы студент, взглянув на тест, не смог логически определить правильный ответ. Иногда преподаватели не заморачиваются по поводу составления заданий и в ответе пишут то, что не соответствует теме, тем самым помогая обучающемуся найти правильный ответ лишь только включив логику.

I. В баскетболе запрещены:

- А) игра руками;
- Б) игра ногами;
- В) игра под кольцом;
- Г) броски в кольцо.

Эталон: б) игра ногами.

Задания открытой формы не содержат вариантов ответов, задания состоят из утверждения, в котором пропущена буква, слово или целое предложение. Такие задания помогают проверить уровень знания обучающимися терминологии. Рассмотрим такие задания.

II. 1. Какой должна быть одежда для занятий по лыжной подготовке:

- А) желательно для защиты от ветра на спортивный лыжный костюм надеть _____
- Б) на руки надеть _____ или _____
- В) спортивная лыжная шапочка должна прикрывать _____ и _____
- Г) под спортивный костюм надеть _____ бельё.
- Д) лыжные ботинки должны свободно одеваться на _____

Эталон: А) ветровка; Б) варежки или перчатки; В) голову и уши; Г) хлопчатобумажное бельё.; Д) носки

2. Дайте характеристику способу плавания “Кроль на груди”

- А) “Кроль на груди” самый _____ спортивный способ плавания;
- Б) на соревнованиях по плаванию этот способ называется _____
- В) выдох выполняется в _____
- Г) он характеризуется попеременными, симметричными движениями _____ и _____

Эталон: А) быстрый; Б) вольный стиль; В) в воду.; Г) рук и ног

Тестовые задания на установление соответствия предлагают соотнести положения из правого столбца с положением из левого. Существует особое требование к заданиям такого вида – необходимо, чтобы количество положений в правом столбце в несколько раз превышало количество положений в левом. Таким образом, уменьшается вероятность случайного угадывания, несколько ответов остаются лишними. Эта форма заданий бывает двух видов: распределение элементов из правого столбца к 2-3 элементам из левого, то есть, многократный выбор (например, при описании признаков того или иного упражнения) и составление парных ответов, используя положения левого и правого столбца. Рассмотрим такие задания на примере.

Установить соответствие:

Качества:

1. Выносливость
2. Сила
3. Скорость
4. Ловкость, координация
5. Гибкость

Упражнения:

- А. челночный бег, метание предметов
- Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
- В. пружинящие приседания
- Г. подвижные игры
- Д. лазание по канату, поднятие гантелей.

Эталон: 1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.

Тестовые задания на установление правильной последовательности. Задание состоит из нескольких элементов одной темы, которые нужно расположить в правильном порядке. Такие задания помогают запомнить последовательность, развить аналитическое и логическое мышление. В композиции достаточно легко угадать последовательность выполнения тех или иных действий, достаточно будет лишь логически подумать.

Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

- А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- Б) вызвать скорую помощь;
- В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
- Г) перенести пострадавшего в прохладное место;
- Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

Эталон: Г, А, В, Д, Е, Б.

Таким образом, становится ясно, что для разработки тестовых заданий нужно обладать большим багажом теоретических знаний, гибким умом и креативностью. Однако процесс создания тестов по физической культуре не вызывает затруднений ведь существует огромное количество теории, терминов, функций, упражнений и последовательности выполнения действий.

Литература

1. Аванесов В.С. Научные проблемы тестового контроля знаний: Монография / В.С. Аванесов – М.: МИСиС, 1994. – С. 135.

2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. -2001. - № 2. - С. 60-63.
3. Кадневский В., Могиль О., Ширшова Т. Роль Дж. Кеттела в становлении и развитии научного метода тестов. / В. Кадневский, О. Могиль, Т. Ширшова // Педагогические измерения. – 2013 – Текст. – N 4 – с. 45-52.
4. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №3. - С. 51-55.

УДК 379.8

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ**
TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS IN SPORTS TOURISM AT A WALKING
DISTANCE

Матвеев С.С.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет,
Уфа, Российская Федерация

Matveev S.S.¹

¹Bashkir State University, Ufa, Russian Federation
stanechka10@mail.ru

Аннотация: в статье представлена модифицированная методика, содержание входили, упражнения направленные, на повышение индивидуальных технических приемов, а именно на совершенствование прохождения пешеходной дистанции, в усложненных условиях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, техническая подготовленность студентов, спортивный туризм, модифицированная методика, совершенствование прохождения пешеходной дистанции.

Abstract: the article presents a modified methodology, the content included exercises aimed at improving individual techniques, namely, improving the walking distance, in complicated conditions.

Keywords: healthy lifestyle, technical readiness of students, sports tourism, modified methodology, improvement of walking distance.

Актуальность исследования. Здоровье во все времена остается важнейшим фактором долголетия и молодости человека. Прежде всего, сильный не духом, а телом человек, ведущий здоровый образ жизни, как правило, более воспитан, образован, интеллигентен, красив и силен. Пропаганду здорового образа жизни нужно распространять с самого раннего возраста, начиная проведением специальных занятий в школах, либо уделять не малое время обсуждениям на занятиях по физической культуре. И продолжать в высших учебных заведениях уделять большое внимание, здоровому образу жизни, не смотря на специфику образования [3].

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека,

которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [2].

В таком молодом и бесконечно перспективном виде спорта как спортивный туризм, можно смело выделить дисциплину «дистанция - пешеходная». По данному виду проводится множество соревнований, как в регионах, с высоким уровнем развития спорта, так и в начинающих его территориях. Следует отметить, что спортивный туризм развивается в настоящее время быстрыми темпами, а методических материалов крайне мало.

В.Н. Селуянов, А.А. Федекин в своих трудах пишут, что в настоящее время в практике физического воспитания детей и подростков, туризм занимает одно из ведущих мест. Средствами туризма возможно эффективно оздоравливать, формировать и совершенствовать необходимые для дальнейшей жизни и деятельности физические качества, двигательные умения и навыки, физиологические функции, морально-волевые качества [5].

По мнению ряда исследователей таких как: С.К. Рябинина, С.В. Соболев (2014), не менее важной проблемой является подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанции – пешеходные», поскольку этот вид наиболее предпочтительный и массовый [6].

А.Н. Анохин, И. Г. Сидорова, утверждают, что в настоящее время спортивная техника является частью подготовки туристов спортсменов. Из-за высокого уровня развития спорта, техническая подготовленность спортсмена играет очень важную роль, так как с ее помощью решаются технические задачи на дистанциях различного класса сложности [1].

Однако, такие авторы как О.Н. Московченко, А.В. Кошеваров, отмечают, что быстрый рост развития спортивного туризма способствует тому, что имеющиеся методики требуют постоянной доработки и совершенствования. В связи с этим, как обычно бывает в «молодом» спорте, практика опережает теорию, и это приводит к тому, что научно обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов в настоящее время недостаточно [4].

Из анализа научно-методической литературы следует, что современный спортивный туризм диктует более высокие требования к технической подготовке спортсменов, также из проанализированной нами литературы было выявлено, что имеющиеся методики, направленные на повышение технической подготовленности туристов-спортсменов, на пешеходной дистанции, устарели и требуют доработки. Из этого следует, что данное исследование является актуальным.

Цель исследования: модифицировать и экспериментально проверить эффективность методики, направленной на повышение технической подготовленности студентов в спортивном туризме на пешеходной дистанции.

Исследование проводилось на базе института права БашГУ.

В исследовании приняли участие 20 студентов 2 и 3 курсов. Было сформировано две группы: первая группа (n = 10) – контрольная (КГ) и вторая (n = 10) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по методике Д. В. Смирнова, а в занятия экспериментальной группы была включена

модифицированная методика.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

На основе полученных предварительных результатов исследования нами была модифицирована методика Д.В. Смирнова, направленная на повышение технической подготовленности студентов в спортивном туризме на пешеходной дистанции.

Особенностью модифицированной нами методики является то, что в её содержание входили, упражнения направленные, на повышение индивидуальных технических приемов, а именно на совершенствование прохождения пешеходной дистанции, в усложненных условиях.

С целью определения эффективности модифицированной методики в начале и в конце эксперимента был проведен межгрупповой анализ уровня технической подготовленности испытуемых студентов.

Уровень технической подготовленности студентов 2 и 3 курса до эксперимента был примерно одинаков в обеих группах.

Применив, модифицированную методику и проанализировав результаты после эксперимента, мы можем констатировать следующее: уровень технической подготовленности в экспериментальной группе имеет статистически достоверные изменения по всем показателям.

Результаты исследования, уровня технической подготовленности студентов, занимающие спортивным туризмом выявили следующую разницу. Различие показателей при прохождении дистанции в экспериментальной и контрольной группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Различие технической подготовленности студентов в экспериментальной группе до и после эксперимента, ($M \pm m$)

| Основные показатели при прохождении «Дистанция – пешеходная» | До эксперимента | | После эксперимента | |
|--|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| | $M \pm m$ | $M \pm m$ | $M \pm m$ | $M \pm m$ |
| Качество прохождения дистанции (в баллах) | $7 \pm 0,08$ | $7 \pm 0,08$ | $8,31 \pm 0,08$ | $7,06 \pm 0,08$ |
| P_1 -межгрупповое | $p > 0,05$ | | $p < 0,05$ | |
| Время прохождения каждого этапа (сек) | $23,30 \pm 1,03$ | $23,22 \pm 1,03$ | $21,19 \pm 1,02$ | $23,09 \pm 1,02$ |
| P_2 -межгрупповое | $p > 0,05$ | | $p < 0,05$ | |
| Время прохождения дистанции (сек) | $140,20 \pm 0,08$ | $140,33 \pm 0,08$ | $136,20 \pm 0,06$ | $140,20 \pm 0,06$ |
| P_3 -межгрупповое | $p > 0,05$ | | $p < 0,05$ | |

Примечание: M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; p – показатель t-критерия Стьюдента; P_1 - межгрупповое

различие.

Межгрупповой анализ показал, что до проведения педагогического эксперимента в уровне технической подготовленности между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп не было обнаружено достоверно значимых различий ни в одном из показателей: качество прохождения дистанции ($7 \pm 0,08$; $7 \pm 0,08$ $p > 0,05$), время прохождения каждого этапа ($23,30 \pm 1,03$; $23,22 \pm 1,03$ $p > 0,05$), время прохождения дистанции ($140,20 \pm 0,08$; $140,33 \pm 0,08$ $p > 0,05$).

Таким образом, вышеописанные данные свидетельствуют о том, что до педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами существенных различий по показателям уровня технической подготовленности не установлено, то есть группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

Межгрупповой анализ показал, что после проведения педагогического эксперимента в уровне технической подготовленности между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп были обнаружены достоверно значимые различия во всех показателях: качество прохождения дистанции ($8,31 \pm 0,08$; $7,06 \pm 0,08$ $p < 0,05$), время прохождения каждого этапа ($21,19 \pm 1,02$; $23,09 \pm 1,02$ $p < 0,05$) и время прохождения дистанции ($136,20 \pm 0,06$; $140,20 \pm 0,06$ $p < 0,05$).

В результате межгруппового анализа выявлено, что после проведения педагогического эксперимента обнаружены достоверно значимые различия во всех показателях уровня технической подготовленности студентов экспериментальной групп в сравнении с контрольной.

Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность модифицированной методики Д. В. Смирнова, направленной на повышение технической подготовленности студентов в спортивном туризме на пешеходной дистанции.

Заключение. В результате проведенного эксперимента было выявлено, что до внедрения модифицированной методики Д. В. Смирнова, направленной на повышение технической подготовленности студентов в спортивном туризме на пешеходной дистанции, уровень технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах был относительно одинаковым. После проведения педагогического эксперимента, выявлены достоверные различия во всех показателях уровня технической подготовленности. Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность модифицированной нами методики.

Литература

1. Анохин, А. Н. Развитие туризма в Оренбургской области / А. Н. Анохин, И. Г. Сидорова // Матер. науч.-практ. конф., посвящённой 35-летию ИФКИС. – Оренбург: ОГПУ. – 2014. – С. 386-394.
2. Матвеев, С.С. Воспитание гибкости обучающихся высших учебных заведений / С. С. Матвеев, Р. М. Имамова, Л.М. Матвеева //
3. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. XV Межд. науч.-практ. конф., 14-15 мая 2021 г. / УГАТУ. – Уфа, 2021. – С. 38.
4. Матвеева, Л. М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях пандемии / С. С. Матвеев, А. С. Матвеев //

5. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. XV Межд. науч-практ. конф., 14-15 мая 2021 г. / УГАТУ. – Уфа, 2021. – С. 39.
6. Московченко, О. Н. Выносливость в спортивном туризме «дисциплина – дистанции – пешеходные» – как фактор совершенствования технической подготовки / О. Н. Московченко, С. В. Соболев // «Восток-Россия-Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: Сборник матер. Межд. науч-практ. конф. – ООО «Изд-во «Аспирант» – Иркутск. – 2011. Т3. – С. 55 – 60.
7. Селуянов, В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов, А. А. Федекин. – М.: Спорт. Академ. Пресс. – 2016. – 123 с.
8. Соболев, С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. – Вестник Бурятского гос. университета – 2014 – 76 с.

УДК 796.012.2:373.2

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**
FEATURES OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF
THE OLDER PRESCHOOL AGE

Матеркова К.А.¹, Юламанова Г.М.¹, Кулешов Р.С.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский. Государственный Педагогический Университет им.
М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**

Materkova K.A.¹, Yulamanova G.M.¹, Kuleshov R.S.¹

¹Bashkir State Pedagogical University. M. Akmully, Ufa, Russian Federation
materkova.k@gmail.com

Аннотация: в статье описаны теоретические аспекты воспитания координационных способностей детей старшего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, старший дошкольный возраст, средства.

Abstract: the article describes the theoretical aspects of the education of coordination abilities of children of senior school age.

Keywords: coordination abilities, senior preschool age.

Актуальность. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования особое внимание уделяют повышению эффективности физического воспитания детей, сохранению и улучшению состояния их здоровья, а также мотивации к физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию. В частности, развитие координации является одной из значимых задач обучения и воспитания детей дошкольного возраста, поскольку от уровня ее проявления зависит успешность освоения ребенком новых двигательных действий, а также различных видов деятельности [1, 6]. Поэтому выявление эффективных путей развития координационных способностей в психолого-педагогической среде детей старшего дошкольного возраста является актуальной.

Результаты исследования и их обсуждение. Актуальность проблемы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста обусловлена сензитивностью данного периода в аспекте восприимчивости к организованным педагогическим воздействиям, направленным на обогащение моторной деятельности ребенка разносторонним опытом, необходимым и полезным в процессе осуществления физической и двигательной активности. Данный возраст также является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, наиболее высокие темпы их прироста как раз наблюдаются в показателях координации [3].

Вопросам развития координационных способностей посвящены работы таких педагогов и ученых, как В.И. Лях, Ю.Ф. Луури, Н.П. Панфилова, Б.А. Ашмарин и др. Начальным пунктом для определения понятия «координационные способности» служит термин «координация». Данный термин произошел от латинского «*coordinatio*», что означает согласование, взаимоупорядочение. В том случае, когда речь идет о согласовании движений звеньев тела в пространстве и времени при решении конкретной двигательной задачи принято говорить о координационных способностях человека. С точки зрения В. И. Ляха, координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности [2, 5].

Б.А. Ашмарин писал, что координационные способности человека обеспечивают не только управление движениями, но и их согласование, упорядочение в единое целое в соответствии с поставленной задачей [6].

Координационные способности - готовность индивида к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [7].

К числу наиболее значимых координационных способностей для детей старшего дошкольного возраста относятся: способность к реагированию; способность к равновесию; ориентационная способность; дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность. Компоненты координационных способностей представлены на рисунке 1.

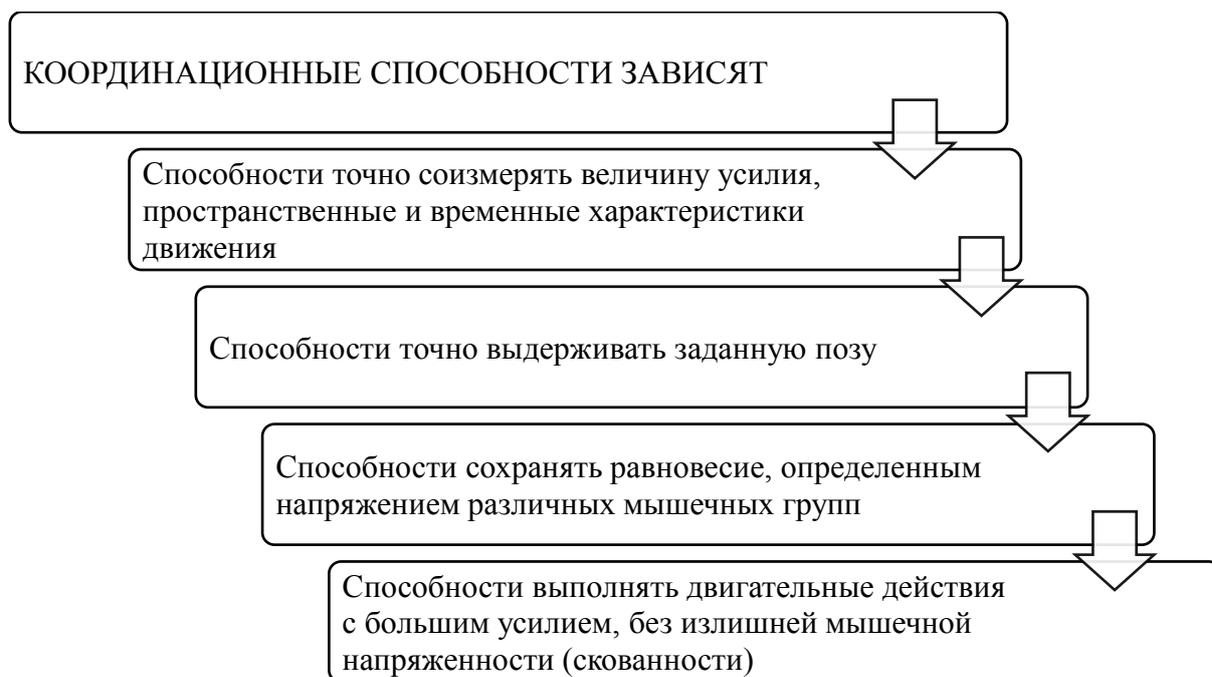


Рисунок 1. Компоненты координационных способностей.

Существует три вида координации [4]:

- нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

- мышечная координация - согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

- двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

В старшем дошкольном возрасте формированию координационных механизмов сопутствует их взаимодействие с вегетативной нервной системой организма, повышая роль вербальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, иметь держать правильную осанку, что очень важно старшему дошкольнику, переходя на новую ступень образования [8].

Выявлено несколько причин значимости развития координационных способностей для детей старшего дошкольного возраста:

- овладение различными двигательными действиями происходит значительно быстрее и качественнее;

- создание благоприятных условий для подготовки детей к трудовой и общественной деятельности;

- приобретение умения экономично расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

- возможность успешного освоения нового двигательного опыта и ощущения чувства радости и удовлетворения от него [9].

Целенаправленное развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста оказывает активизирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные

Основным средством воспитания координационных способностей старших дошкольников являются физические упражнения повышенной координационной сложностью, в том числе упражнения, которые содержат элементы новизны, что вызывает у детей большой интерес. Повышение сложности физических упражнений можно добиться за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. А также за счет внешних условий, изменяя их порядок расположения снарядов, их вес и высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинировать двигательные навыки; сочетать ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег [10].

Выводы. Развитие координационных способностей влияет на темп, вид и способ усвоения техники движений, что в свою очередь позволяет качественно пополнять двигательный опыт детей. Данные способности имеют важное значение для всех видов трудовой деятельности, способствуют выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формированию правильной осанки, а также чувства равновесия. Таким образом, можно сказать, что развитие координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом.

Литература

1. Амиров, К. М. Выявление психических процессов, определяющих результативность соревновательной деятельности фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет / К. М. Амиров, А. В. Кравец-Абдуллина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. / БИФК. – Уфа, 2020. – С. 12-15.
2. Гареева, А.С. Анализ взаимосвязей между показателями техники плавания и сенсомоторной координации пловцов с нарушением слуха / А.С. Гареева, Д.В. Репин // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020. – С 33-37.
3. Гареева, А.С. Влияние разработанной методики развития координационных способностей на сенсомоторную координацию байдарочников 15-16 лет / А.С. Гареева, А.В. Мавлютов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2021. – № 3. – С. 114-124.
4. Греб, А.В. Организация и реализация учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту на кафедре физического воспитания УГНТУ (Уфа, Октябрьский, Салават) с использованием электронной образовательной среды и дистанционных технологий / А.В. Греб, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // Актуальные вопросы высшего образования-2020: материалы

- Международ. науч.-метод. конф., г. Октябрьский, 27 ноября 2020 года/ УГНТУ, ф-л в г. Октябрьском. - Уфа, 2020. - С. 108-111
5. Кравец, Э.В. Эффективность методики совершенствования атакующих тактических действий у школьников среднего звена на секционных занятиях баскетболом / Э.В. Кравец // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: мат. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летию юбилею Республики Башкортостан / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 283-288.
 6. Крутько, В.Б. Методика совершенствования техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет / В.Б. Крутько, А.В. Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: мат. XVI Междунар. науч.-практич. конф. / СКФУ. – Ставрополь, 2019. – С. 125-128.
 7. Муфтахина, Р.М. Значение помехоустойчивости в спортивной деятельности боксеров высокой квалификации / Р.М. Муфтахина // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №2-1. - С. 546.
 8. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всероссийская научно-техническая конференция «Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России», 12-14.02.2018. – Москва, 2018. – С.545.
 9. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.
 10. Шаяхметова, Э.Ш. Психофизиологические особенности адаптационно-компенсаторных реакций организма боксеров на тренировочные нагрузки / Э.Ш. Шаяхметова, Р.М. Муфтахина, А.Л. Линтварев, А.М. Галимов // Фундаментальные исследования. - 2014. - №1. - С. 82-86.

УДК 796.328

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
IDENTIFICATION OF EFFECTIVE MEANS AND METHODS OF EDUCATION OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Моисеева Э.Ф.¹, Юламанова Г.М.¹, Данилов А.В.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

Moiseeva E.F.¹, Yulamanova G.M.¹, Danilov A.V.¹

**¹Bashir State Pedagogical University named after M. Akmulla,
 Ufa, Russian Federation.**

gulamanmin@mail.ru

Аннотация. В статье выявлены эффективные средства и методы воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста. Представлен анализ опроса среди учителей физической культуры.

Abstract. The article reveals effective means and methods of educating flexibility in children of primary school age. An analysis of the survey among physical education teachers is presented.

Ключевые слова: физическая культура, упражнений, гибкость, средства, методы.

Keywords: physical culture, exercises, flexibility, means, methods.

Актуальность. Младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Это сенситивный возраст для развития гибкости. Поэтому, именно в этот возрастной период следует уделить большое внимание гибкости и подвижности всех телесных структур [1].

У детей младшего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями [2].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что, несмотря на значимость гибкости для жизнедеятельности человека, особенности воспитания этого физического качества у детей мало изучены. С одной стороны, физиологами доказано, что гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата во многом зависит от врожденных биологических факторов. С другой – при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания можно существенно влиять на развитие гибкости [3].

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики воспитания гибкости детей младшего школьного возраста актуальна в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это физическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления эффективных средств и методов воспитания гибкости проводился анкетный опрос. Исследовались результаты опроса 10 учителей физической культуры, 2 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Учителям предлагалось ответить на вопросы анкеты (табл. 1).

В процессе выявления наиболее эффективных средств воспитания гибкости на первое ранговое место по (40%) учителя физической культуры поставили активные и пассивные упражнения. На втором месте статические упражнения 20%. Следовательно, для воспитания гибкости оптимальным соотношением в использовании упражнений на растягивание является: 40 % -активные, 40 % - пассивные и 20 % - статические.

Эффективным методом воспитания гибкости по мнению учителей физической культуры является метод многократного растягивания (60%). На втором месте отмечен метод статичного растягивания (40%).

Результаты анкетного опроса

| № | Средства и методы воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста | Ранговое место | Значимость показателей (%) |
|---|---|----------------|----------------------------|
| 1 | Средства воспитания гибкости | | |
| | Активные упражнения | 1 | 40 |
| | Пассивные упражнения | 1 | 40 |
| | Статические упражнения | 2 | 20 |
| 2 | Методы воспитания гибкости | | |
| | Метод многократного растягивания | 1 | 60 |
| | Метод статичного растягивания | 2 | 40 |

При выполнении определённых статических упражнений, предполагающих сохранение определённой позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается их рефлекторное сокращение. В то же время в процессе выполнения рывковых баллистических упражнений, которые преобладают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, в мышцах возникает напряжение в два раза больше по сравнению со статическим растягиванием [3].

Выводы. В результате исследования выявлено, что эффективным при воспитании гибкости является применение упражнений на растягивание в соотношении 40 % – активные, 40 % – пассивные и 20 % – статические, с использованием преимущественно метода многократного растягивания, полученные результаты следует использовать при разработке технологии воспитания гибкости.

Литература

1. Ахметшина, Л. И. Определение оптимальных показателей пространственных характеристик движений гимнасток 11-12 лет, способствующих эффективному выполнению поворота на 360 градусов в стойке на руках на разновысоких брусьях / Л. И. Ахметшина, А. В. Кравец-Абдуллина // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. трудов Всерос. науч.-практич. конференции. – Елец, 2019. – С. 223-226.
2. Берчатова-Емелина, М. Б. Некоторые организационно-методические аспекты процесса физического воспитания в вузе / М.Б. Берчатова-Емелина, А.А. Юсупова, Т.Л. Панькина // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 18-24
3. Гайсина, А.Х. Оценка подвижности в позвоночнике у студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] = / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта (Санкт-Петербург, 2014). - Санкт-Петербург, 2014. - С. 166-172

4. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.
5. Крутько, В. Б. Обоснование методики воспитания физических качеств, необходимых для выполнения норм ГТО в группах начальной подготовки / В. Б. Крутько, А. З. Кулбахтина, А. В. Кравец-Абдуллина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 2. – С. 29-35.
6. Крутько, В.Б. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения, специализирующихся в плавании кролем на груди в классе S12 / В.Б. Крутько // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. –С. 88-92.
7. Крутько, В.Б. Определение ведущих волевых качеств у высококвалифицированных легкоатлетов с нарушением зрения в зависимости от соревновательной дистанции / В.Б. Крутько, А.В. Кравец-Абдуллина, Р.Р. Швец // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта № 11 (177). – СП 2019. –С. 182-185.
8. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Материалы III Международной научно-практической конференции. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами, 24.11.2017. – Тюмень, 2017. – С. 280-283
9. Шафикова, Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.
10. Ямилева, Р.М. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бокс»: учебное пособие / Р.М. Ямилева, Н.А. Красулина – Уфа: УГНТУ, 2021 – 161 с.

УДК 378.14

ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО–ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО АЭРОБИКЕ

DESIGNING A COMPETENCE-ORIENTED AEROBIC WORK PROGRAM

Морошенко Е.В.¹, Красулина Н.А.¹, Маркешина О.С.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический

Университет, Уфа, Российская Федерация

Moroshenko E.V.¹, Krasulina N.A.¹, Markeshina O.S.¹

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты разработки рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Аэробика». Предлагаются показатели достижения результатов освоения компетенций и индикаторы достижения компетенций, а также, оценочные средства.

Ключевые слова: аэробика, рабочая программа дисциплины, компетенции, индикаторы достижения компетенций, физическое воспитание, физическая культура, спорт.

Abstract. The article discusses some aspects of the development of the work program of the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports. Aerobics". Indicators of achievement of the results of the development of competencies and indicators of achievement of competencies, as well as evaluation tools are proposed.

Keywords: aerobics, work program of discipline, competencies, indicators of achievement of competencies, physical education, physical culture, sports.

Модернизация учебного процесса на современном этапе обусловлена необходимостью создания условий для соответствия реальных запросов в образовании индивида с задачами образования, решаемыми образовательными организациями. Что в свою очередь требует внедрения в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) последнего поколения элементов элективности в учебном процессе. Это даёт возможность каждому студенту выбрать свою траекторию обучения, направленную на личное совершенствование.

В настоящее время на кафедре физического воспитания УГНТУ разработаны учебно-методические комплексы, включающие рабочие программы дисциплины (РПД) по следующим элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: аэробика, единоборства, циклические виды спорта, силовые виды спорта, спортивные игры, оздоровительная гимнастика и адаптивная физическая культура, киберспорт, шахматы [1].

Аэробика – это известный всем вид физических нагрузок, который очень популярен среди современной молодёжи, следящей за своей фигурой и ведущей здоровый образ жизни; это ритмичные упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения, проработку мышц и развитие пластики. На протяжении многих лет это вид физических упражнений активно развивается как во всем мире, так и в России. Появляются все больше видов и направлений, тем самым привлекая к занятиям людей разной физической подготовленности [2].

Во многих вузах нашей страны аэробика получила большое распространение. Это и учебные практические занятия по фитнес направлениям аэробики, и тренировочные занятия для сборных команд по оздоровительной или спортивной аэробике с целью участия в соревнованиях различного масштаба. Как показал наш опыт профориентации студентов УГНТУ, девушки охотно выбирают направление элективной дисциплины «Аэробика», а также студенческую академию «Аэробика». В связи с чем возникла необходимость разработки рабочей программы дисциплины «Аэробика».

При разработке РПД, мы формируем показатели достижения заданных ФГОС компетенций. В основном это УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и УК-7.1 - применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни. Данные компетенции возможно успешно сформировать при реализации РПД по аэробике.

Мы разработали РПД по аэробике, согласно которой студенты в рамках учебных практических занятий занимаются новым видом физической активности - аэробикой, направленной на сохранение и укрепление здоровья; развитие физических способностей и навыков; профилактику заболеваний, а также коррекцию избыточного веса и коррекцию фигуры в целом [2,5,7].

В результате обучения студент должен **знать** цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений; основы здоровьесберегающих технологий; основы аэробики; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

Студент должен **уметь** использовать средства аэробики для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья; использовать полученные в аэробике навыки; подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом выбранной профессии.

Студент должен **владеть** средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; основами здоровьесберегающих технологий; основами аэробной тренировки; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учётом выбранной профессии.

РПД по аэробике состоит из теоретического, пяти практических и пяти контрольных разделов.

В теоретическом разделе программы мы предлагаем следующие темы лекционного курса: общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; характеристика аэробики; виды физической подготовки; методические принципы физического воспитания; средства и методы физического воспитания; основы и этапы обучения движениям; развитие физических качеств в процессе физического воспитания; зоны интенсивности физических нагрузок; значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями; формы занятий физическими упражнениями; массовый спорт и спорт высших достижений; профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов; профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом; историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП); современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства; общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов; цель, задачи и средства ППФП студентов вузов; факторы, определяющие содержание ППФП инженера; организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе; характеристика санитарно-гигиенических

условий труда в нефтегазовом производстве; основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника нефтегазового производства; профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; особенности ППФП студентов будущих специалистов нефтегазового производства, по направлениям и специальностям; цель, задачи и методические основы производственной физической культуры; производственная физическая культура в рабочее время; методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки; физическая культура и спорт в свободное время; физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха; дополнительные средства повышения работоспособности.

Для самостоятельной работы обучающихся предлагаются следующие темы: физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; физическая культура как учебный предмет в содержании высшего профессионального образования; средства и методы физического воспитания; характеристика вида спорта аэробика; подготовка комплексов общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учётом специфики учебно-тренировочных занятий по аэробике; система физических упражнений на примере занятий аэробикой; система специальных физических упражнений на примере аэробики; усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности; оценка двигательной активности суточных энергетических затрат.

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросам и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в пост реабилитационный период или по аэробике. [6].

Целью практических занятий является формирование у обучающихся способности использовать средства и методы аэробики и общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В задачи курса входит углубленное изучение характеристик и методик направлений фитнес аэробики. Курс содержит учебно-методический комплекс по аэробике и задания на каждую учебную неделю [2].

В перечень практических занятий по аэробике мы предлагаем следующие темы: получение первоначальных знаний об аэробике, приобретение умений; специальная физическая подготовка по аэробике; этап начальной подготовки; формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по аэробике; усовершенствование специальных навыков аэробики; усложнение программы освоения дисциплины.

Для оценки показателей достижения результатов освоения компетенций используются следующие оценочные средства: компьютерное тестирование, письменный и устный опрос, педагогическое измерение, реферат [3].

Оценка педагогических измерений физической подготовленности студента включает в себя сдачу студентами контрольно-зачетных тестов и нормативов согласно своей физкультурной группе и виду спорта аэробика [4].

Письменный и устный опрос содержит темы аэробики и общефизкультурной направленности. Предлагаем следующий перечень вопросов по аэробике:

1. Основные причины травматизма во время занятий по аэробике.
2. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
3. Рациональное питание, питьевой режим и их роль в организме.
4. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий аэробикой.
5. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.
6. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
7. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере аэробики.
8. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере аэробики.
9. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере аэробики.
10. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере аэробики.
11. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере аэробики.
12. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере аэробики.
13. Основы спортивной тренировки по аэробике.

Студенты, освобождённые от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в пост реабилитационный период, или по аэробике. Нами предложены следующие темы для подготовки и защиты рефератов по аэробике:

1. Возникновение аэробики и её классификация.
2. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Место аэробики в моей жизни.
4. Влияние занятий аэробикой на кардио-респираторную систему.
5. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
6. Коррекция телосложения (массы тела) студента посредством занятий аэробикой.
7. Профилактика травматизма при занятиях оздоровительной аэробикой.
8. Основные методы, используемые при проведении занятий по аэробике.
9. Оздоровительная аэробика как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
10. Методы самоконтроля при занятиях аэробикой.
11. Разновидности танцевальной аэробики.

Компьютерное тестирование проводится с использованием информационно-

коммуникационных технологий и состоит из 90 вопросов по темам лекционного курса.

Таким образом, учебная программа по аэробике, реализуемая в УГНТУ, позволяет развивать у студентов как физические качества, так и нравственно-волевые: командный дух, целеустремленность, лидерские навыки, чувство ритма, музыкальный вкус, креативность, а также умение формировать сильную и здоровую личность.

Литература

1. Валеева Г.В. Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата: учебное пособие / Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, А. В. Греб, А. Ю. Костарев [и др.]; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf (дата обращения: 14.09.2020). - Текст: электронный.
2. Красулина Н.А. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес-направление: аэробика» с использованием различных фитнес-программ для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учеб. пособие / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, О.А. Гнилицкая. – Уфа: Изд-во «Нефтегазовое дело», 2020. – 119 с.
3. Красулина, Н.А. Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf (дата обращения: 20.01.2021). - Текст: электронный.
4. Красулина, Н.А. Балльно-рейтинговая система оценки знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб – – Уфа: УГНТУ, 2020 – 42 с.
5. Малушко, О. А. Силовые упражнения в общей физической подготовке студента: учебное пособие / О. А. Малушко, О. А. Гнилицкая, О. В. Азовцева; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 2,42 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.pdf. (дата обращения: 07.04.2021) - Текст: электронный.
6. Шафикова, Л. Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л. Р. Шафикова, А. В. Греб, О. С. Маркешина; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 1,16 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf. - Текст: электронный.

7. Шафикова, Л. Р. Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов: учебное пособие / Л. Р. Шафикова; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2018. - 0,99 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova.pdf. - Текст: электронный.

УДК 378.147: 615.681.83

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ**
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN FORMATION
HEALTH OF STUDENTS UGNTU

Насибуллина Д.М.¹, Прохорова Е.В.¹, Валеева Е.Д.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Nasibullina D.M.¹, Prokhorova E.V.¹, Valeeva E.D.¹

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Одним из наиболее актуальных вопросов остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В статье рассматривается влияние адаптивной физической культуры на всестороннее гармоничное развитие обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, адаптивная физическая культура, физические упражнения, студент, здоровье.

Abstract. One of the most pressing issues is the problem of physical education of students assigned to a special medical group for health reasons. The article considers the influence of adaptive physical culture on the comprehensive harmonious development of students.

Keywords: physical education, physical education, adaptive physical culture, physical exercise, student, health.

Одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшими учебными заведениями – это сохранение и укрепление здоровья студентов [5]. Особое значение физические упражнения приобретают для человека с отклонениями в состоянии здоровья. Очень важно правильно организовать занятия физической культурой так, чтобы избежать образования «порочного круга», заключающегося в том, что ограниченная двигательная активность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта.

Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из направлений общей физической культуры. Основная цель АФК – максимальное восстановление нарушенных функций организма у человека. Занятия адаптивной физической культурой направлены на активизацию, поддержание физических сил и профилактику физического и умственного утомления занимающихся. Вопрос внедрения в вузовское образование адаптивной физической культуры в наши дни является особенно актуальным [2, 3].

В настоящее время наблюдается ухудшение уровня здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения (ВУЗ). Ежегодно студенты-первокурсники в Уфимском Государственном Нефтяном Техническом Университете (УГНТУ) проходят медицинский осмотр в целях определения группы здоровья и физкультурной группы для получения допуска к занятиям физической культурой.

Специальное отделение формируется из числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок. Основным критерием для включения студента в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма [1].

По данным медицинского осмотра, проведенного в начале 2020-2021 учебного года в УГНТУ, наблюдается тенденция к улучшению состояния здоровья абитуриентов: в 2018-2019 учебном году количество студентов специального учебного отделения по вузу составляло 46,5%, а в 2020-2021 учебном году – 36,9%.

Таблица 1

Распределение студентов первого курса УГНТУ по учебным отделениям

| Учебный год | Всего, чел. | Основное учебное отделение, чел. | Специальное учебное отделение, чел. | | |
|-------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------|
| | | | Специальные медицинские группы | Оздоровительные группы | Освобожденные |
| 2018-2019 | 2237 | 1198 (53,5 %) | 750 (33,6 %) | 265 (11,8 %) | 24 (1,1 %) |
| 2019-2020 | 2234 | 1015 (45,4 %) | 886 (39,6 %) | 301 (13,4%) | 32 (1,4%) |
| 2020-2021 | 2256 | 1425 (63,1 %) | 581 (25,9 %) | 223 (9,8%) | 27 (1,2%) |

Как видно из таблицы 1, количество первокурсников, отнесенных к специальному учебному отделению за последние года, носит нестабильный характер (есть рост и падения).

Одна из основных причин – малоподвижный образ жизни, что в свою очередь снижает уровень здоровья.

Наиболее эффективным видом двигательной активности студентов специальных медицинских групп (СМГ) является адаптивная, а не лечебная физическая культура [4]. Основное отличие адаптивной физической культуры от лечебной состоит в том, что ее действие направлено на активизацию имеющегося потенциала здоровья человека, а не на лечение конкретных заболеваний; на запуск механизмов саморегуляции за счет комплексного использования физических упражнений, аутогенной тренировки; на коренное изменение отношения к собственной личности и своим проблемам.

Таблица 2

Распределение студентов по курсам

| Курс | 2018-2019 учебный год | 2019-2020 учебный год | 2020-2021 учебный год |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | | |

| | СМГ | Озд. группы и освобожденные | СМГ | Озд. группы и освобожденные | СМГ | Озд. группы и освобожденные |
|--------|------------|-----------------------------|-----|-----------------------------|------------|-----------------------------|
| 1 курс | 809 | 340 | 794 | 348 | 673 | 239 |
| 2 курс | 774 | 267 | 710 | 332 | 702 | 289 |
| 3 курс | 709 | 298 | 735 | 282 | 648 | 302 |

Из таблицы 2 можно сделать вывод, что количественный состав студентов к III курсу становится меньше и это позволяет предположить, что на учебных практических занятиях по физической культуре, проводимых со студентами СМГ, поставленные задачи физического воспитания решаются в полном объеме: сохранение и укрепление здоровья; повышение уровня физического развития и физической подготовленности; воспитание и осознанного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение самостоятельному составлению и выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и рационального питания; приобретение студентами теоретических знаний по теории и методике физического воспитания.

Литература

1. Валеева, Е.Д. Специфика работы кафедры физического воспитания УГНТУ со студентами специального учебного отделения / Е.Д. Валеева [и др.] // Современные концепции теории и практики физической культуры: сб. трудов Межд. науч.-метод. конф. – Уфа: УГНТУ, 2015. – С. 93-95.
2. Мякишева, О.И. Актуальность проблемы формирования системы оздоровления студентов на занятиях физической культурой / О.И. Мякишева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. тр. / УГАТУ. – Уфа: УГАТУ, 2018. – С. 176-178.
3. Насибуллина Д.М., Мугаттарова Э.Р., Прохорова Е. В. Формирование процесса физического воспитания студентов, направленных на усвоение ценностей здоровья и здорового образа жизни // Искусство и образование. – 2010. – № 8 – с. 17-22.
4. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ / Д.М. Насибуллина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 54-56.
5. Смирнова, А.П. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов нефтегазовых вузов, обучающихся по программам специалитета и бакалавриата очной и заочной форм обучения: учебное пособие / А.П. Смирнова [и др.] – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020 – 67 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
THE EFFECT OF RUNNING ON THE HUMAN BODY

Поляков А.Ю.¹

**¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет в г. Октябрьском, Российская Федерация**

Polyakov A. Yu.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the City of Oktyabrsky,
 Russian Federation

polykov.74@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена тому, как бег влияет на организм человека. В ходе работы были изучены специализированные источники литературы, определен влияние бега и физических нагрузок в целом на организм человека; описаны принципы бега, что можно и нельзя делать при подготовке к нему. Кроме того, было выяснено, что является противопоказаниями к занятиям бегом.

Ключевые слова: физкультура, спорт, влияние, бег.

Abstract. This article is devoted to how running affects the human body. In the course of the work, specialized literature sources were studied, the effect of running and physical exertion on the human body as a whole was determined; the principles of running were described, what can and cannot be done in preparation for it. In addition, it was found out what are the contraindications to running.

Keywords: physical education, sports, influence, running.

Актуальность. В современном мире, в связи с развитием информационных технологий и интернета, в жизни среднестатистического человека стало меньше спорта. Чем больше бесконтактных способов доставки информации, еды, тем меньше желания куда-либо выходить, проявлять физическую активность и т.д.

Однако физическая активность очень важна! К этому выводу давно уже пришли учёные из разных стран. Как минимум, физическая активность помогает поддерживать тонус мышцы и иммунитет на уровне, что особенно важно ввиду событий последних лет. Именно поэтому люди, следящие за своим здоровьем, имеющим не так много свободного времени, всё же стараются уделять часть из него спорту. Все мы разные – у кого-то рядом с домом есть тренажёр, со всем необходимым оборудованием, а кто-то вынужден добираться до него на другой конец города, или вообще заниматься дома. Однако и для тех, и для других, существуют универсальный способ контроля своего здоровья посредством спорта – это бег.

Методы и организация исследования. Что же есть бег? Это интенсивные передвижения на различные расстояния, которые осуществляются за счёт работы мышц. Чем быстрее мышцы работают, тем быстрее мы бежим, и тем больше энергии тратится. Этот процесс влияет на большую часть нашего организма, практически на все мышцы и ткани. Разберём подробнее все эффекты.

1. Бег оказывает положительное влияние на дыхательную систему – это один из наиболее значимых эффектов. При беге повышается необходимость в энергии, а, следовательно, увеличивается потребность клеток и тканей в кислороде, ведь

с помощью него происходит окисление веществ и выделяется энергия. Именно поэтому, при интенсивном беге, человек начинает чаще дышать, а после пробежки может ещё долго восстанавливаться размеренное дыхание.

2. Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему – очень часто при беге выделяется адреналин – гормон, который сужает наши сосуды, благодаря чему кровь идёт быстрее и питает внутренние стенки последних. Так как увеличивается потребность клеток и тканей в энергии, сердце вынуждено биться быстрее, каждый раз совершая мощный толчок для выталкивания крови из сердца для дальнейшего продвижения её по организму. При этом, при беге также интенсивно напитывается кислородом миокард – сердечная сумка, которая защищает сердце от повреждений. Всё это благоприятно влияет на ткани и органы сердечно-сосудистой системы.
3. Бег укрепляет опорно-двигательный аппарат – как известно, перед любым бегом лучше всего сделать разминку, иначе с непривычки можно оступиться, упасть и получить травму. При разминке наши мышцы растягиваются, во время самого бега вырабатываются специальные вещества, которые способствуют наращиванию мышечной массы. Кроме того, разминка оказывает благоприятное влияние на позвоночник. Даже людям со сколиозом рекомендуется заниматься бегом, так как разминка перед ним улучшает кровоснабжение тканей, а небольшая нагрузка помогает быть позвоночнику стойким к различному виду нагрузок.
4. Бег повышает обмен веществ – и это не удивительно, ведь во время бега повышается потребность тканей и органов в энергии. Выделение энергии происходит в процессе биологического окисления. Кстати говоря, интересный факт: нетренированным людям и тем, кто не сделал разминку, намного сложнее даётся бег. Их организм не способен сразу переключиться на «быстрый режим», в результате чего вместо кислородного окисления начинается, бескислородное и глюкоза расщепляется не на углекислый газ, воду и энергию (36 молекул АТФ), а на молочную кислоту и 2 молекулы АТФ, т.е происходит неполное окисление. 2 молекулы АТФ – это мало, поэтому для такого процесса требуется больше углеводов (глюкозы), а молочная кислота при это скапливается в мышцах. В результате на следующий день после бега у человека болят все мышцы и суставы. Пока молочная кислота не выйдет оттуда – боль будет продолжаться.

Однако, если человек бежит «правильно», постепенно повышает нагрузку, то у него повышается обмен веществ, тело становится подтянутым, запасы жиров, углеводов (которые в организме трансформировались также в жиры) растрачиваются, из-за чего человек худеет. Доказано, что при интервальном беге (о нём поговорим дальше) после занятия ещё в течение 40 минут идёт расщепление запасов жира нашего организма!

5. Бег повышает настроение! Этот факт был неоднократно подтвержден учеными. Защитные механизмы нашего организма устроены так, что при беге выделяют гормоны, в том числе гормон счастья – серотонин. Это позволяет дольше выдерживать нагрузку. Когда она становится критической, то этот гормон

перестаёт выделяться, мы начинаем чувствовать усталость. Дальше гормон будет выделяться только после прекращения нагрузки, во время отдыха, восстановления ресурсов организма.

6. Бег способен отчасти наладить гормональный фон. Так как при беге повышается обмен веществ, скорость выработки отдельных гормонов (серотонина, дофамина, адреналина) также повышается.
7. Бег укрепляет иммунитет. Это косвенный эффект, так как обычно люди бегают на улице – возле дома или на стадионе. Так как в течение года разный климат, иногда приходится бегать под дождём, защитные силы организма чаще сталкиваются с вероятностью заболеть, а счёт повышается устойчивость человека к простудным заболеваниям.
8. Бег способен стать ещё одним решением в восстановлении человека, особенно если он длительное время был лишён двигательной активности, например, лежал в больнице, болел и т.д. При этом заниматься бегом необходимо по чуть-чуть, медленно повышая нагрузки. Для особо тяжелых случаев подойдёт вначале прогулки быстрым шагом.
9. Регулярные занятия бегом воспитывают в человеке дисциплинированность. Как и во всех занятиях, бегом регулярно заниматься очень сложно, приходится себя заставлять. Однако, согласно статистике, через 21 день у человека вырабатывается привычка заниматься бегом, и он уже идёт на тренировки сам, без всяких уговоров.
10. Бег – отличный способ борьбы со стрессом и плохим настроением. Как уже было сказано, при беге вырабатывается много серотонина, который способен убрать плохое настроение, хотя бы на время.

Результаты и их обсуждение. На этом моменте следует сказать, что один бег – не панацея от всех болезней. Да, он способен укрепить организм, однако лишь комплексный подход способен закрепить этот результат – необходимо также соблюдать режим питания и сна. Специалисты рекомендуют заниматься бегом сразу после сна, перед завтраком. Это настроит организм на бодрый лад, после бега появится аппетит, поэтому завтрак пройдёт с большим удовольствием. При этом также не рекомендуется бегать сразу после еды: как известно, пища переваривается в организме от 1 до 3 часов, а при беге тормозится работа пищеварительных желёз, из-за чего пища прекратит перевариваться и «встанет» пищевым комком в желудке, появится ощущение тяжести. Также не следует заниматься бегом перед сном – специалисты говорят, что перед сном организм должен быть в спокойном состоянии, чтобы человек быстрее уснул. При беге же вырабатывается адреналин, серотонин, после которых быстро уснуть вряд ли получится, только если вымотать свой организм до предела, чего делать крайне не рекомендуется – всё должно быть в меру.

Принципы занятия бегом

У бега, как и у каждого другого вида спорта, есть свои принципы и, соответственно, ограничения.

1. Принцип постепенности. Когда человек только начинает заниматься бегом, ему подойдут небольшие нагрузки. Как определить уровень нагрузки для себя? Очень просто – начните медленно бежать и когда почувствуете отдышку,

усталость, небольшую боль в мышцах – останавливайтесь. Зафиксируйте время, которое вы бежали, и старайтесь бегать столько следующие несколько дней, а потом идти до дома быстрым шагом. Повышение нагрузки стоит делать раз в 3-4 дня, увеличивая время бега на 30 сек-1 минуту. Если при очередном повышении вы почувствовали себя плохо – понизьте нагрузку до прежнего уровня, либо повысьте её на 15 сек и бегайте в этом режиме следующие несколько дней.

2. Принцип безопасности. Это один из важнейших принципов бега. Необходимо правильно выбрать место – лучше всего, чтобы это был стадион или места с ровным асфальтом, некоторые люди бегают по краю широких велосипедных дорожек. Это позволяет избегать травм, связанных с неровными покрытиями. Такие повреждения у бегунов не редкость, ведь очень часто во время бега можно задумать и не заметить, как нога провалилась в какую-то ямку, и произошло повреждение сустава, или, ещё того хуже, перелом.
3. Принцип самоконтроля – во время занятия бегом необходимо прислушиваться к своему организму и не мучить себя. Если какое-то время вы неважно себя чувствуете – можно не бегать, а выходить на прогулки быстрым шагом, минут на 20-30.
4. Принцип выбора удобной формы – для занятий бегом необходимо выбрать хорошую, удобную спортивную обувь и форму. Во время занятий ни кроссовки, ни одежда, не должны натирать, одежда должна обладать способностью пропускать тепло, кроссовки не должны промокать, у них должна быть удобная подошва. В противном случае бег может принести вред – есть случаи, когда у людей от неправильно подобранной обуви, развивалось плоскостопие.

Противопоказания к занятиям бегом

У бега, как и у любой другой дисциплины, имеется ряд противопоказаний.

1. Прежде всего, это высокий избыточный вес – при этом состоянии на кости приходится большая нагрузка даже при обычной ходьбе, не то, что при беге. Поэтому для того, чтобы начать заниматься бегом, следует подкорректировать вес, насколько это возможно – наладить питание, посоветоваться с врачом, что можно сделать для этого.
2. Кроме того, занятия бегом противопоказаны людям с хронической сердечной недостаточностью – при этом состоянии сердце человека не способно доставить к органам и тканям необходимое количество кислорода даже в спокойном состоянии (сидя, стоя, или во время ходьбы). Во время бега потребность в кислороде возрастёт, однако сердцу не удастся её восполнить, из-за чего человек может начать задыхаться.
3. По этой же причине занятия бегом противопоказаны людям с нарушениями дыхательной системы. Такими нарушениями может быть бронхиальная астма, легочная недостаточность и т.д, при которых также возможно нарушение доставки кислорода к органам.
4. Ещё одним противопоказанием является повреждения костно-двигательного аппарата, такие как растяжения, смещения и переломы, так как во время бега

на опорно-двигательный аппарат приходится высокая нагрузка, а в этих состояниях она нежелательна.

5. Ограничением к занятиям бегом относятся также заболевания крови, такие как повышенная склонность к тромбозу (вязкая кровь). При беге сосуды сужаются, и потому может быть застой крови и, как следствие, может развиваться инсульт или инфаркт.
6. Банальным, но все же фактором, про который стоит упомянуть, является перенесённые недавно инфекционно-вирусные заболевания – простуда, грипп, пневмония, а также всеми известный коронавирус. Кстати, если человек сделал прививку, то стоит также воздержаться от занятия бегом на некоторое время – как во время первой инъекции, так и во время второй (касается двухфазной прививки от коронавируса). Это всё потому, что данные заболевания сильно нагружают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, и после этой нагрузки им необходимо время на восстановление. В среднем, на восстановление после болезни уходит две недели, но уже после первой недели можно устраивать по утрам пешие прогулки быстрым шагом.
7. Последним, но не по важности ограничением к занятию бегом относятся онкологические заболевания. Рак очень сильно влияет на иммунную систему и способен истощить её, вызвать иммунодефицит. В этом случае бег может только навредить, ещё больше истощая организм человека, лишая его сил противостоять болезни.

Виды бега и их особенности

В зависимости от результата, который человек хочет достичь во время занятия бегом, существуют следующие виды (типы, режимы бега):

1. Быстрый бег – состояние, когда человек бежит очень быстро, но непродолжительный промежуток времени. Такой вид позволяет быстро активизировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему, что позволяет в краткие сроки получить и потратить больше энергии.
2. Интервальный бег – больше подходит для жиросжигания. Заключается в том, что человек равные промежутки времени бежит то быстро, то медленно. За счёт такого режима, организм не успевает подстроиться к какому-то определенному типу и сжигает больше калорий, а потом продолжает их сжигать после тренировки на протяжении примерно часа.
3. Медленный бег – подходит людям, которые хотят выработать выносливость. Такой тип бега наиболее трудный, так как приходится заниматься более продолжительное время. Обычно люди, которым нравится медленный бег, участвуют в марафонах, в том числе благотворительных.

Заключение. Итак, говоря о беге, нельзя отметить в целом его положительное влияние на организм. Он укрепляет системы органов, такие как дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, повышает обмен веществ, улучшает настроение и т.д. Кроме того, ежедневные занятия бегом, повышают в человеке дисциплинированность, вырабатывают привычку заниматься спортом. Однако, при всех своих плюсах, бегом можно заниматься только в безопасных местах, например, на площадке, и под него должна быть подобрана комфортная во всех смыслах одежда

и обувь. Кроме того, бегом необходимо заниматься в меру – постоянно слушать свой организм, как он реагирует на повышение нагрузок, при необходимости следует их снижать. Рекомендуются заниматься бегом в утренние часы, перед завтраком, для того чтобы настроить организм на рабочий лад. Также следует сказать, что есть противопоказания к занятию бегом – это, например, лишний вес, серьёзные заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой системы, повреждения опорно-двигательного аппарата, после которых человек не успел восстановиться. Кроме того, к ограничениям занятием бегом относятся заболевания крови (склонность к тромбозу, перенесённые инсульты или инфаркты, повышенное количество эритроцитов и тромбоцитов в крови), а также онкологические заболевания.

Литература

1. Уйманова, И. П. [Элективные дисциплины по физической культуре в вузе](#) / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). – 2021. – №1 (191). – С. 376-379 с.
2. Уйманова, И. П. [Статистика спортивных достижений и факторы их определяющие](#) / Физическая культура и спорт - основа здоровья нации: мат. IV студ. заоч. Междун. Науч. конф., посвящ. 85-летию образования ИрГТУ. Под ред. М.М. Колокольцева / Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск, 2015. – С. 320-323 с.
3. Уйманова, И. П. [Профессионально-прикладные навыки в спорте](#) / И.П. Уйманова // В сб.: мат. конф. Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета / Петрозаводский государственный университет. – Петрозаводск, 2015. – С. 189-191 с.
4. Уйманова, И. П. Выдающиеся спортсмены и их достижения в РБ / И.П. Уйманова, В.О. Черникова, Т.М. Левина и др. // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: мат. V Межд. науч.-метод. конф. – 2017. – С. 196-200 с.
5. Уйманова, И. П. [Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах](#) / И. П. Уйманова, В. А. Голобоков, Р. Р. Исламгулов и др. // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: мат. V Межд. науч.-метод. конф. 2017. – С. 261-265 с.
6. Хабибуллин, И.Р. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / И.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, В.В. Сырбу // Международная научно-практическая конференция. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований, 09.12.2017. – Стерлитамак, 2017. – С. 181-183.
7. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л. А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.

8. Тазетдинов, Р.Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р.Ф. Тазетдинов, Г.Г. Тазетдинова, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №6. - С.102-103.

УДК 378.14

**МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
THE MODEL OF THE WORK PROGRAM
IN THE ELECTIVE DISCIPLINE HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS
AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

Прохорова Е.В.¹, Валеева Е.Д.¹, Насибуллина Д.М.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Prokhorova E.V.¹, Valeeva E.D.¹, Nasibullina D.M.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты разработки рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Оздоровительная гимнастика и адаптивная физическая культура». Предлагаются показатели достижения результатов освоения компетенций и индикаторы достижения компетенций, а также, оценочные средства.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, адаптивная физическая культура, рабочая программа дисциплины, компетенции, индикаторы достижения компетенций, физическое воспитание, физическая культура.

Abstract. The article discusses some aspects of the development of the work program of the elective discipline in physical culture and sports "Health-improving gymnastics and adaptive physical culture". Indicators of achievement of the results of the development of competencies and indicators of achievement of competencies, as well as evaluation tools, are proposed.

Keywords: health-improving gymnastics, adaptive physical culture, work program of discipline, competencies, indicators of achievement of competencies, physical education, physical culture.

Физическая культура с 1994 г была объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования. С переходом на Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) дисциплина Физическая культура разделилась на дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуемые в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; вариативной части – элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов

[5]. Это повлекло за собой преобразование учебного процесса с применением элективного направления, которое позволит удовлетворить интересы и потребности обучающихся в соответствии с их личностными наклонностями, т.е. дать право на выбор.

В связи с этим возникла необходимость разработки новых рабочих программ дисциплины (РПД).

В последнее время более остро встает вопрос о здоровье молодежи. Сегодняшняя статистика доказывает, что здоровьем молодого поколения надо заниматься комплексно, привлекая медицинские, образовательные и иные социальные структуры.

Ежегодно в Уфимском государственном нефтяном техническом университете (УГНТУ) студенты, поступающие на первый курс, проходят медицинский осмотр в целях определения группы здоровья и физкультурной группы для получения допуска к занятиям физической культурой. По результатам обследования не менее 40% студентов относятся к специальному учебному отделению, т.е. студенты с отклонениями в состоянии здоровья.

На кафедре физического воспитания УГНТУ была разработана рабочая программа по элективной дисциплине «Оздоровительная гимнастика и адаптивная физическая культура».

Формируемой компетенцией при разработке РПД является УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Индикатор достижения компетенции УК-7.1: применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни.

В результате обучения студент должен ЗНАТЬ основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.

Студент должен УМЕТЬ использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно составлять и выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом характера заболевания.

Студент должен ВЛАДЕТЬ средствами и методами общей физической подготовки в системе физического воспитания; навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования здорового образа жизни; средствами оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа по оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре состоит из теоретического, практических и контрольных разделов.

Теоретический раздел программы включает в себя два обширных раздела лекционного курса: «Общая физическая, спортивная подготовка и оздоровительная гимнастика студентов в образовательном процессе» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов» [1].

Видами оценочного средства теоретического раздела являются компьютерное тестирование, письменный и устный опрос.

Для реализации практического раздела используются учебно-тренировочные занятия, способствующие приобретению первоначальных знаний об оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре, а также их усовершенствование. Задачи курса: освоение основных двигательных умений и навыков, воспитание интереса к осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, повышение защитных сил организма и его сопротивляемости, а также физической и умственной работоспособности [2, 3].

Учебный процесс для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, имеет учебно-педагогическую и оздоровительно-адаптивную направленность.

Контрольные разделы включают в себя защиту реферата по своему заболеванию и сдачу контрольно-зачётных тестов, позволяющих оценить результаты учебно-тренировочной деятельности студентов.

Для студентов, освобожденных от практических занятий, проводится письменный и устный опрос по методико-практическому разделу, включающему в себя шесть практических семинаров, изучение которых способствует формированию у студентов учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков и защита реферата (презентация) по темам оздоровительной направленности [4].

Видом оценочного средства практических и контрольных разделов являются педагогическое измерение, письменный и устный опрос, реферат (презентация).

В рабочую программу дисциплины одним из видов учебной работы является **самостоятельная работа обучающихся (СРО)**, включающая в себя следующие темы: физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов; цели, задачи и характеристики оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры; средства и методы адаптивного физического воспитания; методики оздоровительной гимнастики; составление и проведение комплекса оздоровительной гимнастики; функциональные пробы; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Разработанная рабочая программа по оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре направлена на стимулирование интереса студентов к физической культуре и к ее регулярным занятиям, на формирование осознанной привычки заботиться о своем здоровье и на повышение адаптационных возможностей организма.

Литература

1. Валеева Г.В. Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата: учебное

- пособие / Г.В. Валеева, Е.Д. Валеева, А.В. Греб, А.Ю. Костарев [и др.]; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf (дата обращения: 14.09.2020). - Текст: электронный.
2. Мякишева, О.И. Актуальность проблемы формирования системы оздоровления студентов на занятиях физической культурой / О.И. Мякишева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции, 22-24.03.2018. – Уфа, 2018. – С.176 – 178.
 3. Насибуллина Д.М. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Д.М. Насибуллина, Е.В. Прохорова, Е.Д. Валеева; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 1,13 Мб. - ISBN 978-5-7831-2146-3. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina13357.pdf - Текст: электронный.
 4. Насибуллина Д.М. Программа организации и реализации дисциплины физической культуры и спорта и элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Оздоровительная гимнастика" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Д.М. Насибуллина, Е.Д. Валеева. - Уфа: УГНТУ, 2020. - 1,02 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina10.pdf (дата обращения: 23.11.2020). - Текст: электронный.
 5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. 30.12.2021). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 – Текст: электронный.

УДК 796.06

**ФАКУЛЬТАТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДАРТС И ОСНОВНЫЕ
СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

THE OPTIONAL DISCIPLINE OF DARTS AND THE MAIN COMPONENTS OF ITS
IMPLEMENTATION AT THE UNIVERSITY

Роженцев М.А.¹, Роженцев А.А.¹, Ягафаров Р.Р.¹, Кереселидзе А.Ш.²

¹Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа, Россия

²Институт Традиционно-Прикладного Искусства. Высшая школа народных искусств, Москва, Россия

M.A. Rozhentsev¹, A.A. Rozhentsov¹, R.R. Yagafarov¹, A.S. Kereselidze²

¹ Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

² Institute of Traditional and Applied Arts. Higher School of Folk Arts, Moscow, Russian Federation

Аннотация: в статье описывается опыт организации дартс как факультативной дисциплины и минимально необходимые инвентарь и оборудование для внедрения в образовательный процесс университета.

Ключевые слова: дартс, дротки, учебная дисциплина, программа дисциплины, мишень, контрольные нормативы.

Abstract: the article describes the experience of organizing darts as an optional discipline and the minimum necessary inventory and equipment for implementation in the educational process of the university.

Keywords: darts, darts, academic discipline, discipline program, target, control standards.

Факультативная дисциплина физической культуры и спорта по направлению дартс изучается на 1-3 курсах, с 1 по 6 семестр. Программа факультативных дисциплин подходит для студентов всех специальностей и охватывает как полностью здоровых студентов, так и студентов с ограничениями по здоровью.

Программа дисциплины по выбору направления дартс способствует овладению техникой метания дротиков, тактикой игры, правилами игры в дартс, правилами и положениями соревнований, в ходе занятий формирует физические качества человека. Конкурсы различного уровня, проводимые в университете, способствуют реализации этой программы и повышают интерес студентов. Ежегодно в календарь спортивных мероприятий университета входят соревнования по дартсу среди первокурсников, среди студентов всех курсов, открытый кубок БГАУ и матчевые встречи со студентами других вузов. Наиболее отличившиеся юноши и девушки зачисляются в группу спортивного совершенствования по дартсу. Лучшие игроки в дартс представляют университет на Всероссийских, региональных, межвузовских соревнованиях и на Универсиаде вузов Минсельхоза России.

В университете оборудована комната площадью 42 м² с восемью мишенями для проведения факультативных курсов по специальности "Физическая культура и спорт" по направлению дартс. Этого помещения достаточно для занятий в группах до 20 человек. Мы рекомендуем объединить университетский тир, чтобы оборудовать комнату для игры в дартс и проводить тренировки и занятия. Стены в помещении, где будут закреплены мишени, лучше всего обшить ДСП, это защитит стены от сколов, а дротики от повреждений в случае промахов. Мы также рекомендуем оборудовать место для игры в дартс 16-20 наборами дротиков. Расходные материалы включают хвостовики и перья дротиков, поскольку они сделаны из пластика, им понадобится несколько комплектов, для замены вышедших из строя.

Занятия дартсом привлекают своей доступностью, простыми и понятными правилами, разнообразием увлекательных игр, простотой и доступностью инвентаря, поэтому вес дротика не должен превышать 50 граммов, а длина дротиков не должна превышать 30 сантиметров. Для проведения занятий со студентами можно использовать оборудование от electronic darts. Оборудование для электронных дротиков отличается наличием пластиковой иглы взамен металлической, а мишень оснащена электроникой для подсчета очков. Мы не рекомендуем использовать мишени для электронных дротиков, это связано с тем, что самостоятельный подсчет очков повышает скорость устного счета у студентов.

При усвоении материала в программе предусмотрены контрольные нормативы, которые помогут оценить техническую и тактическую подготовленность учащихся, такие как: "Большой раунд", "Сектор 20", броски на листе бумаги, броски в центр 10 серий и участие в соревнованиях. В условиях соревновательного стресса у студента развивается психическая устойчивость и самоконтроль, развивается способность

быстро принимать самостоятельные решения. Все компетенции, все знания, навыки и личностные качества, приобретенные на занятиях дартсем, помогут студентам добиться успеха в повседневной и профессиональной деятельности. За время реализации программы с 2012 года наш университет подготовил 2 мастеров спорта России, 20 кандидатов в мастера спорта, 35 игроков в дартс массовых разрядов, а также подготовил 12 судей второй категории из числа студентов.

Литература

1. Бережецкая, Я.Ю. Разновидности хвата дротиков в игре дартс / Бережецкая Я.Ю., Роженцев М.А., Роженцев А.А. // В сборнике: Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. 2020. С. 20-23.
2. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ / Д. М. Насибуллина, Т.Р. Насибуллин, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 54-56
3. Роженцев, А.А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. // В сборнике: НАУКА МОЛОДЫХ – ИННОВАЦИОННОМУ РАЗВИТИЮ АПК. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2015. С. 190-194.
4. Роженцев, А.А. Обеспечение рабочей программой академических занятий по гандболу / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Энгельс Н.Г., Новиков И.В., Рябов А.А. // В сборнике: Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения. материалы Международной научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. 2009. С. 155-159.

УДК 796.417.2.087

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

THE ATTITUDE OF STUDENSTS TO THE INTRODUCTION OF PSYHOLOGICAL TRAINING INE THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCES

Середова М.Н.¹, Бодылева Е.Р.¹, Халилова З.Р.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, Уфа, Российская Федерация

Seredova M.N.¹, Bodyleva E.R.¹, Khalilova Z.R.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена исследованию отношения студентов к внедрению психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс. В ходе

исследования было выявлено, что многие студенты нуждаются в подготовке перед занятием спортом.

Ключевые слова: спорт, психологическая подготовка, физическая культура, мотивация, студенты.

Abstract. The article is devoted to the attitude of students to the introduction of psychological training process. In the course of the study, it was revealed that many students need preparation before playing sports.

Keywords: sport, psychological preparation, physical education, motivation, students.

Актуальность. В современном мире человек все чаще делает упор на умственную работу, а физическое развитие отодвигает на задний план. Для того чтобы решить эту ситуацию, в образовательные программы вводится предмет физической культуры. Но не все студенты достаточно мотивированы и психологически подготовлены к физическим нагрузкам, так как большая часть их жизни проходит в статичном состоянии [5, 6]. Это может приводить ко многим проблемам, в частности к нежеланию учащихся активно участвовать в процессах физической подготовки и тренировок. [1, 8]

Занятие спортом является единственной сферой деятельности, при которой человек стремится к максимальной нагрузке, добиваясь улучшения своих результатов и расширения возможностей. При этом в спортивной деятельности есть четкое разделение на надежных спортсменов и ненадежных, что помогает прогнозировать спортивную успешность. И хотя качества самого спортсмена не влияют на его результаты, психологическая работа, проведенная с ним, может повысить характеристику надежности. [2, 7]

Трудность же состоит в том, что некоторая часть преподавателей не преследует цели установить психологический контакт с обучающимся, а просто ставит определенные задачи перед ним и добивается их правильного исполнения [10]. Это объясняется тем, что многие тренеры не знакомы с новейшими психологическими разработками, а также не понимают важность их применения. [3, 9]

Методы и организация исследования. Для того чтобы оценить отношение студентов к внедрению психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс, мною было проведено исследование, в котором приняло участие 100 студентов, обучающихся в г. Уфа. Им предлагалось пройти опрос, который покажет их заинтересованность в данном вопросе.

Результаты и их обсуждение.

- Испытываете ли вы нехватку мотивации при занятии физической культурой (рис. 1): 47% студентов иногда ощущали нехватку побуждения к активному участию в спорте, 34% отметили, что часто испытывают недостаток мотивации и только 19% никогда не чувствовали себя недостаточно замотивированными.

Испытываете ли вы нехватку мотивации при занятии физической культурой?



Рисунок 1 – Изображение полученных результатов

- *Необходим ли психолог в вашем учебном заведении (рис. 2):* 93% студентов отмечают необходимость наличия специалиста и 7% считают, что психолог не нужен.

Необходим ли психолог в вашем учебном заведении?



Рисунок 2 – Изображение полученных результатов

- *Необходима ли психологическая подготовка студентов для занятия спортом (рис. 3):* 77% учащихся уверены, что психологическая подготовка необходима и остальные 23% не считают нужным ее внедрение.

Необходима ли психологическая подготовка студентов для занятия спортом



Рисунок 3 – Изображение полученных результатов

- Преподаватели физической культуры должны обладать знаниями в области психологии (рис. 4): 90% студентов утверждают, что знание психологии обязательно для преподавателей физической культуры и 10% не согласны с данным утверждением.

**Преподаватели физической культуры
должны обладать знаниями в области
психологии?**



Рисунок 4 – Изображение полученных результатов

- Сколько времени преподаватель должен уделять психологической подготовке студентов (рис. 5): 58% учащихся считают, что не более 10 минут за занятия вполне достаточно для проведения психологического тренинга, 24% студентов необходимо как минимум 30 минут психологической помощи и 18% считают, что не более 5 минут подготовки вполне достаточно.

**Сколько времени преподаватель должен
уделять психологической подготовке
студентов?**



Рисунок 5 – Изображение полученных результатов

Как видно, большинство студентов нуждается в психологической работе с тренерами, а также в обеспечении учебного заведения специалистом психологом. Однако последний пункт опроса показал, что учащиеся не готовы тратить больше времени на психологическую подготовку, что означает их приземленность в потребности психологической помощи. Это наводит на мысль, что основную работу

со студентами должны проводить сами преподаватели, обладая минимальными знаниями психологии.

В ходе исследования так же были выяснены некоторые методы, с помощью которых тренер может мотивировать студентов не с помощью наказания и поощрения, а посредством стимуляции чувства собственного достоинства учащихся и желания самосовершенствоваться. Это такие методы, как развитие спортивных традиций среди группы студентов, постановка промежуточных целей на пути к главной цели и выработка принципов и установок у учащихся.

Заключение. На основании проведенных исследований можно сделать такой вывод, что большинство студентов положительно относится к внедрению психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс, а также учащимся необходимо наличие ставки психолога в образовательном учреждении. Есть надобность повышать мотивацию студентов к занятию спортом, так как это важный аспект жизни человека, но отсутствие желания порождает отчуждение учащихся к спортивным нагрузкам.

Литература

1. Евстифеева, Н., Психологические проблемы физического воспитания студентов в системе высшего образования / Н. Евстифеева, Ю. Б. Филимонова, Е. Ю. Внукова // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития, науч.-практ. конф. с междунар. участием, 17 мая 2018 – Москва, 2018. – С. 18-20.
2. Сафонов, В. К. Психология спорта как направление психологической науки / В. К. Сафонов // Вестник СПбГУ. Сер. 6. – 2012. – Вып. 2 – С.42-48.
3. Седаева, К. Психологическое обеспечение сборной команды в баскетболе / К. Седаева, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития, науч.-практ. конф. с междунар. Участием, 17 мая 2018 – Москва, 2018. – С..155-158.
4. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. VI Междунар. Науч.-метод. конф. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С.150-154.
5. Валеева Г.В. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию / Н.А. Красулина // Евразийский юридический журнал. – 2014. – № 4 (71). – С.180-182.
6. Шафионецкий, Л.Л. Физическая культура в вузах как компонент профессиональной подготовки инженера / Л.Л. Шафионецкий, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Междунар. Науч.-метод. конф. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С. 219-221.
7. Валеева, Г.В. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников / Г.В. Валеева, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. – 2016. – № 2 (16). – С. 140-144.
8. Маркешина, О.С. Некоторые аспекты оптимизации учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, А.В. Греб, Л.Р. Шафикова // Физическая культура и спорт в

- системе высшего и среднего профессионального образования: матер. VIII Междунар. науч.-метод. конф. / УГНТУ. – Уфа, 2020. – С. 194-200.
9. Тазетдинов, Р.Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р.Ф. Тазетдинов, Г.Г. Тазетдинова, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 102-104.
10. Красулина, Н.А. Оценка уровня двигательного возраста студентов УГНТУ / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Т.Р. Юсупов, Т.Р. Галиев, М.У. Гизулин // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: Матер. VIII Междунар. науч.-метод. конф., / УГНТУ. – Уфа, 2020. – С. 154-158.

УДК 796.01:616-036.2

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ,
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЦИКЛИЧЕСКИЕ
ВИДЫ СПОРТА)**

REHABILITATION OF THE CONSEQUENCES OF THE CORONAVIRUS
INFECTION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE (CYCLIC SPORTS)

Тазетдинов Р.Ф.¹, Тазетдинова Г.Г.¹, Красулина Н.А.¹, Вахитов Р.Г.¹

¹Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет
Уфа, Российская Федерация

Tazetdinov R.F.¹, Tazetdinova G.G.¹, Krasulina N.A.¹, Vahitov R.G.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
renattazetdinov1960@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы, с которыми сталкивается человек, после перенесенного заболевания Ковид-19. Преподавателями нашей кафедры даны практические рекомендации по выбору наиболее эффективных средств физической культуры по восстановлению различных систем организма и возвращения человека к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Ковид-19, коронавирусная инфекция, пандемия, самоизоляция, реабилитация, средства физической культуры, дыхательная гимнастика, оздоровительная ходьба, бег, прогулки на лыжах, физическая активность, циклические виды спорта.

Abstract. The article deals with the problems that a person faces after suffering from Covid-19. The teachers of our department gave practical recommendations on the choice of the most effective means of physical culture for the restoration of various body systems and the return of a person to professional activity.

Keywords: Covid-19, coronavirus infection, pandemic, self-isolation, rehabilitation, physical culture, breathing exercises, recreational walking, running, skiing, physical activity, cyclic sports.

Прошло уже два года, как пандемия коронавируса распространилась по всему миру. За это время в мире коронавирусом переболело около 395000000 человек,

умерло около 6000000 человек. В России по официальным данным переболело около 13000000 человек, умерло более 335000.

В настоящее время в мире и в нашей стране наблюдается новая вспышка заболеваемости новым штаммом коронавируса - Омикрон. Количество заболевших в России за последние три недели увеличилось более, чем в 12 раз, от 15000 в сутки до 188000.

С каждым днем из больниц выписываются все больше людей, перенесших коронавирусную инфекцию. Но, выписка из больницы не означает, что человек здоров и готов к полноценной жизни.

Коронавирус коварен и многих переболевших, вне зависимости от тяжести перенесенного заболевания, наступает постковидный синдром. Постковидным синдромом страдают от 30 до 60 всех, кто перенес Covid-19. Болезнь продолжается и после окончания острой фазы. Даже у тех людей, кто перенес Covid-19 в легкой форме, последствия болезни неблагоприятно сказываются на здоровье и общем уровне жизни.

Коронавирусная инфекция имеет серьезные последствия для всего организма. Особенно негативному влиянию подвержены наиболее важные системы нашего организма: дыхательная система, сердечно-сосудистая система, система крови, нервная система. Наибольшему риску подвержены наиболее «слабые места» у конкретного человека. Если учесть, что по некоторым данным лишь 10 процентов населения в нашей стране здоровы, то осложнения после болезни могут появиться у каждого.

Так как, инфекция респираторная, то наиболее частые осложнения возникают со стороны органов дыхания. Боль в груди, одышка, кашель могут продолжаться до 12 недель.

Наиболее частые нарушения в постковидном синдроме со стороны ССС – тахикардия, одышка, слабость, быстрая утомляемость, скачки артериального давления. Также возможны поражения сердечной мышцы – миокарда. Эти осложнения чаще всего возникают через несколько недель после выздоровления. Характерные симптомы – это слабость, одышка, тахикардия, повышенная температура до 37,5, отеки на ногах, боли в области сердца, плохая переносимость физических нагрузок. При коронавирусе применяют препараты, разжижающие кровь, чтобы избежать тромбозов. Риск тромбообразования наиболее высок у людей, имеющих повышенную вязкость крови, повышенный уровень холестерина, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями.

Головная боль, нарушение чувствительности, бессонница, нарушение сна, нарушения обоняния и вкуса. Тревога и депрессия наблюдаются у 99 процентов людей, перенесших коронавирусную инфекцию. Также у людей могут возникать слуховые галлюцинации, панические атаки, усталость, снижение работоспособности, проблемы с памятью.

Многие больные жалуются на боли в суставах и снижение подвижности в суставах, боли в спине и мышцах, связках. Эти симптомы чаще возникают в

постковидный период, спустя 3-6 месяцев после заболевания. Становится трудно ходить и выполнять простейшую работу.

Также, у людей, перенесших коронавирусную инфекцию, возникают нарушения в работе почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

Как видно, Covid-19 поражает весь организм. Вылеченный Covid-19 и отрицательный результат не дают гарантии, что болезнь прошла и можно возвращаться к прежнему образу жизни. По статистике, постковидным синдромом страдают от 30 до 40 процентов людей, перенесших коронавирусную инфекцию.

В связи с таким широким кругом осложнений и большим процентом людей, страдающих постковидным синдромом, перед нами стоит задача разработки реабилитационных мероприятий средствами физической культуры, во время и после перенесения коронавирусной инфекции.

К сожалению, пандемия затронула и преподавателей нашей кафедры. Многие переболели Covid-19, некоторые по два раза. Мы обобщили свой опыт и представляем вашему вниманию те средства физической культуры, которые мы непосредственно применяли во время болезни и после выздоровления.

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после такого тяжелого заболевания, как Covid-19. В реабилитационных мероприятиях, мы использовали циклические виды спорта (ходьба, ходьба в сочетании с бегом, оздоровительный бег, прогулки на лыжах) [3].

Как было сказано выше, наиболее опасными осложнениями при Covid-19, являются поражения дыхательной системы, ССС, системы крови, мышечной системы, нервной системы. Мы считаем, что как раз применения этих видов спорта оказывает наиболее эффективное и положительное воздействие в восстановлении работы этих систем и организма в целом. [2]

На первом этапе, еще во время болезни, как только температура тела нормализовалась, мы начали делать дыхательную гимнастику и массаж спины, так как Covid-19 — это респираторная инфекция, в первую очередь поражающая дыхательную систему. По мере улучшения состояния, мы также применяли ходьбу на месте и зашагивание на ступеньки. Физические упражнения способствуют:

1. Восстановлению дыхательной функции.
2. Усиливает приток крови к легким, благодаря чему, организм получает больше кислорода.
3. Ускоряет обмен веществ и процесс восстановления в бронхах и легких.
4. Укрепляет дыхательную мускулатуру.
5. Увеличивают жизненную емкость легких.
6. Способствуют удалению мокроты и выделению продуктов распада.

На второй неделе применялась ходьба на свежем воздухе с увеличением продолжительности занятий от 30-40 минут, до 60-80 минут. Хотелось бы предупредить, что занятия нужно начинать с легких прогулок, продолжительностью 30-40 минут в невысоком темпе [1].

Как говорят спортсмены, «Убивает не дистанция, убивает темп». Занятия должны проходить не в морозную погоду, в комфортной одежде и обуви. Темп ходьбы должен быть в комфортном режиме, в аэробной зоне. Наиболее простой метод

определения аэробного режима – способность разговаривать во время выполнения упражнения.

На третьем этапе, мы применяли ходьбу в сочетании с бегом. Продолжительность занятий от 40 минут. Темп движений должен быть в комфортной зоне. При появлении нехватки воздуха или одышки, переходим на шаг, до восстановления. Конечно, первые занятия давались тяжело, так как, сказался длительный перерыв в занятиях. Но в тоже время, этот этап оказался наиболее эффективным в восстановлении организма в целом.

Проведение полноценных занятий со студентами (ходьба и бег на лыжах, бег, велотренажеры и эллипсоид). На данном, четвёртом, этапе организм хоть и не восстановился на 100 процентов — это чувствовалось при излишних объемах тренировок или при увеличении интенсивности выполняемых упражнений, но показатели работы систем организма были на хорошем уровне.

Выводы. Мы считаем, что наш комплекс реабилитационных мероприятий показал свою эффективность. У многих преподавателей болезнь протекала в состоянии средней тяжести (высокая температура до двух недель; поражение легких 20-36 процентов; боли в суставах, мышцах; отсутствие обоняния и вкуса). Возраст преподавателей от 50 до 65 лет. Несмотря на целый ряд таких осложнений, нам удалось довольно в короткий срок восстановить работу важнейших систем организма и приступить к выполнению наших трудовых обязанностей.

Литература

1. Греб А.В. Роль занятий скандинавской ходьбой в повышении адаптационных возможностей студенток специальных медицинских групп УГНТУ/ А.В. Греб, Л.Р. Шафикова // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 15.03.2018.-Уфа, 2018. –С. 66-70.
2. Здоровье и циклические виды спорта. Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Вахитов Р.Г., Хашимов Г.Р. Современные концепции теории и практики физической культуры. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. 2015. С. 156-160.
3. Красулина Н.А. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Циклические виды спорта. Лыжная подготовка» для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата; учебное пособие / Н.А. Красулина, Т.Л. Панькина, М.Н. Юрьева. - Уфа: УГНТУ, 2020- 76 с.
4. Уйманова, И. П. Элективные дисциплины по физической культуре в вузе / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 1 (191). – 376-379 с.
5. Уйманова, И. П. Современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплины «физическая культура и спорт» в системе высшего образования / И. П. Уйманова, Ю. А. Жаринов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №3. (67). – 17-18 с.

6. Уйманова, И. П. Здоровый образ жизни молодежи – основа становления здоровой нации / И. П. Уйманова, Н. А. Киреева, В. О. Черникова и др. // Культура физическая и здоровье. – 2018. - № 2 (66). – 122-123 с.
7. Уйманова, И. П. Дисциплина «История физической культуры» в системе высшего образования / И. П. Уйманова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №4. – 55-57 с.
8. Уйманова, И. П. Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // в сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Мат. IX межд. науч.-мет. конф, посвященной году науки и технологий. – Уфа. – 2021. – 267-270 с.

УДК 796.015.68-057.875:796

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
STUDY OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF THE
FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Тозик О.В.¹, Даниленко О.С.¹

**¹УО «Гомельский Государственный Университет им. Франциска Скорины,
Гомель, Республика Беларусь**

Tozik O.V.¹, Danilenko O.S.¹

¹Educational institution «Gomel State University named after Francysk Skaryna», Gomel,
Republic of Belarus
toz007@mail.ru

Аннотация: в статье изучена динамика показателей физического развития студентов факультета физической культуры ГГУ им. Ф.Скорины в период их обучения.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, факультет физической культуры, антропометрические исследования, мониторинг.

Abstract: the article studies the dynamics of indicators of physical development of students of the Faculty of Physical Culture of the State University named after F. Scoriny during their studies.

Keywords: physical development, students, faculty of physical culture, anthropometric research, monitoring.

Очевидно, что престиж высшей школы достаточно высок, так как серьезная социальная активность требует высокой интеллектуальной, а вместе с ней и физической подготовки.

Общеизвестно, что физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития; является одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому умение правильно оценить его, способствует воспитанию здорового поколения [1,4].

Использование мониторинговых технологий в учебном процессе физического воспитания студентов профильного образования позволяет выявить особенности

состояния физического здоровья, осуществить контроль, анализ, оценку физического развития, отслеживать её динамику и своевременно корректировать учебный процесс. Также позволяет провести оценку эффективности работы преподавателей по построению учебных занятий по спортивным дисциплинам [2].

Антропометрические исследования включают измерения длины тела, массы тела, окружности грудной клетки и определение индексов физического развития. Это позволяет дать оценку индивидуального здоровья и студенческого коллектива, их соответствия возрастным нормам.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом [3].

Знание закономерностей индивидуального развития дает возможность более целесообразно определять приоритеты в процессе физического воспитания и в определенной степени управлять процессом формирования морфофункциональных систем человека, особенно в детском и юношеском возрасте.

Вопросы физического воспитания студентов рассматриваются в неразрывной связи с их физическим состоянием и здоровьем. В настоящее время на факультет физической культуры поступают юноши и девушки с различным уровнем физического развития.

Целью данного исследования явилось изучение уровня физического развития студентов факультета физической культуры 1-го, 4 - го курсов.

Методы исследования:

1. Анализ специальной научно-методической литературы.
2. Методы антропометрических измерений.
3. Метод индексов.
4. Констатирующий педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

В период с 2017 по 2021 г.г. проводился мониторинг физического развития студентов факультета физической культуры обучающихся на одном потоке с 1 по 4 курс. В исследовании участвовали 88 студентов. Возраст обследуемых составил 17–20 лет.

Основными показателями, указывающими на гармоничное физическое развитие, являются длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненной емкости легких и мышечной силы кистей рук.

В таблице 1, 2 представлены основные показатели физического развития студентов 1-го и 4-го курсов.

Таблица 1

Показатели физического развития юношей 1 и 4 курса, %

| Показатели | Юноши 1 курс | Юноши 4 курс | % |
|-------------------------------|--------------|--------------|------|
| Масса тела, кг | 75,3±5,4 | 78,7±6,5 | 4,51 |
| Длина тела, см | 178,4±4,3 | 180,5±1,3 | 1,17 |
| Окружность грудной клетки, см | 97,4±4,3 | 100,7±5,1 | 3,4 |

| | | | |
|-------------------------------|----------------|----------------|-----|
| Динамометрия левой кисти, кг | 44,0±8,1 | 46,2±8,1 | 5,0 |
| Динамометрия правой кисти, кг | 45,0±6,7 | 47,3±7,5 | 5,1 |
| ЖЕЛ, мл | 4390,15±580,32 | 4530,27±630,11 | 3,2 |

Таблица 2

Показатели физического развития девушек 1 и 4 курса, %

| Показатели | Девушки 1 курс | Девушки 4 курс | % |
|-------------------------------|----------------|----------------|------|
| Масса тела, кг | 56,9±6,6 | 58,7±5,3 | 3,2 |
| Длина тела, см | 168,5±1,3 | 169,1±2,4 | 0,4 |
| Окружность грудной клетки, см | 87,7±3,4 | 89,3±4,1 | 1,8 |
| Динамометрия левой кисти, кг | 25,1±2,4 | 26,5±0,4 | 5,6 |
| Динамометрия правой кисти, кг | 28,0±2,4 | 30,1±0,4 | 7,5 |
| ЖЕЛ, мл | 3300,01±410,18 | 3640,23±371,56 | 10,3 |

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений. Это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах. Данный метод позволяет периодически делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития.

В таблице 3 представлены показатели индексов физического развития девушек 1-го и 4-го курса.

Таблица 3

Показатели индексов физического развития девушек 1 и 4 курса

| Индексы физического развития | Девушки 1 курс | Девушки 4 курс |
|---------------------------------|----------------|----------------|
| Весоростовой индекс Кетле, г/см | 20,18±1,2 | 20,6±1,5 |
| Жизненный индекс, мл/кг | 58,0±2,7 | 62,0±3,2 |
| Силовой индекс, кг | 49,2±1,7 | 51,3±1,5 |

Таблица 4

Показатели индексов физического развития юношей 1 и 4 курса

| Индексы физического развития | Юноши 1 курс | Юноши 4 курс |
|--|--------------|--------------|
| Весоростовой индекс Кетле, кг/м ² | 23,75±1,3 | 24,22±1,1 |
| Жизненный индекс, мл/кг | 58,3±3,7 | 57,56±4,1 |
| Силовой индекс, кг | 59,8±2,8 | 60,1±1,9 |

Об уровне физического развития студентов 1 и 4 курса можно судить по результатам индексов физического развития. Индексы телосложения, а именно, индекс Кетле, силовой индекс и жизненный индекс позволяют судить о степени гармоничности физического развития в определенный возрастной период.

Так, индекс Кетле позволяет охарактеризовать гармоничность физического развития и дает представление об избыточной массе тела или ее дефиците у обследуемого контингента.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

- менее $18,5 \text{ кг/м}^2$ – недостаточный вес;
- от $18,5$ до 25 кг/м^2 – нормальный вес;
- от 25 до 30 кг/м^2 – избыточная масса тела;
- свыше 30 кг/м^2 – ожирение.

По данным тестирования, средние значения весоростового индекса Кетле в группе студентов первого курса составили $23,75 \pm 1,3 \text{ кг/м}^2$ и $24,22 \pm 1,1 \text{ кг/м}^2$ – к четвертому курсу. В группе студенток первого курса ИМТ составил – $20,18 \pm 1,2 \text{ кг/м}^2$ и $20,6 \pm 1,5 \text{ кг/м}^2$ к окончанию обучения соответственно, что соответствует физиологическим нормам.

О функциональных возможностях системы дыхания дает представление жизненный индекс. Это отношение жизненной емкости легких (мл) к массе тела (кг). Жизненный индекс показывает, какой объем воздуха из жизненной емкости легких приходится на каждый килограмм массы тела. Его величина у юношей составляет не менее 65-70 мл/кг, у девушек – не менее 55-60 мл/кг.

Сведения, полученные в ходе исследования, показали следующее: величина жизненного индекса у юношей первого курса составляет $58,3 \pm 3,7$ и $57,56 \pm 4,1$ к четвертому курсу соответственно. У девушек первого курса – $58,0 \pm 2,7$ и $62,0 \pm 3,2$ к выпускному курсу. Полученные данные находятся в пределах физиологических стандартов.

Оценить степень развития мышечной системы позволили силовые индексы. Силовой индекс мышц кисти рассчитывается как отношение динамометрии кисти (кг) к массе тела (кг), выраженных в процентах. У мужчин сила кисти должна быть 48-81 % от массы тела, у женщин – 45-70 %.

По данным проведенного тестирования, средние значения силового индекса в группе студентов первого курса составляли $59,8 \pm 2,8\%$, к четвертому курсу данный индекс составил $60,1 \pm 1,9\%$. В группе студенток – на первом курсе силовой индекс составлял $49,2 \pm 1,7\%$, в процессе обучения к четвертому курсу данный индекс составил $51,3 \pm 1,5\%$. Следует отметить, что показатели силового индекса у студентов (как у юношей, так и у девушек) варьируются в пределах установленных границ.

Таким образом, на основании результатов мониторинга физического развития студентов факультета физической культуры 1-4 курса, можно сделать вывод об уровне их физического развития. Большинство испытуемых (как юношей, так и девушек), имеют гармоничное физическое развитие. Показатели физического развития исследуемого контингента соответствуют физиологическим возрастным нормам.

Общий уровень их физического развития к четвертому курсу можно оценить, как «выше среднего» и «высокий».

Все вышеизложенное свидетельствует о значимости систематических занятий физической культурой и спортом не только в рамках учебного процесса, но и вне занятий (повышение спортивного мастерства, учебно-тренировочные сборы, соревнования и др.).

Литература

1. Даниленко, О.С. Организационно-методические основы мониторинга физического развития учащихся / О.С. Даниленко, О.В. Тозик // Материалы XXVII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» / Министерство образования Московской области ГОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна: МГОСГИ, 2017. – С. 277-281.
2. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве учебного пособия для использования в учебном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – М.: РадиоСофт, 2016. – 320 с.
3. Севдалев, С.В. Методика индивидуальной коррекции телосложения студенток, занимающихся шейпингом / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, А.А. Скидан // Наука і освіта. – Одесса, 2014. – №8. – С.177-182.
4. Тозик, О.В. Физическое развитие и функциональное состояние учащихся старших классов, проживающих в различных экосредах / О.В. Тозик, О.С. Даниленко, Г.В. Новик // Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIII міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 100-річчю з дня заснування кафедри біології і охорони здоров'я. – Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2020. – С. 156-160.

УДК 796

**СОСТОЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ТИПОВ ВЫСШЕЙ
НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

THE STATE OF JOINT MOBILITY AND OTHER PHYSICAL QUALITIES IN
VARIOUS BODY TYPES AND TYPES OF HIGHER NERVOUS ACTIVITY

Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Фока А.В.¹, Ялышев С.Ш.¹

**¹Санкт – Петербургский университет МВД России», Санкт – Петербург, Россия
Федерация**

Toropov V.A.¹, Dudchik V.I.¹, Foka A.V.¹, Yalyshev S.Sh.¹

¹St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia",

Saint Petersburg, Russia Federation

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена и научно обоснована зависимость состояния подвижности в суставах, развития физических качеств у различных типов телосложения и типов высшей нервной деятельности т. к. эта проблема в теории и практике физической культуры недостаточно изучена. Результаты исследования показали, что подвижность в суставах, в отличие от физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), у представителей различных типов высшей нервной деятельности и у различных типов телосложения, в основном, одинаковая, не зависит от типологии, следовательно, может развиваться у всех обучающихся в равной степени.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, прикладные навыки, типы телосложений, типы нервной деятельности, констатирующий эксперимент.

Abstract. This article examines and scientifically substantiates the dependence of the state of mobility in the joints, the development of physical qualities in various types of physique and types of higher nervous activity, because this problem in the theory and practice of physical culture is insufficiently studied. The results of the study showed that mobility in the joints, unlike physical qualities (strength, speed, endurance, dexterity), in representatives of various types of higher nervous activity and in various types of physique, is basically the same, does not depend on typology, therefore it can develop in all students equally.

Keywords: physical culture, physical qualities, applied skills, body types, types of nervous activity, ascertaining experiment.

Актуальность. Известно, что подвижность в суставах является одним из компонентов уровня физического развития организма человека. Она оказывает положительное влияние на повышение результатов выполнения упражнений, характеризующих развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), а также на формирование прикладных навыков, выполнение специальных приемов и действий [7].

Ведущие специалисты физической культуры и спорта Ю.Ф. Курамшин (2004), Н.Г. Озолин (1986), А.А. Тер-Ованесян (1978), Торопов В.А.(2016) и другие исследователи считают, что это физическое качество играет значительную роль в

двигательной деятельности человека, является важным компонентом его физического развития и уровня физической подготовленности, а также способствует эффективному выполнению профессиональных приемов и действий [2, 3, 4, 6].

Зависимость состояния уровня подвижности в суставах, развития физических качеств от типов телосложения и типов высшей нервной деятельности в теории и практике физической культуры изучена недостаточно. Исследование по данной проблеме проводилось в течение 2019-2020 учебных годов в рамках учебной программы по физической культуре в Санкт-Петербургском Государственном университете.

Для определения зависимости развития подвижности в суставах на уровень физической подготовленности обучающихся (96 человек) было проведено экспериментальное исследование, в котором о физической подготовленности занимающихся судили по развитию физических качеств, прикладных навыков и подвижности в суставах.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования мы использовали следующие научные методы: анкетирование, анализ и обобщение, антропометрическое обследование, констатирующий эксперимент, статистическую обработку полученных данных.

Для уточнения результатов исследования был проведен корреляционный анализ. С целью решения проблемы исследования на том же контингенте испытуемых были выявлены следующие типы телосложения: мускульно – грудной (М – Г) – 10 человек, мускульный (М) – 55, мускульно – брюшной (М – Б) – 31 человек [1]. Подвижность в суставах определялась по методике Сермеева Б.В. с помощью гониометра [5].

Результаты их обсуждение. Сравнительная характеристика результатов подвижности в суставах с костным, мышечным и жировым компонентами телосложения показали наличие достоверной корреляционной связи между подвижностью в плечевом суставе, мышечным и костными компонентами (0,4; 0,3); интегральным показателем подвижности плечевого и локтевого суставов с мышечным и костным компонентами (0,32; 0,21), разгибанием ноги и мышечным компонентом (0,25).

Корреляционная связь между типами телосложения и группами «лучших» и «худших» по развитию подвижности в суставах равна 0,23. Достоверность в показателях подвижности между М и М – Г типами телосложения выявлена при разгибании руки $P < 0,05$; М и М – Б – при разгибании руки и ноги $P < 0,05$: а между группами «лучших» и «худших» - по интегральному показателю подвижности $P < 0,01$.

Результаты исследования показали, что состояние подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставах у испытуемых типов телосложения является одинаковым. Показатели развития силы, быстроты, выносливости свидетельствуют о том, что достоверных различий между выявленными типами телосложения не установлено, а при выполнении упражнения на ловкость определено достоверное различие ($P < 0,01$) между М и М – Г соматотипами.

Низкая корреляционная связь определена между ловкостью и некоторыми морфологическими признаками: костным и жировым компонентами – 0,26; 0,21; ростом – 0,4; весом – 0,28. С остальными физическими качествами корреляция отсутствует. Что является доказательством того, что сила, быстрота, выносливость, ловкость и прикладные навыки могут развиваться не зависимо от соматотипов, т.е. они не влияют на проявление физических качеств и прикладных навыков.

Показатели компонентов телосложения (жировой, мышечный, костный) и антропометрических признаков (рост, вес) подчеркивают достоверность определения типов телосложения. По жировому компоненту между М – Г и М, М – Г и М – Б, а также между М и М – Б типами телосложения наблюдается достоверность различий ($P < 0,001$).

По мышечному компоненту выявлена достоверность различия между М – Г и М – Б соматотипами, между М и М – Б достоверность отсутствует. По костному компоненту и антропометрическому признаку (вес тела) – достоверные уровни различия не наблюдаются. По антропометрическому признаку (длина тела) – достоверных уровней нет. Это является доказательством того, что тип телосложения определяет форму тела, а не его размеры. Средний результат длины тела у М – Г соматотипа – 175,4 см, у М – 175,1 см, у М – Б – 176,3 см.

В результате экспериментального исследования у испытуемых были определены следующие свойства нервных процессов: сила по возбуждению и торможению, уравновешенность, подвижность. Далее по методу И.П. Павлова испытуемые были разделены на группы: сангвник, холерик, флегматик и меланхолик. В группе сангвников оказался 31 человек, в группе холериков – 28, флегматиков – 19, меланхоликов – 18 человек. Необходимо подчеркнуть, что среди выявленных типов нервной деятельности не было лиц, которые имели бы ярко выраженный признак сангвника или холерика и т.д., так как каждый тип нервной деятельности характеризуется одновременно следующими качествами: силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов. Это свидетельствует о том, что чистые типы нервной деятельности встречаются очень редко. Следовательно, в характере каждого человека, как правило, присутствуют черты того или иного темперамента, что позволило нам относить испытуемых к доминирующим качествам типа нервной деятельности.

Между динамическими типами нервной деятельности по подвижности в суставах достоверные связи не наблюдаются, это свидетельствует о том, что подвижность в суставах может развиваться в равной степени у различных типов нервной деятельности.

Что касается развития физических качеств, то в беге на 100 м (быстрота) выявлена достоверность различия между сангвниками и меланхоликами ($P < 0,01$); в подтягивании на перекладине (сила) - между сангвниками и флегматиками, холериками и меланхоликами ($P < 0,01$), в плавании на 100 м – между сангвниками и меланхоликами ($P < 0,05$). С другими физическими качествами результаты носят недостоверный характер, это свидетельствует о зависимости развития физических качеств и прикладных навыков от типов высшей нервной деятельности.

По опроснику «Черты характера темперамента» (ЧХТ) были определены человеческие типы нервной деятельности. По типологии Павлова к ним было отнесено: художественных - 55 человек, средних – 35, мыслительных – 6 человек.

При проверке физических качеств (бег 100 м, кросс 3000 м, подтягивание на перекладине, упражнение на ловкость) результаты достоверны между художественными и мыслительными типами, а между художественными и средними типами, средними и мыслительными достоверность различий не выявлена. Это говорит о том, что гармоничное развитие мыслительных типов и их высокий уровень интеллектуальных способностей предрасполагает к эффективному совершенствованию физических качеств и двигательных навыков.

Результаты экспериментального исследования показали, что подвижность в суставах у различных типов человеческой нервной деятельности, может развиваться в равной степени как у художественных, так и у средних, и у мыслительных типов.

В процессе выполнения упражнения метание гранаты на дальность получены следующие результаты: у мускульных типов телосложения, у сангвиников и флегматиков, у представителей человеческих типов нервной деятельности, а также в группе «лучших» по уровню развития физических качеств результаты в метании гранаты на дальность лучше, чем у других категорий обучающихся, но эти результаты носят недостоверный характер ($P > 0,05$). А вот между группами «лучших» и «худших» по подвижности в суставах определены высокие доверительные уровни ($P < 0,001$), что подчеркивает важность этого качества для данного упражнения. В группе «лучших» средний результат в метании гранат равен 47 м, а в группе «худших» - 36,6 м.

В плавании на 100 м, в ходьбе на лыжах 5 км у различных типов телосложения результаты одинаковые, такая закономерность проявляется у динамических типов нервной деятельности кроме результатов в плавании на 100 м, где между сангвиниками и меланхоликами определены достоверные различия ($P > 0,05$).

В плавании на 100 м у человеческих типов нервной деятельности определены достоверные различия между мыслительными и художественными типами ($P < 0,05$). В ходьбе на лыжах 5 км результаты у испытуемых мыслительного типа намного выше, но носят недостоверный характер ($P < 0,05$).

В группах «лучших» и «худших» по уровню физической подготовленности и развития подвижности в суставах получены результаты с высокими доверительными уровнями. Это свидетельствует о необходимости совершенствования физических качеств и целенаправленном развитии подвижности в суставах для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки с целью качественного выполнения профессионально-важных задач средствами физической культуры.

Выводы. Следовательно, развитие и совершенствование физических качеств и подвижности в суставах в зависимости от типов телосложения, типов высшей нервной деятельности в процессе проведенного эксперимента свидетельствует о том, что подвижность в суставах, как у представителей различных типов высшей нервной деятельности (динамические, человеческие), так и у различных типов телосложения одинаковая, не зависит от типологии и может развиваться у всех обучающихся в равной степени.

Литература

1. Бунак, В.В. Нормальные конституциональные типы в свете данных о корреляции отдельных признаков / В.В. Бунак. Учёные записки МГУ. Вып. 34. М.: 1940.-С.182-190.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин 2-е изд., испр.-М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.
3. Торопов, В.А. Физическая подготовка. Учебник/ В.А. Торопов [и др.]– СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – С.136-138.
4. Озолин, Н.Г. О компонентах спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин// Теория и практика физ. Культуры. - 1986. - №4.- С. 46-49
5. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев - М.: Ф и С, 1970.-61 с.
6. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян - М.: Ф и С, 1978.-203 с.
7. Торопов, В.А. Взгляды исследователей на роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека / В.А. Торопов// Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн. (ч. 2). - № 3(30). – СПб: ВИФК, 2015. С. 143-146.

УДК 796

О ПРОБЛЕМЕ ПОНЯТИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В СФЕРЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ABOUT THE PROBLEM OF THE CONCEPT OF "PROFESSIONAL TRAINING" IN THE FIELD OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Стишак А.А.¹, Соломянко Д.В.¹

¹Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Toropov V. A.¹, Dudchik V.I.¹, Stishok A.A.¹, Solomyanko D.V.¹

¹Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье авторами дано обоснование правильного понимания научного понятия профессиональная подготовка. Можно говорить о профессиональном образовании, о профессиональной ориентации, о профессионализме, но не о профессиональной подготовке как учебной дисциплине, потому что она не имеет своего предмета исследования и является обобщающим понятием, характеризуя профиль учебного заведения.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, объект исследования, предмет исследования, публикационная активность, научно-педагогический стаж, уровень профессиональной подготовленности.

Abstract. In this article, the authors substantiate the correct understanding of the scientific concept of vocational training. We can talk about vocational education,

professional orientation, professionalism, but not about vocational training as an academic discipline, because it does not have its own subject of research and is a generalizing concept, characterizing the profile of an educational institution.

Keywords: professional training, object of research, subject of research, publication activity, scientific and pedagogical experience, level of professional preparedness.

Актуальность. Проблемный аспект понятия «профессиональная подготовка» в теории и практики учебной дисциплины «физическая культура и спорт» (ФКиС) актуален, заслуживает внимания и требует его подробного пояснения. В образовательном пространстве физической культуры нет учебной дисциплины «профессиональная подготовка», это обобщающее понятие, включающее в себя уровень разносторонней подготовленности обучающихся. В данном случае речь идет о комплексной подготовке специалистов ФКиС.

Знание разделов физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка и т.д.), высокий уровень теоретической и практической подготовленности, умение методически грамотно проводить занятия, оборудовать и готовить места для их проведения, своевременно оказывать помощь и страховку в процессе обучения сложным физическим упражнениям - эти составляющие в целом характеризуют уровень профессиональной подготовленности специалистов по ФКиС [4].

Методы и организация исследования. Последнее время в приказах, директивах Министерства Спорта РФ часто отмечается, что значительной части специалистов в процессе организации и проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту по-прежнему недостает профессионализма. О каком профессионализме идет речь?

В словаре русского языка С.И. Ожегова слово «профессиональный» обозначает – «относящийся к какой-нибудь профессии, связанный с постоянной работой в какой-либо области» [2]. Значит, для квалифицированного преподавателя физическая культура и спорт являются основной профессией и родом деятельности. Из этого следует определение: **профессиональный преподаватель по ФКиС** – *это человек в совершенстве владеющий необходимыми знаниями, умениями, двигательными и прикладными навыками, имеющий высокий уровень физической, психологической подготовленности, в совершенстве владеющий методами организации и проведения учебных, учебно-тренировочных занятий по своей специальности.*

В нормативных актах высшего профессионального образования, научных педагогических исследованиях «профессиональная подготовка» трактуется неоднозначно. Имеются различные взгляды ученых и исследователей на это понятие. Так, в педагогической энциклопедии дается следующее определение профессиональной подготовке – «...совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по определенной профессии; процесс сообщения учащимся соответствующих знаний и умений». Известный специалист в области профессионального образования академик А.М. Новиков согласен с этой формулировкой [3].

К.В. Аксенов рассматривает профессиональную подготовку как процесс обучения в системе учебных занятий по дисциплинам обучения и полученный результат, характеризующийся определенным уровнем развития обучающихся, овладением и накоплением у них профессиональных знаний, умений и навыков [1].

В законе «Об образовании» указывается, что «профессиональная подготовка имеет целью ускоренное приобретение обучающимися навыков, необходимых для выполнения определенной работы, группы работ».

Результаты и их обсуждение. Для подтверждения выше сказанного была поставлена цель исследования -аналитическим путем дать правильное обоснование понятию «профессиональная подготовка»

В литературных источниках профессионализм профессорско-преподавательского состава (ППС) характеризуется, в первую очередь, наличием ученых степеней, ученых званий, а также их публикационной активностью, как одним из эффективных показателей в плане профессиональной подготовленности. Нельзя забывать про научно-педагогический стаж, который может иметь необъективный характер профессионального мастерства преподавателей. Можно длительное время работать на кафедре, но малоэффективно, без инициативно, не принимая участия в научно-исследовательской деятельности, или проявляя «активность» в высказываниях: «А вы включили меня в соавторы? А почему нет?»

Этот тезис характерен к «публикационной активности» ППС таких категорий, как: ректоров, проректоров, деканов факультетов, заведующих кафедрами и т.д.

При оценке профессиональной подготовленности руководством не всегда учитываются личные качества преподавателя. Бывает такое, что начальник прислушивается к мнению коллег по кафедре, сослуживцев, в результате чего складывается негативное отношение к некоторым преподавателям, что искажает объективную рейтинговую оценку их деятельности.

В связи с профессиональным разделением труда, профессиональная подготовка в настоящее время, в зависимости от уровня квалификации и сложности осваиваемой профессии, включает высшее, среднее специальное (ПТУ, СВУ) образования. В высшей школе профессиональная подготовка осуществляется на базе средней общеобразовательной школы или среднего специального учебного заведения.

Следует напомнить, что в “Словаре русского языка” (С. И. Ожегов) **термин** – это слово, являющееся названием определённого понятия какой-нибудь специальной области науки, техники, а **понятие** – логически оформленная общая мысль о предмете, представление, сведения о чём-нибудь [2].

Следовательно, представителям профессорско-преподавательского состава следует придерживаться смыслового значения слов (термин, понятие) и не позволять себе вольность в терминологии теоретического и практического разделов дисциплины «Физическая культура и спорт».

Употребляя понятие «профессиональный преподаватель», мы имеем в виду человека, подготовленного во всех сферах деятельности, данной специальности учебного заведения в котором он работает. Можно говорить о профессиональном образовании, о профессионализме, о профессиональной деятельности, но ни в коем

случае не о профессиональной подготовке, как учебной дисциплине. Любая учебная дисциплина должна иметь свой объект и предмет исследования.

Объект исследования физической культуры – студенты, аспиранты, соискатели.

Предмет исследования физической культуры – физические упражнения, комплексы физических упражнений.

Профессиональная подготовка в отличие от физической имеет только объект исследования и характеризуется обобщающим понятием, включающим в себя уровни разносторонней подготовленности обучающихся по тем дисциплинам, которые изучаются в учебном заведении, соответствующему его профилю или специальности.

Характеризуя уровень профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре и спорту, мы отмечаем, что он должен соответствовать следующим требованиям:

- владеть теорией своего предмета и постоянно совершенствовать свои знания по всем его разделам и темам;

- постоянно работать над повышением своего педагогического мастерства, на высоком методическом уровне проводить практические, инструкторско-методические и показательные занятия;

- умело оказывать помощь и страховку при разучивании сложных упражнений и обучать этому студентов;

- поддерживать в рабочем состоянии учебно-материальную базу и заниматься ее совершенствованием;

- постоянно заниматься воспитанием обучающихся в процессе проведения учебных занятий;

- в ходе учебного процесса формировать физическую, психологическую готовность обучающихся к их профессиональной деятельности;

- развивать и совершенствовать физические качества, прикладные навыки для умелого их применения в повседневной жизни и трудовой деятельности.

В заключении необходимо подчеркнуть, что профессиональную подготовку необходимо рассматривать не как учебную дисциплину, а как понятие, включающее в себя уровень разносторонней подготовленности не только преподавателей, но и обучающихся. Следовательно, необходимо говорить о профессиональной подготовленности, профессиональном образовании, профессиональной деятельности, о профессионализме ППС, но не о профессиональной подготовке, как учебной дисциплине.

Литература

1. Аксенов К. В. Организация военно-профессиональной подготовки офицеров в ВУЗе командного профиля/ К.В. Аксенов.-. Ярославль: изд-во ФВФЭУ, 2002.- 280 с.
2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. /С.И. Ожегов. -4-е изд-во-М.:1999.- 943 с.
3. Педагогическая энциклопедия: В 4 т.-Т. 3.- 1966.-С.546.
4. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебник /В.А. Торопов [и др.] – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300с.

УДК 796

АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ANALYSIS OF CURRICULA OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Волошин Г.Г.¹, Стишак А.А.¹

**¹Санкт – Петербургский университет МВД России»,
Санкт – Петербург, Россия Федерация toropov.v.a@yandex.ru**

Toropov V.A.¹, Dudchik V.A.¹, Voloshin G.G.¹, Rhyme A.A.¹

**¹St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia",
Saint Petersburg, Russia Federation**

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассмотрена проблема целенаправленного развития подвижности в суставах в процессе занятий по физической культуре. Решение этих вопросов не нашло отражения в учебных программах высших и средних специальных учебных заведениях.

Рассмотрев и проанализировав содержание учебных программ, руководящих документов по физической культуре авторами статьи выявлена недостаточная научно - теоретическая обоснованность выполнения упражнений на гибкость.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, методы исследования, прикладные навыки, экспериментальные исследования.

Abstract: This article discusses the problem of purposeful development of mobility in joints during physical education classes. The solution of these issues has not been reflected in the curricula of higher and secondary specialized educational institutions.

Having considered and analyzed the content of curricula, guidance documents on physical culture, the authors of the article revealed insufficient scientific and theoretical validity of performing flexibility exercises.

Keywords: physical culture, physical qualities, research methods, applied skills, experimental research.

Актуальность. В законодательных документах Российской Федерации физическая культура является одной из основных дисциплин высшего гуманитарного образования. Содержание Федеральной программы по физической культуре для образовательных организаций высшего образования Российской Федерации, ее структура, выделение основных направлений, определяют принципы государственной политики в образовательном профессиональном пространстве.

Методы и организация исследования. Исходя из этого, проблема повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе занятий по физической культуре, легла в основу научных изысканий по данному вопросу. Результаты, полученные в процессе экспериментальных исследований, подтверждают возможность положительного переноса физических качеств и двигательных навыков, развитых средствами физической культуры на их профессионально-прикладную деятельность.

В научных трудах многих исследователей определено значение физических качеств и двигательных навыков в ускоренном обучении специалистов и формировании надежности для работы по специальности в учебно-практической и прикладной деятельности.

Реформы, проводимые в высшем, среднем профессиональном образовании повысили требования к двигательной деятельности молодого поколения за счёт высокой интенсивности мышечных напряжений и активностью двигательных навыков, которые лежат в основе выполнения прикладных приемов и действий.

Практическая деятельность по физической культуре показывает, что средства и методы развития физических качеств и прикладных навыков, способствующие повышению уровня прикладной и физической подготовленности занимающихся далеко не полны. Анализ литературных источников показал, что важную роль в двигательной активности человека играет подвижность в суставах, она способствует повышению уровня физического развития, подготовленности к производительному труду и росту спортивного мастерства.

Подвижность в суставах (гибкость) — это способность человека выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. Такого мнения придерживаются Ю.Ф. Курамшин. (2004), Н.Г. Озолин (1987), Б.В. Сермеев (1970), А.А. Тер-Ованесян, В.А. Торопов (2015) и др. [1, 2, 3, 4, 5,].

Однако, в имеющихся программных материалах, научных исследованиях недостаточно данных о влиянии подвижности в суставах на развитие физических качеств и выполнение учебных нормативов. Решение этих вопросов не нашло отражения в литературе по физической культуре и спорту, материалах научных исследований, а также учебных программах высших и средних специальных учебных заведениях.

Необходимо подчеркнуть, что проблема развития подвижности в суставах недостаточно полно раскрыта в дидактическом материале по физической культуре в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации.

В программе Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в разделе «Физическая культура» отмечается, «...что на учебно-тренировочных занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных упражнений с целью развития физических качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости».

В программе Санкт-Петербургского государственного университета в разделе «Физическая культура» дублируется абзац федеральной программы по развитию физических качеств, а в упражнениях по оценке состояния подвижности в суставах обучающихся авторы предлагают следующее упражнение на гибкость.

Наклон вперед. Упражнение выполняется без обуви. Перед его выполнением необходимо провести легкую разминку. Сесть на пол, (линейка длиной 30см расположена на скамейке параллельно полу и перпендикулярно сидению скамейки: ее " ноль" находится на уровне стоп) развести ступни ног на 15-20 см и упереть их в гимнастическую скамейку, положенную на бок. Сделать наклон вперед не сгибая колен, дотянуться руками и коснуться пальцами рук линейки. Удерживать наклон 3 сек. Если пальцы не достают уровня ступней, то результат получается со знаком "-".

В зачет идет лучшая из трех попыток. Это единственное упражнение и оно определяет только гибкость позвоночника, а других суставах подвижность не измеряется.

Из анализа программных документов следует, что в теории и практике физической культуры и спорта эта проблема недостаточно изучена. В учебных программах не указываются средства, методы и отсутствуют рекомендации по развитию рассматриваемого качества. Анализ законодательных, инструктивных, программных документов по рассматриваемой дисциплине и Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, с изменениями на 02.07.2021г. (редакция действующая с 01.09.2021г.) [7] и исследования особенностей учебно-тренировочного процесса обучающихся в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации подчеркивают, что для развития ловкости, подвижности в суставах недостаточно упражнений, а в программах по физической культуре даются упражнения в основном на развитие силы, быстроты и выносливости [1, 2, 3, 4].

Результаты их обсуждение. Исходя из выше сказанного, для специалистов по физической культуре наибольший интерес составляет проблема развития физических качеств на фоне целенаправленного развития подвижности в суставах. Для этого необходимо изучить требования к прохождению курса по физической культуре, при высокой его организации и проведении регулярных занятий по этой дисциплине.

С этой целью, руководствуясь Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по учебной дисциплине «Физическая культура» мы уточнили требования к организации физического воспитания в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации. Это следующие:

- знать законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально - биологические основы. Функции физической культуры и спорта в современном обществе, а также изучение физической культуры личности;

- особенности использования упражнений по физической культуре с целью повышения работоспособности; основы здорового образа жизни студента; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; развитие и совершенствование физических качеств в сочетании с целенаправленным развитием подвижности в суставах;

- элективный подход обучающихся в педагогической системе физического воспитания;

- роль и значение профессионально - прикладной физической подготовки обучающихся. Научиться самостоятельно заниматься физической культурой и уметь контролировать состояние своего организма.

Исходя из этого, каждый студент может определить для себя требования к знаниям и умениям по завершению курса обучения по данной дисциплине:

- понимать роль и значение физической культуры в развитии, совершенствовании гражданина своей страны;

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни, использовать умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья;

- использовать свою физическую подготовленность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, с целью выполнения личных жизненных и профессиональных задач.

Рассмотрев и проанализировав содержание учебных программ, руководящих документов по физической культуре мы определили недостаточную научно - теоретическую обоснованность выполнения упражнений для целенаправленного развития подвижности в суставах в процессе занятий по физической культуре [7].

В заключении следует отметить, что подвижность в суставах (гибкость) в теории и практике физической культуры является одним из составных компонентов физического развития. Она способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся и является тем необходимым фоном, который способствует совершенствованию основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Этот вывод подтверждают результаты экспериментального исследования. [5,6]. Содержанием данной статьи необходимо руководствоваться всем специалистам по физической культуре при подготовке к проведению учебных занятий.

Литература

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.464с.
2. Озолин Н.Г. О компонентах спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин// Теория и практика физ. Культуры. -1986. - №4.- С. 46-49
3. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости/ Б.В. Сермеев - М.: Ф и С, 1970.-61 с.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян - М.: Ф и С, 1978.-203 с.
5. Торопов В.А. Взгляды исследователей на роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека / В.А. Торопов// Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн. (ч. 2). - № 3(30). – СПб: ВИФК, 2015. С.128-132
6. Торопов В.А., Физическая подготовка: Учебник/ В.А. Торопов [и др.]– СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – С.136-138.
7. Федеральный закон " О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, с изменениями на 02.07.2021г. (редакция, действующая с 01.09.2021г.)

УДК 796

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫХ
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT AND
IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES AT LESSONS
IN PHYSICAL EDUCATION

Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Новоторов Е.Е.¹, Соломянко Д.В.¹

**¹Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Российская
Федерация**

Toropov V.A.¹, Dudchik V.I.¹, Novotorov E.E.¹, Solomyanko D.V.¹

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

St. Petersburg, Russian Federation

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье авторы рассмотрели особенности развития и совершенствования физических качеств в процессе учебных занятий по физической культуре. Такие как: развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, которая требует их проявления; постепенность и неравномерность их развития; взаимосвязь развития физических качеств; методы их развития. Дано обоснование этих особенностей и их подтверждение результатами исследования.

Ключевые слова: физические качества, двигательная деятельность, уровень развития подвижности в суставах, физическая нагрузка, функциональное состояние организма.

Abstract. in this article, the authors considered the features of the development and improvement of physical qualities in the process of training sessions in physical culture. Such as: the development of physical qualities in the process of motor activity, which requires their manifestation; gradual and uneven development; the relationship of the development of physical qualities; methods of their development. The substantiation of these features and their confirmation by the results of the study are given.

Keywords: physical qualities, motor activity, the level of development of mobility in the joints, physical activity, the functional state of the body.

Актуальность. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость и подвижность в суставах. Развитие и совершенствование этих качеств в процессе учебных занятий по физической культуре характеризуется некоторыми особенностями, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их развития [1, 4].

Методы и организация исследования. Развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления. Ведущая роль в развитии физических качеств принадлежит системе условнорефлекторных связей, приводящих к перестройке координационных процессов в организме человека. Важное значение в развитии силы, быстроты, ловкости, выносливости и подвижности в суставах (гибкости) имеют также биохимические и морфологические изменения, происходящие под влиянием тренировки в мышцах, внутренних органах и во внутренней среде организма.

Эффективность развития физических качеств зависит от систематичности обучения, постепенного повышения физической нагрузки и рационального чередования тренировки с отдыхом. Только в этом случае может быть достигнуто прочное формирование условнорефлекторных связей, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, а также повышение энергетических потенциалов организма.

Оптимальное чередование физической работы и отдыха возможно лишь при учете биологических закономерностей процессов утомления и восстановления. Известно, что функциональное состояние организма после работы проходит ряд фаз, характеризующихся различным уровнем работоспособности. Первая фаза после работы – это утомление со свойственными ему признаками. Вторая фаза характеризуется восстановлением работоспособности до первоначального уровня. Третья фаза отличается повышенной работоспособностью по сравнению с исходным уровнем. Совпадение последующей работы с первой фазой в результате наложения ведет к переутомлению. Повторение работы во второй фазе не вызывает переутомления, но и не обеспечивает эффективного развития физических качеств. Для получения наибольшего эффекта необходимо использование физических упражнений в фазе повышенной работоспособности. При этом следует учитывать, что состояние повышенной работоспособности является неустойчивым. Если упражнение в какой-то момент обучающимся выполняется с трудом, то работоспособность организма понижена и тренировку продолжать нецелесообразно.

Следовательно, для успешного развития физических качеств большое значение имеет умение руководителя занятий определять в состоянии организма обучающихся фазу работоспособности и учитывать это при организации и проведении занятий.

Постепенность и неравномерность развития физических качеств. Прогрессивные структурные и функциональные изменения, лежащие в основе развития и совершенствования физических качеств, происходят в организме обучающихся постепенно. Это объясняется тем, что формирование условнорефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к возрастающим физическим нагрузкам, происходит лишь в результате многократного повторения упражнений. Постепенность наблюдается не только при совершенствовании физических качеств, но и при снижении уровня их развития. Высокий уровень развития физических качеств сохраняется в той или иной мере в течение длительного времени даже при продолжительных перерывах. При этом, чем выше уровень развития физического качества, тем дольше он может сохраняться, снижаясь по мере увеличения перерыва в выполнении упражнений.

Физиологическим механизмом, обуславливающим сохранение физических качеств, следует считать стойкость приобретенных в процессе тренировки условных рефлексов, способствующих лучшей регуляции двигательных и вегетативных функций.

Наряду с постепенным совершенствованием физических качеств в различные периоды наблюдается неравномерность в их развитии. На первых этапах развития физических качеств происходит их улучшение. Так, у нетренированных студентов развитие силы, быстроты и выносливости происходит весьма интенсивно, и

значительный эффект может быть достигнут уже после 10—20 занятий. Экспериментальным путем установлено, что наиболее значительные темпы развития быстроты, ловкости и подвижности в суставах наблюдаются в подростковом и юношеском возрасте. Наиболее благоприятные возможности для развития силы и выносливости создаются в возрасте 20—30 лет. С повышением уровня развития физических качеств темпы их совершенствования снижаются.

Взаимосвязь развития физических качеств. Установлено, что развитие одного из физических качеств (силы, быстроты или выносливости) приводит, особенно на начальных этапах тренировки, к совершенствованию и других физических качеств. В этом отношении особенно ярко выражена связь между развитием силы и быстроты. Кроме того, применение упражнений на быстроту может способствовать развитию выносливости, хотя упражнения на выносливость в достаточной мере быстроту не развивают. Тренировка в развитии силы дает наименьшие сдвиги в совершенствовании других физических качеств. Характер и величина взаимосвязи физических качеств зависит от применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности обучающихся.

Установлено, что подвижность в суставах является одним из составных компонентов двигательных способностей обучающихся, и достаточный уровень ее развития создает необходимый, благоприятный фон для дальнейшего более быстрого совершенствования физических качеств. В большей степени это проявляется при развитии силы, быстроты и ловкости, в меньшей степени – при выполнении беговых упражнений на средние и длинные дистанции [2,3,4].

Уровень подвижности в суставах, достигнутый с помощью специальных упражнений, непостоянен. По прекращении систематических занятий он значительно снижается. Исследованием установлено, что подвижность в суставах может развиваться в равной мере независимо от типов нервной деятельности и типов телосложения [1].

Методы развития физических качеств. Основой развития и совершенствования физических качеств является систематическое многократное повторение соответствующих упражнений, приемов и действий с постепенным повышением нагрузки. В зависимости от количества повторений упражнений, их чередования, эффективности и длительности работы, а также интервала отдыха между упражнениями различают следующие общие методы развития физических качеств: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, соревновательный.

В процессе физической подготовки на различных этапах обучения и даже в течение одного занятия могут применяться различные методы. Разнообразие используемых методов позволяет более успешно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Результаты и их обсуждение. На основе экспериментальных данных установлено преимущество способа комплексного развития быстроты, силы и выносливости перед методом одностороннего их развития. При этом всегда проявляется общая зависимость, состоящая в том, что наибольшее развитие одного физического качества происходит при одновременном развитии других физических качеств. В основе взаимосвязи и взаимообусловленности физических качеств лежит единство

организма и общность биохимических, морфологических и других изменений в организме, происходящих при различной по характеру двигательной деятельности.

Развитие физических качеств всегда происходит в неразрывной взаимосвязи с формированием и совершенствованием определенных двигательных навыков. Физические качества проявляются только в форме конкретных двигательных навыков, и наоборот, двигательные навыки реально существуют лишь при наличии соответствующих физических качеств.

Выполнение любого физического упражнения, приема и действия требует соответствующего проявления силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Чем в большей степени у обучающихся будут развиты физические качества, тем успешнее у них будет протекать процесс формирования двигательных навыков. Формирование и совершенствование новых двигательных навыков, в свою очередь, способствует дальнейшему развитию физических качеств и позволяет наиболее полно и эффективно их проявлять. Это и характеризует взаимосвязь в проявлении, развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств.

Для эффективного развития физических качеств, необходимо с учетом уровня подготовленности обучающихся определить характер упражнений, оптимальную нагрузку, темп и длительность их выполнения, интервалы между занятиями, а также условия проведения занятий. Кроме этого, для развития и совершенствования каждого физического качества используются и специфические методы [4].

Заключение. Такова краткая характеристика методологии развития и совершенствования физических качеств, учет которых позволяет руководителю занятий осуществлять правильный подбор упражнений и методику их совершенствования.

Литература

- 1.Торопов В.А., Физическая подготовка: Учебник. / В.А. Торопов [и др.] 2-е изд., испр, и доп., изд-во СПб ун-та МВД России. - СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.-300с.
2. Торопов В.А., Совершенствование специальности 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур / В.А. Торопов, М.Л. Куликов №2 (29) 2015,- С. 197-199
- 3.Торопов В.А., Взгляды исследователей на роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека. / В.А. Торопов, И.С. Базаров. - Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №3 (30) 2015, - С. 41-43
- 4.Торопов В.А., О мерах по улучшению состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации. / В.А. Торопов [и др.]. - Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной девяностолетию со дня рождения академика В.Л. Марищука. Часть 2. – СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов», 2016. – С. 120-124.

УДК 796

**ПОВЫШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
IMPROVING THE PEDAGOGICAL SKILLS OF PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS**

Торопов В.А.¹, Любаков А.А.¹, Дудчик В.И.¹, Стишак А.А.¹

¹Санкт-Петербургский университет МВД России»,

Санкт – Петербург, Россия Федерация

Toropov V.A.¹, Lyubakov A.A.¹, Dudchik V.I.¹, Stishok A.A.¹

**¹Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Saint Petersburg, Russia Federation**

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается подготовка преподавателей, для проведения занятий со студентами с целью их физического и методического совершенствования. С этой целью были детально рассмотрены следующие виды учебных занятий (теоретические, практические, методико-практические, показательные), в процессе которых специалисты по физической культуре и спорту совершенствуют свои методические навыки, повышают знания по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» и свой уровень по физической подготовленности.

Ключевые слова: методическая подготовленность, двигательная деятельность, уровень подготовленности, физические качества, профилактика спортивного травматизма.

Abstract. This article discusses the training of teachers to conduct classes with students for the purpose of their physical and methodological improvement. To this end, the following types of training sessions (theoretical, practical, methodological and practical, ostentatious) were considered in detail, during which specialists in physical culture and sports improve their methodological skills, increase knowledge of the academic discipline "Physical Culture and Sports" and their level of physical fitness.

Keywords: methodical preparedness, motor activity, level of preparedness, physical qualities, prevention of sports injuries.

Актуальность. Совершенствование методической подготовленности профессорско-преподавательского состава (ППС) по физической культуре и спорту (ФК и С) проводится с целью, не только поддержания уровня их физической подготовленности, но и повышения ими знаний по теории вопроса учебной дисциплины, поддержания навыков для умелой организации и проведения учебных занятий, а также качественным управлением процесса обучения занимающихся [4].

Качество организации учебного процесса обучающихся является одной из составляющих мониторинга качества образования (МКО). Термин «мониторинг» в педагогической деятельности используется как «контроль» и «диагностика».

Первые исследования по вопросам педагогического мониторинга появились в отечественной науке в 1990 г. (В.П. Беспалько, А.Н. Майоров). В теоретическом исследовании О.Е. Пермякова [1] было конкретизировано понятие «мониторинг качества образования». Перечислим интересующие нас компоненты МКО – это:

- качество учебных программ, учебников, учебных пособий и другого дидактического материала, рекомендуемого обучающимся;
- качество деятельности профессорско-преподавательского состава (ППС) образовательной организации;
- соответствие квалификации ППС занимаемым должностям и др.

Мониторинг ППС в первую очередь характеризуется публикационной активностью и его научным потенциалом, знанием теории вопроса преподаваемой учебной дисциплины. Исходя из этого, мы рассмотрим процесс повышения качества педагогического мастерства профессорско-преподавательского состава по физической культуре и спорту.

Методы и организация исследования. В данной работе мы поставили цель рассмотреть проблему совершенствования педагогического мастерства профессорско-преподавательского состава для качественного проведения занятий со студентами по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Для этого были подробно рассмотрены теоретические, практические, методико-практические, показательные занятия.

Для выполнения задач по улучшению уровня физической подготовленности студентов необходимо повышать квалификацию у помощников руководителя занятий, спортивного актива, которые участвуют в учебном процессе, а также в организации и проведении спортивно-массовой работы. Повышению педагогического мастерства у этой категории специалистов по физической культуре и спорту выделяется время на методико-практических занятиях, где им показывают образцовую организацию и методику проведения теоретических, практических, показательных занятий, организацию и проведение самостоятельной работы, а также утренней физической зарядки [3].

На теоретических занятиях изучаются теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и руководящие документы. В учебной программе изложены содержание и основные требования к методике обучения физическим упражнениям, отдельным приемам и действиям. Исходя из этого, на теоретических занятиях со всеми преподавателями, помощниками по ФК и С проводится изучение и усвоение содержания действующей программы по физической культуре. Кроме того, на теоретических занятиях изучаются программные документы по ФК и С, правила проведения спортивных, прикладных соревнований и нормативные требования [3].

Результаты и их обсуждение. На теоретических занятиях особое внимание уделяется расширению и овладению знаний специалистов по теории вопроса учебной дисциплины «ФК и С». Изучаются документы по становлению, развитию и совершенствованию физкультурного движения в нашей стране. Роль и значение физкультуры как основного средства гармонического развития личности и составной части обучения, воспитания российской молодёжи, общая характеристика педагогической системы физического воспитания – всё это необходимо знать преподавателям и доводить не только эту информацию до обучающихся, но также и основы медицинского контроля, самоконтроля, общей гигиены на учебных занятиях по физической культуре и меры предупреждения травматизма [5].

На *практических занятиях* профессорско-преподавательский состав должен поддерживать такой уровень физической подготовленности, который бы способствовал образцовому показу всех физических упражнений, приемов и действий, которые изучают студенты. Это относится и к помощникам руководителей занятий, так как они проводят занятия по всем темам и разделам физической культуры, а спортивный актив тренирует студентов-спортсменов по избранным видам спорта.

Методико-практические занятия проводятся с целью привития преподавателям учебной дисциплины «ФК и С» умений, навыков для обучения и воспитания студентов научить их умелой организации и эффективной методике проведения учебных занятий по всем разделам и темам физической культуры.

В процессе методико-практических занятий у преподавателей и их помощников формируются следующие навыки:

- в организации и проведении учебных занятий по всем разделам и темам учебной дисциплины «Физическая культура», проверки и оценки уровня физической подготовленности обучающихся, подготовку учебно-материальной базы для организации и проведения спортивных соревнований;

- в проведении частей учебных занятий (подготовительная, основная, заключительная) в составе учебной группы, приеме контрольных нормативов по физической культуре и спортивного комплекса ГТО.

От планомерного проведения методико-практических занятий зависит уровень повышения методического мастерства специалистов по ФК и С.

Организация и проведение *показных занятий* имеют цель продемонстрировать преподавателям образцовую организацию и методику проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и других форм физической культуры. На этих занятиях лучшие специалисты по ФК и С показывают: образцовую технику выполнения физических упражнений, приемов и действий; эффективную методику обучения физическим упражнениям, а также использование спортивного инвентаря и мест занятий с максимальным охватом.

Цель *самостоятельной работы* - совершенствовать методику обучения физическим упражнениям у преподавателей, повышать их знания и умения. Она включает следующие компоненты: самостоятельное изучение литературы по специальности учебной программы, методических и дидактических материалов по физической культуре и спорту; написание, план-конспектов в которых уясняются цель, задачи и содержание предстоящих занятий; проверку и подготовку мест занятий, наличие оборудования и инвентаря, а также совершенствование техники выполнения физических упражнений.

Практические, теоретические занятия с преподавателями и их помощниками по ФК и С проводятся в соответствии с планом прохождения учебной программы в течение учебного года, а методико-практические и показные — в период учебно-методических сборов, а также по указанию учебно-методического управления образовательной организации. По срокам и времени проведения они уточняются в учебном отделе деканата таким образом, чтобы к моменту их проведения со студентами преподаватели овладели необходимыми знаниями по учебной

дисциплине «ФК и С», которые соответствуют плану прохождения учебной программы.

Выводы. В настоящее время, когда повышаются требования к качеству организации и эффективному проведению занятий по учебной дисциплине «ФК и С», высокий уровень физической подготовленности студентов зависит от наличия профессионально-подготовленных преподавателей в этой области. В процессе обучения в образовательных организациях студентам закладываются основы «ФК и С». Исходя из этого, профессорско-преподавательскому составу по данной дисциплине необходимо использовать вышеизложенный материал для качественной организации и эффективного проведения учебного процесса.

Литература

1. Пермяков О.Е. Совершенствование системы качества образовательного учреждения высшего профессионального образования, в контексте требований ЕНQA / О.Е. Пермяков. - Университетское управление: практика и анализ. 2007. №3 - 99с.
2. Торопов В.А. Социальные функции физической культуры и спорта в РФ /В.А. Торопов // Сборник материалов научно-исследовательской деятельности профессорско-преподавательского состава и молодых ученых по итогам научных мероприятий с международным участием. Сентябрь 2018 года – февраль 2019 года. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2019. С. 156-158.
3. Торопов В.А., Липовка В.П. О мерах по улучшению состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации / Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - СПб ПУ Петра Великого. 2018. с. 467-469.
4. Торопов В.А. Обоснование организации управления физкультурным движением в Российской Федерации / В.А. Торопов//V Всерос. Науч.-прак. конф. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – Уфа, 15 ноября 2019 г. С.110-114.
5. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, с изменениями на 02.07.2021г. (редакция, действующая с 01.09.2021г.).

УДК 796

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С
СИНДРОМОМ ДЦП**DESIGNING THE PROCESS OF HYDRO-REHABILITATION OF CHILDREN WITH
CEREBRAL PALSY SYNDROMEТрифонов К.А.¹, Евграфова Л.Р.²¹МАОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа, Чишмы, Российская
Федерация²ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им.
М. Акмуллы, Уфа, Российская ФедерацияTrifonov K.A.¹, Evgrafova L. R.²¹ Children's and Youth Sports School, Chishmy, Russian Federation² Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian Federation
ufacovid@yandex.ru

Аннотация: статья посвящена рассмотрению проектирования процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП. Представлены результаты исследования эффективности гидрореабилитации в развитии функциональных и двигательных способностей детей с синдромом ДЦП.

Ключевые слова: гидрореабилитация, дети, детский церебральный паралич (ДЦП), физические упражнения, реабилитация, двигательные нарушения.

Abstract: the article is devoted to the design of the process of hydro-rehabilitation of children with cerebral palsy syndrome. The results of the study of the effectiveness of hydro-rehabilitation in the development of functional and motor abilities of children with cerebral palsy syndrome are presented.

Keywords: hydro-rehabilitation, children, cerebral palsy (cerebral palsy), physical exercises, rehabilitation, motor disorders.

Актуальность. Актуальность работы определяется тем, что в адаптивной физической культуре и в современном обществе возможности гидрореабилитации практически не используются. С каждым годом увеличивается количество детей с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП), при этом важно понимать, что при правильной гидрореабилитации ребенок сможет значительно улучшить свой уровень двигательной и социальной активности [7].

Детский церебральный паралич (ДЦП) на данное время занимает одно из ведущих мест детской инвалидности. В большинстве стран также наблюдается рост больных с ДЦП. Одним из клинических проявлений ДЦП, приводящим к инвалидизации человека, является нарушение основных двигательных функции. Нарушение имеет характер патологических стереотипов ходьбы и других локомоций и формируется на основе сохраняющих длительное время свою патологическую активность тонических рефлексов [2].

У 25%-30% детей с диагнозом ДЦП наблюдается сложная форма, когда ребенок не может сам себя обслуживать, кушать, двигаться, тем самым наблюдаются сильные двигательные нарушения [6].

Известно, что двигательная активность является главным условием нормального формирования и развития организма ребенка. Незначительная

двигательная активность отрицательно воздействует на формирование и функционирование костно-мышечного аппарата, что в свою очередь приводит к изменению в работе вегетососудистой и репарационной систем, нарушению обменных процессов, изменению психики, снижению работоспособности, что отрицательно воздействует на жизнедеятельность молодого поколения. Для коррекции сходственных нарушений существуют различные средства и методы, но особенно значимым и легкодоступным является использование различных средств физической культуры, в частности общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Сам процесс физической реабилитации необходимо начинать с первых месяцев жизни ребенка и продолжать постоянно на всех этапах его роста и развития. Конечно, сам результат лечения зависит от формы ДЦП, раннего начала коррекционной терапии, комплексности проводимых мероприятий, систематичности, трудолюбия и любви близких родственников, без участия которых немислима положительная динамика и восстановление нарушенных функций организма ребенка.

Занятия лечебной гимнастикой являются одной из форм занятий в воде (гимнастика в воде, адаптивное плавание). В современной реабилитации детей с ДЦП водная среда позволяет нормализовать мышечный тонус, увеличить амплитуду движения в суставах, развивает конечности, пораженные детским церебральным параличом, и атрофированные мышцы, тем самым облегчает вероятность восстановления нарушенных функций. И конечно же, занятия в воде доставляют инвалидам много радости, поднимают настроение, укрепляют физическое и психическое здоровье [1].

При регулярных занятиях гидрореабилитацией увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, возрастает пластичность нервных процессов, ребенок становится уравновешенным и спокойным. Занятия оздоровительным и лечебным плаванием содействуют возгоранию тонических рефлексов и становлению установочных. Упражнения следует подбирать с учетом последовательности смены одних рефлексов другими. Важной задачей лечебного и оздоровительного плавания является улучшение гемодинамики в мышцах и связках, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной мускулатуры детского организма.

После изучения работ ряда авторов, которые рассматривают гидрореабилитацию как отдельную методику восстановления детей с детским церебральным параличом, можно выявить такую закономерность, что:

Гидрореабилитация - молодое направление реабилитации, которое к тому же мало изученное.

Рассматривают в основном взрослых, у которых уже сформированы мышцы и связки, а детей с синдромом ДЦП раннего возраста не рассматривают как возможный сегмент исследования этой проблемы.

Очень незначительное количество квалифицированных специалистов занимается гидрореабилитацией детей.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в течение шести месяцев. В программе реабилитации принимали участие 8 детей в возрасте 8-

9 лет с синдромом ДЦП. Полный цикл занятий составил 52 реабилитационных дней. Использовались умеренные плавательные нагрузки с дополнительными средствами и без них, простые гимнастические упражнения в воде, подвижные игры. Уровень развития двигательных качеств и навыков оценивался по следующим показателям: «звездочка на спине», этим тестом мы можем посмотреть координационные способности ребенка, оценивалось в секундах. «Звездочка на груди», этот тест нам дает отследить состояние головного мозга, а именно гипоксию (кислородное голодание), оценивалось в секундах. «Движение работы рук» помогает нам определить амплитуду движений, где мы можем отследить результат, а также работу на выносливость. «Движение работы ног», определяет силу и мощность движений.

Результаты и их обсуждение. Проведенный цикл гидрореабилитации, с использованием разработанной методики, позволил оказать позитивное влияние на двигательные способности детей с синдромом ДЦП, их функциональные возможности. Применяемые методы гидрореабилитации обеспечивали необходимый уровень активации, что, несомненно, способствовало активному вовлечению ребенка в процесс реабилитации. Оценивая показатели функционального состояния и двигательных способностей детей, следует отметить крайне низкие характеристики развития двигательных качеств и адаптационных возможностей организма. Воздействие простых гимнастических упражнений в воде оказало более существенное влияние на детей с низким, ниже среднего, средним уровнем физической подготовленности.

Так, результат теста оценки координационных способностей составлял $20,3 \pm 0,7$ сек. Показатели силы и мощности движений не превышали $12,1 \pm 2,4$ сек., а состояние головного мозга, а именно гипоксию (кислородное голодание) оценивалось в $6,9 \pm 0,3$ сек. Определить амплитуду движений, работу на выносливость, составлявшие в среднем $11,2 \pm 2,1$.

Реализация разработанной методики способствовала росту двигательных способностей детей, что нашло своё отражение в увеличении показателей. Показатели тестов оценки координационных способностей увеличились в среднем на 12,6%. Значительный прирост зарегистрирован в показатели силы и мощности движений, который составил более 18,4%. Возросли функциональные показатели выносливости на 16,9%. Состояние головного мозга, а именно гипоксию (кислородное голодание) уменьшилось на 12,3%. Использование тренирующего режима при проведении занятий плаванием обеспечило рост функциональных возможностей организма детей. Водная среда оказала позитивное влияние на психоэмоциональное состояние детей. Положительные эмоции, проявления радости и чувства свободы при осуществлении движений в воде, позволили сформировать стойкую мотивацию к дальнейшему продолжению занятий по гидрореабилитации.

Заключение. Как показали исследования, основными последствиями детского церебрального паралича являлись низкие характеристики развития двигательных способностей и адаптационных возможностей организма детей с формами ДЦП.

В нашем исследовании мы придерживались индивидуального подхода к каждому ребенку. Методика регулярных занятий оказалась эффективна для коррекции двигательной активности детей с ДЦП.

В конце эксперимента нами было установлено, что подобранные регулярные занятия с периодичностью 2 раза в неделю, которые использовались в исследовании, показали положительные результаты в работе с детьми с ДЦП, и выполнение задач, которые были поставлены на занятиях по гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП.

Исходя из результатов эксперимента, была разработана методика регулярных занятий для более эффективного развития двигательных способностей и функциональных возможностей детей с синдромом ДЦП.

Гидрореабилитация, с использованием разработанной методики, позволил оказать позитивное влияние на двигательные способности детей, их функциональные возможности. Применяемые средства и методы гидрореабилитации гарантировали непереносимый уровень активации, что способствовало активному вовлечению детей с синдромом ДЦП в процесс реабилитации.

Литература

1. Волкова Е.А. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические рекомендации для специалистов по социальной работе, инструкторов по адаптивной физической культуре / Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин, П.С. Федорова. – Ярославль: ГБУ СО ЯО Краснопереконский психоневрологический интернат, 2016. – 28 с.
2. Зюков И.М. Эффективность методов комплексной гидрореабилитации для развития отдельных двигательных функций при детском церебральном параличе / И.М. Зюков // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2017. – №4. – С. 211-215.
3. Детский церебральный паралич [Текст]: монография / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук. – СПб: Изд-во Дидактика Плюс, 2001. – 272 с.
4. Кравцевич, П.В. Влияние лечебного плавания на функциональные резервы организма детей со спастическими формами детского церебрального паралича: дис. ... канд. биол. Наук / П.В. Кравцевич. – Липецк, 2015. – 151 с.
5. Томенко А.А. Обучение плаванию детей-инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата с использованием методов контроля [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кирюхина Ирина Анатольевна. – Луцк, 2012. – 22 с.
6. Клочкова, Е. В. Введение в физическую терапию. Реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е.В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2015. – 290 с.
7. Козлова, С.А. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / С.А. Козловой [и др.]. – М.: Изд-во ВЛАДОС, 2008. – 271 с.

УДК 796.087

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS
CIRCUIT TRAINING METHOD

Уйманова И. П.¹

**¹Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Салават, Российская Федерация**

Uimanova I. P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания, методом круговой тренировки.

Ключевые слова: физические качества, круговая тренировка, здоровье, метод, учебный процесс.

Abstract: The article is devoted to the problems of preserving and strengthening the health of students and the formation of a healthy lifestyle in them in the process of physical education, by the method of circuit training.

Keywords: physical qualities, circuit training, health, method, educational process.

Но на сегодняшний день наблюдается тенденция резкого ухудшения здоровья студентов и их физического развития. А обладание физическими качествами играет важную роль при приобретении знаний и умений будущим специалистом.

Основная задача на занятиях физической культуры в ВУЗах заключается в правильном выборе методического подхода для физической подготовки, который должен обеспечивать формирование важных и нужных качеств, умений и навыков, которые, в свою очередь, в будущем должны помочь быстро адаптироваться к производственным условиям. Для решения этой задачи применяется современный эффективный метод, который называется методом круговой тренировки [1, 2,4]

Цель исследования – определить эффективность применения метода круговой тренировки для развития силовых способностей у студентов.

Методы и организация исследования. Одна из особенностей круговой тренировки состоит в том, что для выполнения физических упражнений занимающихся распределяют по станциям. На каждой их них размещается необходимый инвентарь. Чаще всего в круговую тренировку включаются 10 – 12 упражнений, а со специальной направленностью – 7-8 упражнений. Ориентировочным временем для выполнения данной тренировки является 10-15 минут, на одно упражнение в среднем должно тратиться 30-45 секунд, 30 секунд дается для отдыха.

В педагогическом эксперименте приняли участие юноши и девушки в возрасте 17–18 лет. Были сформированы 2 группы, экспериментальная и контрольная по 15 студентов в каждой.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводили с октября 2021 г. по февраль 2022 г. в учебно-воспитательный процесс была внедрена методика с

использованием кругового метода силовой направленности. Упражнения подбирались таким образом, чтобы они воздействовали не только на отдельные группы мышц, на развитие определенных физических качеств, но и способствовали разносторонней физической подготовке. При составлении комплекса физических упражнений учитывались различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей.

Упражнения:

1. сгибание рук в упоре лежа на полу.
2. сгибание туловища лежа на наклонной доске.
3. приседание со штангой 40 кг (юноши), приседание с грифом 12 кг (девушки)
4. жим штанги лежа 30 кг (юноши), поднимание ног в висе до 90° (девушки).
5. выпрыгивание из приседа вперед («лягушка»).
6. прыжки через скамейку.
7. прыжки на скакалке.

Для оценки достоверности различий прироста показателей контрольной и экспериментальной групп использовался t-критерий Стьюдента. Результаты математико-статистической обработки полученных данных контрольной и экспериментальной группах позволили установить величины параметров физического развития в динамике. У студентов в контрольной группе (юноши) за период обучения постепенно улучшились результаты: сгибание рук в упоре лежа на полу – прирост составил 2,2- 3,3%; сгибание туловища лежа на наклонной доске – 1,7-3,4%; приседание со штангой 40 кг – 1,2-2,4%; жим штанги лежа 30 кг – 1,9-3,5%. У девушек в этой же группе также произошли сдвиги в физической подготовленности: сгибание рук в упоре h 70 см – 2,1-4,4 %; сгибание туловища на наклонной доске лежа – 3,1-3,6%; приседание с грифом 12 кг – 2,5-4,4%; поднимание ног в висе до 90° – 2,1-2,6%.

В экспериментальной группе прирост показателей по контрольным тестам составил у юношей: сгибание рук в упоре лежа на полу – прирост составил 2,0-5,6%; сгибание туловища, лежа на наклонной доске – 1,4- 7,5%; приседание со штангой 40 кг – 1,3-4,6%; жим штанги лежа 30 кг – 1,5-8,7%. У девушек этой группы показатели данных составили: сгибание рук в упоре h 70 см – 1,9-5,6%; сгибание туловища, лежа на 18 наклонной доске – 3,0-4,8%; приседание с грифом 12 кг – 2,6-7,8%; поднимание ног в висе до 90° – 2,1-3,4%. После сравнения обработанных данных выявлена тенденция развития и формирования силовых способностей в условиях традиционной методики и экспериментальной с использованием метода круговой тренировки на учебных занятиях со студентами первого года обучения.

Результаты показывают достоверные различия ($p \leq 0,05$) в приросте средних величин выполнения контрольных испытаний. Динамика двигательных способностей в ЭК, характеризующих развитие силовой подготовленности, по всем показателям выше, чем у КГ как у девушек, так и у юношей.

Важным вопросом в организации круговой тренировки является нормализация нагрузки. На первых порах занятий перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для него количество повторений за определенный промежуток времени. Чтобы контролировать физические нагрузки между сериями измеряют

частоту сердечных сокращений. Это помогает подобрать каждому учащемуся индивидуальную нагрузку. По мере адаптации к нагрузкам, в процессе совершенствования медленно увеличивается количество физических упражнений время их выполнения [3, 5, 6].

Упражнения каждой станции и их способы выполнения составляют комплексы круговой тренировки, которые позволяют решить проблемы физической подготовленности, воспитания, самодисциплины студентов.

Огромный плюс круговой тренировки в том, что он позволяет достичь быстрых результатов, улучшить навыки статической силовой выносливости, быстроты движений [7, 8].

Упражнения, составляющие круговую тренировку, технически несложны. Студентам обычно рекомендуется заранее ознакомиться с данными упражнениями в предварительной части занятий. Эти упражнения носят искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, просты, что позволяет выполнять их многократно [9,10].

В основном метод круговой тренировки направлен на развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, выносливость, необходимых для трудовой деятельности, занятия спортом.

Таким образом, правильно организованная круговая тренировка должна быть направлена на развитие физических качеств студентов, укрепление функциональных возможностей организма, освоение дисциплинированности занимающимися.

Литература

1. Билалова, Д. Н. интернет-ресурсы и их место в дистанционном образовании / Д. Н. Билалова, М. В. Балабанов, Э. А. Загидуллин // в сб.: Дистанционное образование: трансформация, преимущества, риски и опыт. Мат. I Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. - 2020. – 135-139 с.
2. Исламгулов, Р. Р. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента нефтяного университета / Р. Р. Исламгулов, И. П. Уйманова, Т. М. Левина и др. // в сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего образования. мат. V Межд. науч.-метод. конф. – 2017. – 115-119 с.
3. Карпова, О. Л. Готовность педагога к самообразовательной деятельности в современном социуме / О.Л. Карпова // Сибирский педагогический журнал. 2007. - [№ 8](#). - 33-40 с.
4. Карпова, О. Л. Актуализация профессиональной подготовки преподавателя по использованию информационно-коммуникационных технологий / О. Л. Карпова, Е. Б. Беляева // Региональная экономика: теория и практика. – 2014. - [№ 2 \(329\)](#). - 58-62 с.
5. Севдалев, С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. В. Гусинец // Эпохи науки. – 2020. - [№24](#). – 332-341 с.
6. Тазетдинов, Р.Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р.Ф. Тазетдинов, Г.Г.

- Тазетдинова, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №6. - С.102-103.
7. Красулина, Н.А. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола / Н.А. Красулина, Р.Р. Утяшев // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции, 22-24.03.2018. – Уфа, 2018. – С.118 – 121.
 8. Красулина, Н.А. Актуальность ГТО в современное время / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, 15-17.06.2018. – Ульяновск, 2018. – С.296-298.
 9. Бережнова, З.З. Актуальные проблемы совершенствования профессиональной прикладной физической подготовки / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Материалы Международной научно-практической конференции, 30.01-31.02.2019. – Чебоксары, 2019. – С. 492-494.
 10. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ / Д.М. Насибуллина, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №4 – С.54-56.

УДК 796.011

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

THE METHOD OF HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS
AS A MEANS OF HEALTH-SAVING UNIVERSITY STUDENTS

Уйманова И.П.¹, Карпова О.Л.¹

**¹Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Российская Федерация**

Uimanova I.P.¹, Karpova O.L.¹

¹Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

Аннотация. Разработана методика оздоровительной гимнастики как средство здоровьесбережения обучающихся. Показано комплексное воздействие методики на функциональное состояние организма, физическую работоспособность, регуляцию психологического состояния.

Ключевые слова: здоровьесбережение, методика, оздоровительная гимнастика, физическая культура, студенты.

Abstract. The method of health-improving gymnastics as a means of health-saving of students has been developed. The complex effect of the technique on the functional state of the body, physical performance, regulation of the psychological state is shown.

Keywords: health care, methodology, wellness gymnastics, physical education, students.

Актуальность. Здоровьесбережение студентов является приоритетным направлением образовательного процесса в вузе. При этом существенная роль отводится физической культуре, способствующей физическому и духовному совершенствованию обучающихся. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на различные сферы: характер, внешний вид,

нравственность, интеллект, настроение. Именно поэтому данная дисциплина занимает важное место в условиях образовательного процесса и рассматривается как система научных знаний о закономерностях развития и формирования личности в процессе активной деятельности.

Занятия физической культурой в образовательной среде вуза реализуются в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Данные требования представляют собой универсальные компетенции (УК), особое значение среди которых отводится способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение) (УК-7). Указанная универсальная компетенция представляет особую ценность, так как ее несформированность, как правило, влечет за собой неспособность к профессиональной адаптации выпускников вузов [1; 3].

Согласно действующим государственным образовательным стандартам, программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре в порядке, установленном организацией, т.е. вузом. В Уфимском нефтяном государственном университете занятия по физической культуре являются обязательными для студентов первых трех курсов. В качестве обязательного минимума программа по физической культуре содержит три основных раздела: теоретический, практический и контрольный. Распределение студентов на медицинские группы не осуществляется, все студенты занимаются по общей программе. Каждый студент имеет право выбрать для себя специализацию: оздоровительная гимнастика, спортивные игры, аэробика, единоборства, шахматы, киберспорт.

В связи с обозначенными выше тенденциями тема исследования актуальна, а ее изучение необходимо для совершенствования программного содержания физического воспитания студентов в вузе. Разработка методики оздоровительной гимнастики как средства здоровьесбережения студентов вуза и включение её в практику физического воспитания определили ключевые векторы нашего исследования.

Также актуальность исследования определяет возникшее противоречие между необходимостью совершенствования программного содержания физического воспитания студенток в вузе на основе включения различных популярных физических упражнений, в том числе оздоровительных гимнастик, и недостаточной научно-методической готовностью преподавателей к данному процессу.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были применены теоретические методы. К ним относятся анализ и систематизация данных из информационных ресурсов различных видов: нормативно-правовых актов, статей из научных журналов и сборников конференций, диссертаций, затрагивающих методические, психолого-педагогические и физиологические проблемы исследования.

В рамках программы физического воспитания студентов была разработана методика оздоровительной гимнастики как средство здоровьесбережения студентов. Оздоровительная программа включала в себя базовые многосуставные упражнения

на основные мышечные группы в различных модификациях: приседания; выпады; подтягивания с компенсацией собственного веса; отжимания; обратные отжимания; различные скручивания и поднимание прямых ног для мышц пресса. Все эти упражнения выполнялись в динамическом режиме.

Результаты и их обсуждение. Нами были отобраны физические упражнения и разработан комплекс оздоровительной гимнастики, который включался в программу занятий физической культуры два раза в неделю, продолжительность учебного занятия составила 90 минут (Рис.1).

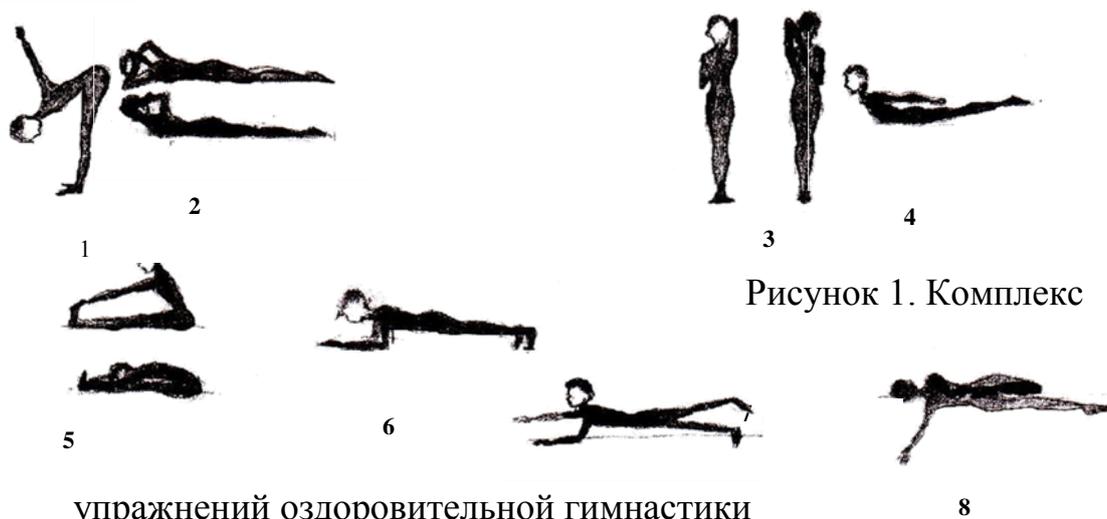


Рисунок 1. Комплекс

упражнений оздоровительной гимнастики

1. И.п. – стойка, наклон с руками за спиной.
2. И. п. – лежа на животе, руки за головой. Подъем корпуса с руками.
3. И. п. – стойка, руки за спиной в замок.
4. И. п. – лежа на животе, руки назад в замок. Подъем корпуса и ног, упражнение «Лодочка».
5. И. п. – сед. Выполнить складку, руками обхватить за стопы.
6. И. п. – стойка на предплечьях. Выполнить упражнение «планка».
7. И. п. – стойка, правая рука вытянута вперед, левая нога приподнята вверх (планка на одной руке).
8. И. п. – лежа на боку. Скручивание для спины на боку.

Подготовительная часть (разминка) – в течение 10 минут бег. После кардиоразминки около 10 минут уделялось на растягивание основных мышечных групп.

Основная часть – 40–45 минут – силовые упражнения на тренажерах с собственным весом, свободными весами и дополнительным оборудованием (фитболы, медицинболы, резиновые амортизаторы). Основная часть состояла из 6–12 упражнений, выполнявшихся повторным методом от 2-х до 4-х подходов с весом около 40–60% от повторного максимума, от 10 до 15 повторений. Характер отдыха между подходами был активным – ходьба по залу и упражнения на растягивание основных мышечных групп, участвовавших в упражнении.

Заключительная часть (заминка)—следовала после основной части программы и состояла из физических упражнений стретчинга и статодинамических упражнений.

Следует отметить, что сегодня многие современные ученые занимаются разработкой и внедрением методик занятий различными практиками в дисциплину физического воспитания в вузе.

Отличие гимнастики от других направлений физического воспитания состоит в её комплексном воздействии на функциональное состояние, физическую работоспособность, регуляцию психологического состояния студентов. Также следует отметить, что оздоровительная гимнастика показана для людей разного уровня физической подготовленности [2; 4].

Выводы. Исследование показало, что оздоровительная гимнастика является перспективным средством здоровьесбережения студентов, сочетая в себе комплекс элементов общей физической, специальной физической и технической подготовок. Результатом внедрения представленной методики явилось освоение студентами оздоровительной системы физических упражнений, повышение физической подготовленности, формирование психологической устойчивости. В целом, всё это позволяет рекомендовать оздоровительную гимнастику в целях здоровьесбережения студентов вуза.

Литература

1. Егоров, В. Н. Актуальность нозологического фактора в процессе формирования у студентов компетенции здоровьесбережение / В. Н. Егоров, Д. Л. Миронов // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием / ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2020. – С. 147-153.
2. Зиновьев, Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Зиновьев. – СПб., 2018. – 27 с.
3. Карпова, О. Л. [Компетентность здоровьесбережения как фактор профессиональной успешности выпускника вуза](#)/ О. Л. Карпова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный Дню российской науки / УралГУФК. – Челябинск, 2021. – С. 91-94.
4. Мурашова, А. В. Методика занятий гимнастикой тайцузицюань студенток в физическом воспитании в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Мурашова. – Красноярск, 2021. – 23 с.

УДК 378.172:796.011.3

**ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**THE PROBLEM OF IMPLEMENTING THE RLD COMPLEX IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Федорович Е.А.¹, Яковленко Е. А.¹

¹УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Гомель, Республика Беларусь

Fedorovich E.A.¹, Jakovlenko E.A.¹

¹Gomel State University named after F. Skaryna, Gomel, Republic of Belarus

eyakovlenko9@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются аспекты проблематики реализации комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) в образовательных учреждениях, участие Республики Беларусь в решении данной задачи, а также сравнительный анализ с со странами Содружества Независимых Государств (далее – СНГ). Проанализирована активность молодёжи и перспективы её роста в образовательных учреждениях Республики Беларусь. Проведён сравнительный анализ между белорусским Государственным физкультурно-оздоровительный комплексом (далее - ГФОК) и российского оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс ГТО, проблема, физическое воспитание, молодёжь, учебная программа, здоровье, физкультурно-оздоровительная работа, ГФОК.

Abstract: The article examines aspects of the problems of the implementation of the “Ready for Labor and Defense” (further – RLD) complex in educational institutions, the participation of the Republic of Belarus in solving this problem, as well as a comparative analysis with the Commonwealth of Independent States (further - CIS) countries. The activity of youth and the prospects for its growth in educational institutions of the Republic of Belarus are analyzed. A comparative analysis was carried out between the Belarusian State Sports and Recreation Complex (further - SSRC) and the Russian Recreation Complex “Ready for Labor and Defense”.

Keywords: RLD complex, problem, physical education, youth, curriculum, health, health and fitness work, SSRC.

Актуальность. В последнее время, физическое развитие и здоровье молодёжи характеризуется тенденцией снижения физической активности и как следствие, роста количества заболеваемости молодых людей, в т.ч. и хроническими заболеваниями. Это обусловлено не только индивидуальными характеристиками здоровья определённого человека, но и его малоподвижным образом жизни.

Современный этап в отношении физического здоровья, можно охарактеризовать сидячим образом жизни. Исследования последних лет показывают яркую динамику неудовлетворительного состояния здоровья у большого количества молодых людей. В связи с этим возникает потребность поиска новых методов, форм на совершенствование системы физического воспитания на всех ступенях образования.

Цель: разработка путей совершенствования физкультурно-оздоровительных комплексов.

Задачи: рассмотреть проблематику реализации комплексов ГФОК в Республике Беларусь и ГТО в Российской Федерации, провести сравнительный анализ ГФОК и ГТО, выявить недостатки данных программ.

Методы и организация исследования: сравнительный анализ, анализ документальных источников и специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Республика Беларусь с целью поддержания распространения стандартов здорового образа жизни в рамках проведения политики социально-ориентированного государства был принят Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года № 125-З «О физической культуре и спорте» (далее – Закон). Ст. 29 Закона закрепляет понятие Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (далее - ГФОК): «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов». Сам ГФОК был утверждён ещё 24 июня 2008 года. Первоначально он представлял собой «совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учётом половозрастных и иных факторов. Цель – развития физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни» [3]. Обновлённая редакция комплекса вступила в силу в 2014 году.

По своей функциональности ГФОК является тождественным российскому оздоровительному комплексу «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО). Оба представленных комплекса были созданы на базе советского комплекса ГТО, однако при внедрении ГФОК возникли некоторые сложности. Так, в Гродненском государственном медицинском университете в 2018 году в рамках проведения Всебелорусской недели сдачи норм ГФОК, студенты не смогли сдать нормативы не ниже 9 баллов [2].

Данный пример показывает недостаточный уровень физической подготовки студенческой молодёжи по сравнению с предъявляемыми требованиями ГФОК.

Похожая ситуация присутствует и в других странах постсоветского пространства. В Российской Федерации, согласно исследованиям, в настоящее время у студентов снижена мотивация для подготовки к сдаче ГТО, поскольку большинство не понимает, для чего им это пригодится в будущем. Молодые люди не видят необходимость совершенствовать свои физические навыки посредством занятий физической культурой и спортом, т.к. считают, что комплекс ГТО не подлежит применению в дальнейшей жизни.

Вместе с тем, определённая часть студентов занимаются самостоятельно. Юноши отдают предпочтение определённым видам спорта, а девушки – фитнесу. Такая же картина складывается и в Республике Беларусь.

Проблема заинтересованности молодёжи в занятии спортом является очень острой и постоянно обсуждается на различных конференциях.

Белорусский комплекс ГФОК, как и российский ГТО базируется на советском оздоровительном комплексе ГТО, однако при разработке указанных программ не был

учтён тот факт, что советский ГТО был разработан в определённый период, который имеет свои особенности.

Например, создание первого советского комплекса ГТО произошло в период с 1931 г по 1945 г. Этот предвоенный период характеризуется повышением обороноспособности населения для успешного противостояния вражеской армии. Нормативы были достаточно высокими и тяжёлыми. В послевоенные годы комплекс ГТО постоянно видоизменялся, чтобы избавиться от недостатков своего предшественника. Так, было сокращено количество нормативов, изменены возрастные группы, а в последствии и вовсе отменили деление нормативов на обязательные и по выбору.

Главная проблема советского комплекса ГТО – желание охватить слои населения, не учитывая их географические, этнические особенности, а также культурные особенности граждан, населявших СССР.

Такая же проблематика возникла при разработке как белорусского ГФОК, так и российского ГТО. Причиной этому является изменение ценностных ориентиров населения, приоритетов развития государства.

Акцент реализации ГФОК и ГТО был смещён на выполнение нормативной части, которая предусматривала «выполнение государственных требований к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений», а не на повышение заинтересованности населения в занятии физической культурой и спортом, которая и является главным условием для успешной реализации политики в сфере физической культуры и спорта [1].

Несмотря на схожесть представленных комплексов, они имеют также ряд различий.

Во-первых, различается количество ступеней. В ГТО их насчитывается 11, а в ГФОК – 6. Также имеются различия и в возрастном составе. ГТО, в данном аспекте, более детализирован: в нём содержится разделение нормативов в рамках возрастных категорий зрелого населения. ГФОК, напротив, объединил группы с шагом школы в 10 лет.

Во-вторых, комплекс ГТО уделяет внимание к пожилому населению в большей степени: разработаны нормативы для населения, находящихся в возрастной категории 60-69 лет, а также 70 лет и старше.

Настолько подробное разделение обусловлено тем фактором, что численность населения Российской Федерации значительно превышает численность населения Республики Беларусь.

В-третьих, комплекс ГФОК предполагает систему единых тестов, в то время как комплекс ГТО состоит из 2 категорий тестов – обязательных и по выбору.

Заключение. Создание физическо-оздоровительных комплексов призвано решить одну из приоритетных задач государственной социальной политики в сфере физической культуры и спорта – пропаганда среди населения здорового образа жизни, повышение мотивации самостоятельного занятия спортом.

Основной проблемой выступает незаинтересованность населения в повышении своей физической активности. Преодоление этого барьера в будущем будет

способствовать активному росту реализации физкультурно-оздоровительных комплексов.

Для достижение положительных результатов по нормативам, необходимо усилить популяризацию здорового образа жизни, при этом не подчёркивая, что данные мероприятия производятся с целью выполнения государственной программы, поскольку, как было представлено выше, населением это воспринимается в негативном ключе. Население не воспринимает физкультурно-оздоровительные программы как заботу государства о физическом здоровье граждан.

Перспективы решения проблем комплексов ГФОК в Республике Беларусь и ГТО в Российской Федерации зависят от того, смогут ли государства устранить ошибки своего предшественника – советского ГТО.

Литература

1. Выдрин, В.М. Физическая культура - вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем) / В.М. Выдрин. - Омск: Издательство: СибАДИ, 2003. - 142 с.
2. Григоревич, В.В. Внедрение государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в физическое воспитание студенческой молодежи // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции, Республика Беларусь, Минск, 1–2 ноября 2018 г. / Белорусский государственный университет; ред. кол. В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 499-503.
3. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь о признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. №17: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 02 июля 2014 г., №16 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2014. – 8/29060.

УДК 796.412

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF FEMALE STUDENTS OF A
SPECIALIZED UNIVERSITY BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Фетхуллова Н.Х.¹

**¹Узбекский Государственный университет физической культуры и
спорта, Чирчик, Узбекистан**

Fetkhullova N.X.¹

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
nrat2016@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема развития двигательных способностей студенток специализированного вуза на основе средств

художественной гимнастики. Определена эффективность разработанной программы, включающей распределение упражнений на координацию в различных частях учебного занятия по художественной гимнастике. Показано влияние упражнений программы на уровень технической и специально-физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: техническая подготовленность, студентки, двигательные способности, художественная гимнастика

Abstract. The article deals with the actual problem of developing the motor abilities of female students of a specialized university on the basis of means of rhythmic gymnastics. The effectiveness of the developed program, including the distribution of coordination exercises in various parts of the rhythmic gymnastics training session, is determined. The influence of the exercises of the program on the level of technical and special physical fitness of students is shown.

Keywords: technical readiness, female students, motor abilities, rhythmic gymnastics

Актуальность. Одними из наиболее важных физических качеств в спортивных видах гимнастики являются двигательно-координационные способности на значимость которых указывают научные исследования отечественных и зарубежных авторов, утверждающих, что чем выше уровень развития координационных способностей у человека, тем быстрее и качественнее он осваивает новые, неизвестные ему двигательные действия, быстрее происходит преобразование двигательного умения в навык [1, 2, 4].

При недостаточном уровне развития координационных способностей затруднен как процесс обучения, так и совершенствование новых спортивных элементов.

Многочисленные исследования ряда специалистов В.И. Лях [3], М.Н. Умаров, Г.М. Хасанова [5] и др. указывают на то, что спортсменки с более высоким уровнем координационных способностей быстрее и с лучшим качеством обучаются требуемым спортивно-техническим навыкам выполнения гимнастических упражнений.

Можно предположить, что приоритетное развитие координационных способностей и их целенаправленное применение в процессе тренировочных занятий по предмету ПСПМ будет способствовать более качественному процессу освоения программных упражнений.

Цель исследования: повысить уровень развития двигательных способностей студенток - гимнасток, посредством рационального распределения программных средств художественной гимнастики в учебном процессе.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студентки второго курса УзГУФКС, 30 человек разделенные на две группы экспериментальную и контрольную. Для студенток экспериментальной группы (ЭГ) была разработана программа, включающая упражнения художественной гимнастики на развитие координационных способностей в различных частях учебного занятия по предмету «Повышение спортивно-педагогического мастерства» (ПСПМ). Гимнастки контрольной группы (КГ) занимались по традиционной программе.

В структуре отдельного занятия при общей продолжительности 80 минут выделяют три части, каждая из которых направлена на решение конкретных задач.

1. Подготовительная часть состояла из танцевальных комбинаций, упражнений хореографии (у опоры, на середине, в партере) с учетом программных требований основной части занятия. Это позволяло определить двигательный запас упражнений, качество показа, формировалась уверенность в себе и дисциплинированность. Упражнения для танцевальной комбинации подбирались с учетом вида деятельности в основной части занятия.

2. Основная часть занятий включала упражнения и комплексы, направленные на развитие координационных способностей, а также, на формирование профессионально-важных умений и навыков у студенток, средствами художественной гимнастики. Относительно простые и достаточно сложные задания без предметов и с предметами выполнялись в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей. В процессе занятий особое внимание сохранению статического и динамического равновесия.

3. Заключительная часть состояла из корригирующих и рекреационных упражнений, стретчинга, подвижных игр и эстафет с элементами сохранения равновесия и акробатики, направленных на создание благоприятного фона, хорошего самочувствия.

В целях развития и контроля уровня физической (СФП) и специально-двигательной подготовленности (СДП) гимнасток был использован комплекс развивающих и контрольных упражнений. Особое внимание при этом отводилось процессу развития базовых физических качеств (координации, равновесия, гибкости и силы) и группе контрольных тестов, позволяющих оценивать уровень подготовленности студенток по завершению каждого семестра. В состав контрольных тестов входили упражнения: поднимание ног в висе, наклон вперед, равновесие на носке, прыжок в длину, балансирование обруча на руке (с.), проба Бирюк (с), метание малого мяча одной рукой (кол. раз из 5 попыток), равновесие после трех кувырков (с.), ловля линейки (см).

Эффективность предложенной программы доказана при проведении повторных испытаний по завершению третьего семестра.

Результаты исследования. Как показали материалы анализа предварительных контрольных испытаний по физической подготовке исходный уровень результатов исследуемых параметров не существенный ($P > 0,05$), и достоверно ниже программных требований курса. Так, уровень подвижности в суставах, прыгучести и равновесия у исследуемой группы студенток был в пределах нормы. Тогда как, по силовым показателям ниже среднего уровня (рис.1).

При повторном измерении у студенток отмечено улучшение всех без исключения показателей. Наибольший прирост отмечен в показателях подвижности в суставах и равновесия.

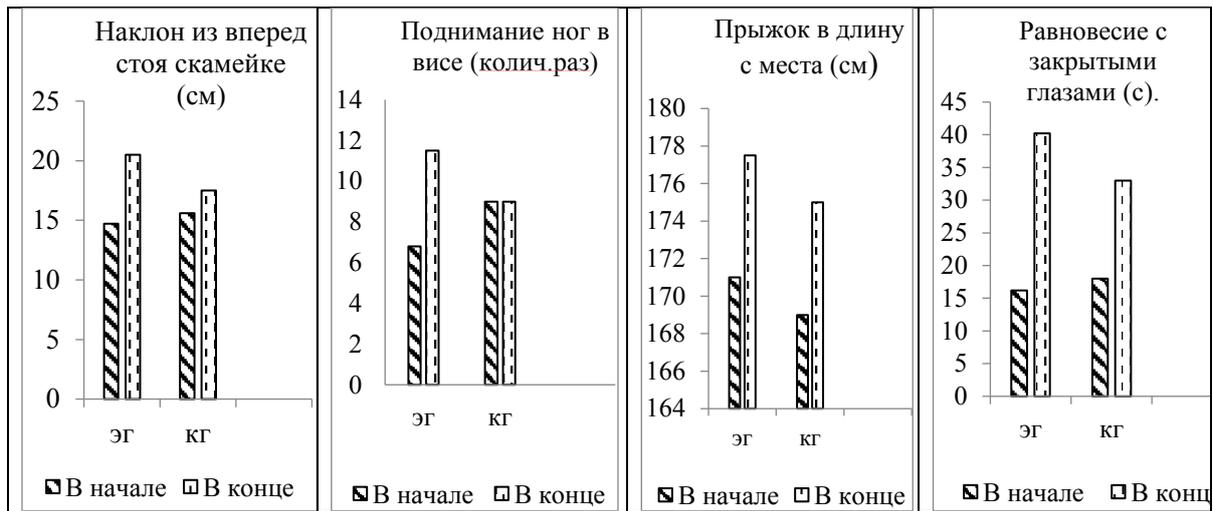


Рис. 1. Уровень специально-физической подготовленности студенток в начале и по завершению исследований

Анализируя исходные показатели СДП студенток, можно отметить, что наиболее сложным для них оказалось выполнение балансирования обруча на руке. Ни одна студентка не смогла удержать обруч максимальное количество времени - 10 с. Полученные результаты находились в пределах от 1,3 до 5,0 с.

При повторном измерении наибольший прирост у всех занимающихся отмечен в контрольных упражнениях на равновесие «проба Бирюк» - в среднем 45% и в «равновесие после трех кувырков» - от 35 до 70% (рис.2,3).

Видимо это объясняется выполнением упражнений хореографии, танцевальных комбинаций, вращательных движений, предъявляющих повышенные требования к устойчивости тела. В целом, уровень СДП студенток соответствовал среднему, но индивидуальные показатели различались между собой.

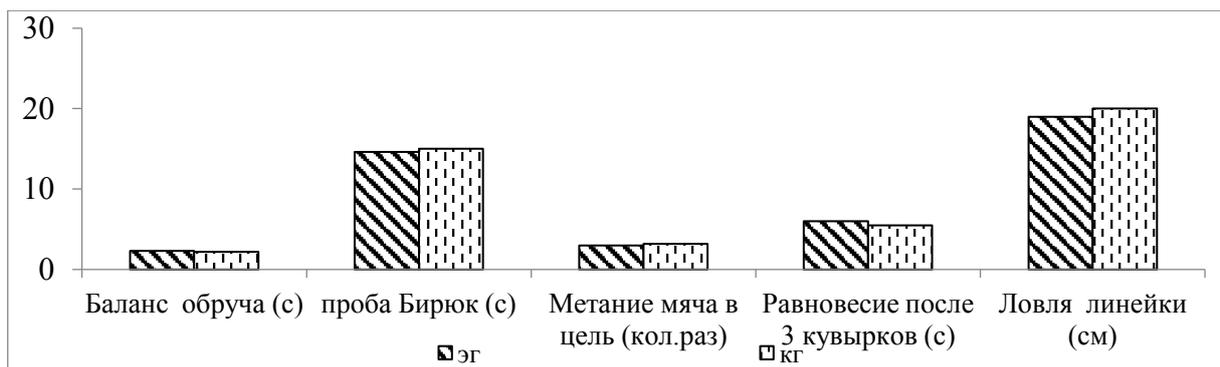


Рис.2. Уровень специально-двигательной подготовленности студенток в начале исследования

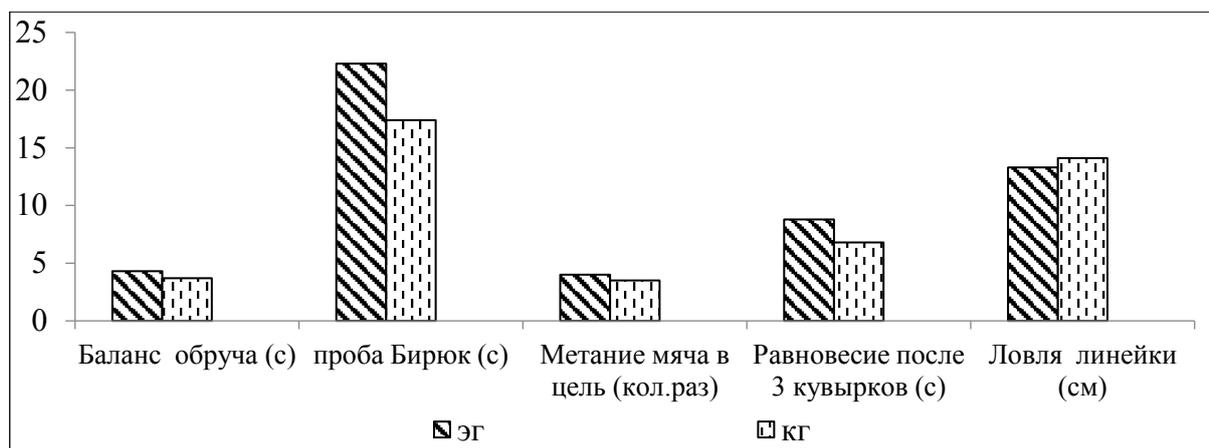


Рис.3. Уровень специально-двигательной подготовленности студенток по завершению исследования

Кроме того, по результатам итоговой экспертной оценки выполнения программных упражнений с обручем и с мячом средний балл у студенток ЭГ составил 8,9 и 8,7 баллов (процент прироста 11,5% -15,5%). Тогда как у студенток КГ показатели достоверно ниже ($p < 0,05$) - 8,4 и 8,3 балла соответственно.

Таблица 1

Техническая подготовленность гимнасток до и по завершению исследования ($M \pm \delta$)

| Группы | Обруч (балл) | | % прироста | Мяч (балл) | | % прироста |
|--------|--------------|---------|------------|------------|----------|------------|
| | до | после | | до | после | |
| ЭГ | 7,7±0,4 | 8,9±0,6 | 15,5 | 7,8±0,50 | 8,7±0,35 | 11,5 |
| КГ | 7,8±0,5 | 8,4±0,4 | 7,6 | 7,9±0,40 | 8,3±0,30 | 5,6 |

Таким образом, предложенная программа, включающая распределение упражнений на координацию в различных частях учебного занятия по предмету ПСПМ для студенток:

- способствует повышению уровня подвижности в суставах, прыгучести и равновесия;
- совершенствует специфические для художественной гимнастики двигательные способности: точность движений, быстроту реакции, ориентацию в пространстве, чувство равновесия;
- направлена на более быстрое и качественное формирование умений и навыков выполнения программных упражнений с предметами художественной гимнастики.
- ведет к увеличению двигательного опыта студенток, позволяет избежать монотонности и однообразия в занятиях и повысить интерес к учебным занятиям в вузе.

Литература

1. Венгерова Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: Учебное пособие / Н.Н. Венгерова, К.В. Гобузева; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2010. -138 с

2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: Учебник / Л. А. Карпенко, И.А.Винер, Р.Н.Терехина. Под ред. проф. Л. А. Карпенко. - М.: 2003. - 382 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов.спорт, 2014.-264 с.
5. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике // «Фан спорта». 2013. №1. – С. 32-35.

УДК 796.323.2

**К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ**
TO THE QUESTION OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF THROWS FOR
STUDENTS AGED 14-15 IN THE BASKETBALL SECTION

Фокин Д.С.¹, Юламанова Г.И.¹, Данилов Е.В.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский. Государственный Педагогический Университет им.
М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**
Fokin D.S.¹, Yulamanova G.I.¹, Danildov E.V.¹

¹FSBEI HE Bashkir State Pedagogical University. M. Akmully, Ufa, Russian Federation

Аннотация: В данной статье выявлены основные направления методики совершенствования техники бросков в баскетболе у обучающихся в секции, определены эффективные средства и методы.

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, серии упражнений, типичные ошибки.

Abstract. In this article, the main directions of the methodology for improving the technique of throws in basketball for students in the section are identified, effective means and methods are identified.

Key words: basketball, throwing technique, series of exercises, typical mistakes

Актуальность. Баскетбол считается одной из известнейших спортивных игр в мире. Начиная с 1891 года, баскетбол стремительно развивается, если раньше баскетбол состоял из того, что игроки перебрасывали друг другу мяч и забрасывали его в персиковую корзину, то уже сегодня существует огромное количество тактических и технических приёмов, создаются мировые баскетбольные арены, которые вмещают в себя тысячи зрителей [1].

В настоящее время технический арсенал спортсмена-баскетболиста должен быть максимально полным для того, чтобы способствовать успешному результату игры. Одним из самых главных приёмов в баскетболе считается бросок мяча в корзину соперника, потому что исход игры зависит от количества набранных очков. Наглядно применение броска профессиональными спортсменами выглядит легко, но

при самом процессе обучения и совершенствовании броска возникают затруднения [6, 10].

Бросок мяча в кольцо считается одним из самых сложных элементов, потому что необходимо правильно выполнять работу всех звеньев тела, придать мячу нужную скорость, траекторию и вращение. На сегодняшний день возникает потребность в методических разработках по совершенствованию техники броска в баскетболе. Исходя из всего вышесказанного, возникает противоречие между потребностью обучающихся 14-15 лет в секции по баскетболу совершенствовать технику броска и недостатком технологий, которые направлены на совершенствование техники броска одной рукой от плеча в баскетболе.

Результаты исследования и их обсуждение. Результативность броска отображается правильной техникой выполнения. Траектория направления мяча исходит из дистанции до кольца, антропометрических данных игрока (рост), его высоты и динамичности защитника, пытающегося оказать сопротивление. Мяч, как правило, выбрасывают с подкручиванием, которое способствует удержанию мяча на выбранной траектории и достигнуть наиболее мягкого отскока в ситуации безуспешного броска. В момент броска все двигательные действия баскетболиста должны быть мягкими и равномерными. Сопутствие мяча это логическое развитие броска, одновременно с тем, как внимание игрока всё ещё сфокусировано на цели [3, 4].

Изучив литературу по теме исследования, выявлено, что обучающийся, выполняющий бросок в кольцо должен: понимать момент и правильность броска мяча в корзину соперника, когда нужно выполнить бросок, а когда лучше отдать передачу своему товарищу, который находится в более выгодной, для выполнения броска позиции; при выполнении броска с ближнего расстояния желателен нацеливаться в щит; осуществлять контроль вращения мяча [2, 5].

Выявлено, что большая часть методик направленных на совершенствование техники броска являются ориентировка на решение практических задач по повышению результативности выполняемых бросков с различных дистанций и коррекции типичных, наиболее часто допускаемых технических ошибок. Также определено, что эффективным является включение разнообразных упражнений на формирование способности к переключению внимания при выполнении бросков с разных дистанций на точность бросков, а также упражнения для закрепления техники выполнения бросков [1, 3].

Для совершенствования техники броска эффективным является использование контрастно-сближаемой формы выполнения упражнений. Наиболее часто используется последовательность в сериях выполнения следующая: 6-10 разминочных бросков без отягощения; 4-6 контрольных бросков для исправления ошибок в технике выполнения; 4-6 контрольных имитационных бросков с отягощением для исправления ошибок в технике выполнения; 4-6 контрольных бросков без отягощения. Используются отягощения манжеты для рук весом до одного килограмм, для ног до двух килограмм. Дальность броска по кольцу определяется из возможности баскетболистов, выполнять бросок с данного расстояния, без

нарушения структуры движения и в целом отдельных его фаз, с постепенным увеличением расстояния до корзины [7, 9].

Обязательным структурным компонентом методики совершенствования техники бросков является исправление технических ошибок. Для этого вначале выявление наличия и характера, наиболее типичных технических ошибок в выполнении бросков с различных дистанций; включение отдельных блоков, направленных на коррекцию типичных технических ошибок; формулирование рекомендаций игрокам по работе над типичными техническими ошибками [8].

Анализ научной литературы, посвященный проблеме совершенствования техники броска, позволяет сделать вывод о том, что данный элемент в баскетболе является достаточно сложным. Результативность броска зависит от техники его выполнения и недостаток методик его совершенствования негативно сказывается на обучении спортсменов-баскетболистов. Определено, что основу техники баскетбола составляют различные виды бросков, выполняемые с коротких, средних и длинных дистанций. При этом в современном баскетболе ведущими являются броски, выполняемые со средних и длинных дистанций. Выявлено, что совершенствование техники различных бросков, осуществляется в различных сочетаниях, что позволяет в соревновательной деятельности варьировать использование бросков в зависимости от изменения условий на площадке.

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений проводился педагогический эксперимент (табл. 1). Во время выполнения бросков в кольцо, обучающиеся экспериментальной группы в процессе совершенствования точности попаданий и технической составляющей броска, уделяли больше внимания технической правильности броска, что значительно повысило результат попаданий в кольцо с различных дистанций. В процессе эксперимента проводилась активная работа над ошибками посредством разработанных нами упражнений для коррекции техники выполнения броска одной рукой от плеча. В экспериментальной группе эти показатели снизились значительно.

Таблица 1

Уровень владения техникой броска одной рукой от плеча у обучающихся 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента ($M \pm m$)

| Контрольные тестирования | ЭГ | КГ | p |
|--|----------|----------|-------|
| Штрафной бросок, кол-во точных из 10 раз | 6,5±0,24 | 5,1±0,31 | <0,05 |
| Бросок со средней дистанции, кол-во точных из 10 раз | 5,5±0,26 | 4,2±0,32 | <0,05 |
| Бросок с дальней дистанции, кол-во точных из 10 раз | 3,8±0,24 | 3,1±0,34 | <0,05 |

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; p – достоверность различий между группами; M – среднее арифметическое значение; m – ошибка средней арифметической.

Выводы. Полученные результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений. Выявлены достоверно значимые различия (при $p < 0,05$) во всех используемых тестах. Также следует отметить, что у баскетболистов экспериментальной группы наблюдалась правильная синхронная работа включения всех звеньев тела при броске в кольцо. При подготовительной фазе броска ноги уже были готовы к броску, производился правильный вынос мяча к плечу и кисти обеих рук были расположены на мяче правильно, что при броске придавало мячу эффективную траекторию направления.

Литература

1. Гареева, А.С. Взаимосвязь показателей специальных физических качеств и индивидуальных психологических особенностей футбольных арбитров на этапе начальной подготовки / А.С. Гареева, А.О. Ветлугин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 71-74. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2018. – С. 66-70.
2. Гареева, А.С. Влияние разработанной методики развития координационных способностей на сенсомоторную координацию байдарочников 15-16 лет / А.С. Гареева, А.В. Мавлютов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2021. – № 3. – С. 114-124.
3. Гареева, А.С. Результативности основных оборонительных систем хоккеистов 14-15 лет / А.С. Гареева, Н.А. Щитов // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.): в 2 т. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – Т. 1. – С. 291-293.
4. Гареева, А.С., Модельные характеристики реализации оборонительных тактических в соревновательных поединках хоккеистов 16-17 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (18-20 октября 2018 г.). – Уфа: Башкирский ГАУ, 2018. – С. 66-70.
5. Греб, А.В. Особенность технической подготовленности студентов, занимающихся в секции лапты в вузе / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летнему юбилею РБ, 15.03.2019. – Уфа, 2019. – С.72-75.
6. Красулина, Н.А. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола / Н.А. Красулина, Р.Р. Утяшев // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции, 22-24.03.2018. – Уфа, 2018. – С.118 – 121.
7. Смирнов, Е.А. Определение частоты применения и эффективности комбинации при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет / Е.А. Смирнов, А.В. Кравец-Абдуллина // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: сб. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. уч. 2020 / УралГУФК. – Уфа, 2020. – С. 139-141.

8. Хабибуллин, Р.Р. Программирование атакующих комбинаций в студенческом мини-футболе / Р.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Материалы III Международной научно-практической конференции. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами, 24.11.2017. – Тюмень, 2017. – С. 259-262.
9. Шафикова, Л.Р. Особенности адаптации организма биатлонисток к физическим нагрузкам / Адаптивная физическая культура, спорт, здоровье: интеграция науки и практики: сборник трудов Международной научно-практической конференции, Часть II. /Л.Р. Шафикова. - Уфа: РИЦ Баш ИФК, 2009. - С. 242-246
10. Шафикова, Л.Р. Функциональное состояние дыхательной системы у юных баскетболистов с признаками сутулости / Л.Р. Шафикова, М.Б. Берчатова-Емелина, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. IV Международ. науч.-метод. конф., 25 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 187-190.

УДК 796.011.3

**НОВЫЕ ПОДХОДЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

NEW APPROACHES OF INFORMATION SYSTEMS IN THE ORGANIZATION OF
THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
DISCIPLINES

**Хаджимамедова В.А.¹, Валеева Е.Д.¹, Прохорова Е.В.¹, Атаманов М.С.¹
ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет,
Уфа, Российская Федерация**

Hadzhimamedova V.A.¹, Valeeva E.D.¹, Prokhorova E.V.¹, Atamanov M.S.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В работе проанализированы значение цифровой среды в сфере образования физической культуры и спорта, правительственные проекты, затрагивающие данное направление и работа по внедрению их в высшие учебные заведения (ВУЗы).

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, физическая культура и спорт, дистанционные образовательные технологии, студенты, физическая культура, онлайн-курсы.

Abstract. The paper analyzes the importance of the digital environment in the field of physical culture and sports education, government projects affecting this area and work on their implementation in higher education institutions (universities).

Keywords: digitalization, digital technologies, physical education and sports, distance education technologies, students, physical education, online courses.

Развитие науки и технологий подразумевает собой активное внедрение инновационных достижений учёных в повседневную жизнь, или, иначе говоря,

цифровизацию различных сфер деятельности человека. Данная тенденция не обошла и образование, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Несмотря на широкое распространение мнения, что физическая культура и цифровая среда в некоторой степени по своей сути «антонимичны» друг другу (т.е. времяпрепровождение за средствами телекоммуникационных технологий, согласно данной позиции, может препятствовать физической подготовке), вышеупомянутые сферы способны создавать единое пространство с общими целями.

Единое информационно-образовательное пространство формируется на основе интеграции информации, как на традиционных, так и на электронных носителях, компьютерно-телекоммуникационных технологиях взаимодействия, программных системах, базах данных и технологий работы [1]. Работа в данном направлении уже нашла отражение в нормативно-правовых актах, т.е. на законодательном уровне. Правительством РФ от 25.10.2016 г. утвержден приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». Реализация этого проекта на период до 2025 года предусматривает создание цифрового образовательного пространства, доступность онлайн-обучения, возможность организации смешанного обучения, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий обучения [4], в том числе в сфере физической культуры и спорта. Появление и активное финансирование национальных проектов (рис. 1), одним из направлений которых является цифровизация, напрямую связано с изменениями, происходящими в экономике – активным переходом на цифровой формат. Внедрение в образовательное пространство цифровых технологий неизбежно влечет за собой включение новых инструментов учебной деятельности [6]. С учётом недавних событий, а именно – пандемии новой коронавирусной инфекции, рассматриваемый вопрос перед спортивным образованием стал особенно актуальным.



Рис. 1. Ведомственная программа цифровой трансформации Министерства спорта РФ на 2021-2023 гг.

Главными задачами высшего образования в целом и физкультурного образования в частности в условиях форсированной цифровизации становится задача «научить учиться», быть готовым к стремительным и иногда непредсказуемым переменам, происходящим в постиндустриальном обществе [5]. Потребность современного общества и экономики в специалистах, выпускающихся из вузов, компетентных во многих сферах и обновляющихся условиях профессиональной деятельности, влечёт за собой появление новых требований к их подготовке. Эксперты считают, что для организации образовательного процесса в условиях цифровизации необходимо в полной мере использовать возможности электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Наиболее популярной системой дистанционного обучения со стороны российского образовательного сообщества стала система «Moodle». Популярность данная кроссплатформенная система снискала благодаря бесплатной системе распространения программного обеспечения (ПО) и богатому функционалу. Большинство российских вузов на сегодня используют в образовательном процессе технологии дистанционного обучения [8].

Анализ официальных сайтов позволил сделать вывод о том, что около 80% вузов России применяют в своей деятельности дистанционные образовательные технологии. Большинство из них привлекают к такому виду учебной деятельности не только студентов очной, но и заочной формы обучения.

На данный момент технологии в области дистанционного образования являются основным инструментом для достижения одной из целей цифровизации образования – обеспечения непрерывности процесса обучения несмотря на любые возможные непредвиденные обстоятельства, одним из которых стала пандемия коронавирусной инфекции, в условиях которой внедрение цифровой среды в образовательный процесс пришлось сильно ускорить. Необходимость «... создать условия для системного повышения качества и расширения возможностей непрерывного образования для всех категорий граждан ...» отмечается в проекте «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». В связи с этим перед вузами поставлена задача создания и поддержки 3500 онлайн-курсов и аккумуляции их на едином информационном портале. При этом эксперты указывают на проблему отсутствия единых требований к онлайн-курсам, что, очевидно, может негативно сказываться на качестве предоставления образовательных услуг.

Для определения преимуществ использования технологий дистанционного обучения в сфере физического воспитания, был проведен опрос студентов, обучающихся в Уфимском Государственном Нефтяном Техническом Университете (УГНТУ). Это исследование также позволило выявить отношение студентов к дистанционному обучению в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС) и предмета Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Опрос студентов проводился в марте-апреле 2021 г., всего в опросе приняло участие 32 студента очной формы обучения. По итогам исследования выявлено, что 26,4% респондентов отрицательно относятся к дистанционному обучению и считают, что оно находится на низком уровне; 58,6 % опрошенных ставят организацию

дистанционного обучения на средней уровень и считают предпочтительным использование дистанционных технологий в области физической культуры и спорта; 15,0% респондентов считают, что текущее состояние дистанционных технологий находится на высоком уровне и их использование является перспективным направлением, в том числе и для проведения занятий по физической культуре.

Опрошенные студенты отметили необходимость улучшения цифровых сервисов по коммуникации с преподавателями, а также рекомендовали расширить перечень мобильных приложений, применяемых в физическом воспитании (например, онлайн калькуляторы индекса массы тела (ИМТ), шагомеры и т.п.). Таким образом, благодаря обратной связи с обучающимися и изучению полученных данных формулируются конкретные проблемы и недостатки применения цифровых средств при физической подготовке студентов, предусмотренных образовательными программами в учебных заведениях. [2]

В УГНТУ в связи с вынужденным переходом на дистанционный и смешанный форматы обучения занятия по элективным дисциплинам по ФКиС по состоянию на начало 2022 года реализуются с помощью информационно-цифровой среды с использованием электронных образовательных ресурсов на базе ранее упомянутой платформы «Moodle» [3, 7]. Согласно странице кафедры физического воспитания на официальном сайте УГНТУ (<https://rusoil.net/faculty/39>), сотрудниками кафедры рекомендованы к работе информационные ресурсы, указанные в таблице 1. Связь студентов с преподавателями осуществляется также посредством сети Интернет, наиболее распространённым каналом является сервис «WhatsApp».

Таблица 1.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплин по ФКиС

| Названия современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины | Ссылки на официальные сайты |
|---|---|
| Электронный каталог библиотеки УГНТУ | http://www.bibl.rusoil.net |
| Система дистанционного обучения УГНТУ | https://do.rusoil.net |
| eLibrary — научная электронная библиотека | http://elibrary.ru |
| Информационный контент кафедры физического воспитания (на базе социальной сети «ВКонтакте») | https://vk.com/fizraugntu |

Подводя итоги, следует отметить, что проблемы, выявленные в процессе перехода на дистанционную модель получения образования, не обошли стороной и физическую подготовку в рамках учебных программ вузов. Многие из них обусловлены кризисными темпами ускорения внедрения цифровой среды, но при этом недочёты конкретизированы и сформулированы для дальнейшего совершенствования образовательных технологий. Дистанционное обучение по ФКиС на данный момент находится далеко не в идеальном состоянии, однако в перспективе способно предложить возможности, ранее недоступные при использовании традиционных методов обучения.

Литература

1. Вайндорф-Сысоева М.Е. Совершенствование процедуры рейтингования вузов по уровню развития электронного обучения / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Н.Ю. Фаткуллин, В.Ф. Шамшович и др. // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 437. – С. 165-170.
2. Егоров, М.В. Результат проведения учебного процесса по физической культуре в дистанционном формате / М. В. Егоров, Т.Л. Панькина, А.П. Мацкевич, М.Д. Иванов, Р.Р. Валеев // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф., 15 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 104-107.
3. Зайнетдинов, М.А. Реализация программы онлайн образования по дисциплине «Физическая культура» в УГНТУ / М.А. Зайнетдинов, С.В. Симонова, Е.Д. Валеева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сб. матер. III Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., 15-16 апреля 2021 / ВГАФК – Волгоград, 2021 – С. 193-197.
4. Паспорт приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 25 октября 2016 г. № 9) [Электронный ресурс]
5. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3.
6. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №1.
7. Хаджимамедова, В.А. Аспекты разработки, реализации и внедрения дистанционных технологий в сфере физического воспитания / В.А. Хаджимамедова, Е.Д. Валеева // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ, 15.03.2019. – Уфа, 2019. – С.219-222.
8. Широбакина, Е. А. Опыт применения дистанционного обучения в образовательном процессе физкультурных вузов / Е. А. Широбакина [и др.] // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2017. – № 6 (120). – С. 26-31.

УДК 796.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

MOBILE APPLICATION FOR HEALTH SAVING OF STUDENTS

Хисамова А.Н.,¹ Уйманова И.П.¹

¹Уфимский государственный нефтяной технический университет»

г. Салават, Российская Федерация

Khislamova A.N.¹, Uimanova I.P.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian Federation

Аннотация: в статье описан процесс разработки мобильного-фитнес приложения, а также его структура, проведение тестирования и возможность использования приложения во время элективных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: мобильное приложение, разработка, язык программирования, фитнес-приложение, Unity, Android, физические упражнения.

Abstract: the article describes the process of developing a mobile fitness application, as well as its structure, testing and the possibility of using the application during elective physical education classes.

Keywords: mobile application, development, programming language, fitness application, Unity, Android, exercise.

Выполнение физических упражнений для любого учащегося либо студента является задачей не менее важной, чем выполнение умственных, особенно в период эпидемии, когда люди вынуждены придерживаться карантинных мер: большинство спортивных секций оказались закрыты, люди не имеют возможность их посещать. Однако это не повод забывать о собственном здоровье [1, 2, 3]. В связи с вышеописанными условиями было принято решение о разработке мобильного фитнес-приложения, которое студенты смогли бы использовать в любое время.

Благодаря активному развитию информационных технологий, программирование в современном мире имеет немаловажное значение: данный вид деятельности позволяет разрабатывать приложения различных направлений, включая программы для решения научно-технических задач, веб-приложения, а также компьютерные игры, из чего следует, что на данный момент имеется множество вариантов достижения поставленной цели, включая количество подходящих языков программирования. С учетом вышесказанного была поставлена **цель исследования** – разработка мобильного приложения для здоровьесбережения студентов.

Материалы и методы исследования

Для разработки приложения необходимо выбрать один из языков программирования и реализовать поставленную цель при помощи использования специализированных библиотек. Нельзя сказать, что любой из современных языков программирования содержит инструменты, необходимые для реализации поставленной задачи. По этой причине, выбор средства разработки может быть произведен исходя из связанных непосредственно с инструментами и конструкциями языка соображений. Так как планируется разработать мобильное приложение, следует выбрать язык программирования и среду разработки, поддерживающие операционную систему Android, а также набор компонентов, которые используются

для программирования графики и работы со звуком и видео, не забывая про возможность подключения необходимых библиотек и учитывая также опыт самого разработчика в работе с той или иной средой во избежание возможных проблем во время работы. Принимая во внимание вышеперечисленные требования, стоит выбрать язык программирования C# и среду разработки Microsoft VisualStudio 2019, параллельно используя Unity версии 2020 (64-bit). Все указанные средства распространяются бесплатно и в то же время имеют весь необходимый для разработки приложения функционал.

С целью грамотно распределить нагрузку и направления физической подготовки было принято решение разделить упражнения на две группы: лечебная физическая культура (ЛФК) и коррекция осанки.

Таким образом, был реализован интерфейс и функционал программы. На рисунке 1 отображена блок-схема, кратко демонстрирующая работу приложения.

Результаты и их обсуждение

В данном проекте вместо базы данных используются списки из объектов класса ScriptableObject – классы, которые являются наборами данных и приготавливаются до компиляции приложения. С их помощью можно собирать нужные данные в отдельные объекты, и после этого вкладывать их в игровой объект. Таким образом работает хранение упражнений (хранятся название, изображения упражнений, стандартная длительность, изменение длительности при нажатии на “плюс” или “минус”), и группы упражнений (имеют названия и список упражнений). Благодаря ScriptableObject можно легко и удобно хранить все данные, создавать новые упражнения и их группы, свободно изменять их данные без неприятных последствий.



Рисунок 1 Архитектура приложения

Для практической реализации приложения был выбран метод компонентной системы, т.е. парадигма CompositionOverInheritance.

В разрабатываемом приложении используется паттерн Singleton. Благодаря паттерну проектирования Singleton возможно получить доступ к объекту из любого места в программе, а также компонент этого типа может существовать только один (посредством метода Destroy и вложенного в него объекта уничтожается любой новый объект, если старый еще существует).

В проекте используются объекты, существующие на сценах и которые должны существовать в единственном экземпляре либо сообщать другим объектам о состоянии чего-либо, например, какую группу упражнений выбрал пользователь (1).

```
public static ExerciseGroupMenu Instance;

public SwipeMenu swipeMenu;
public ExerciseScroll exerciseScroll;
public List<ExercisesGroup> exercisesGroups;
public List<ExersiceGroupPanel> exersiceGroupPanels;
public ExersiceGroupPanel panelPrefab;
```

(1)

При завершении непосредственно разработки приложения было проведено тестирование [4] в несколько этапов: тестирование установки, стрессовое и нагрузочное тестирование, юзабилити-тестирование.

Тестирование установки позволяет удостовериться в том, что ПО корректно устанавливается и настраивается, а также есть возможность деинсталлировать данное ПО [6]. Данный этап тестирования проводился на смартфонах с ОС Android 9.0, Android 10.0 и Android GO. В результате тестирования было выявлено, что приложение проходит все требования по тестированию установки, т.е. устанавливается и деинсталлируется со смартфона без возможных проблем. Из результата можно сделать вывод, что приложение устанавливается и деинсталлируется без негативных последствий и проблем.

Следующим этапом является стрессовое тестирование, помогающие выявить некорректную работу с возможными исключениями и оценивает надёжность и устойчивость системы [5]. Для проведения стресс-тестов необходимо создать экстремальные условия использования.

Юзабилити-тестирование – это тестирование удобства интерфейса продукта конечными пользователями. Данный этап тестирования проводился при помощи опроса некоторой группы лиц через GoogleForms.

Исходя из результатов юзабилити-тестирования, следует сделать вывод, что большую часть лиц из некоторой группы (около 82%) приложение удовлетворяет в плане интерфейса и работы приложения в целом, а удовлетворенность от взаимодействия в целом составила 83.3%, что является неплохим показателем.

В ходе разработки мобильного фитнес-приложения были решены такие задачи, как составление плана тренировок, реализация интерфейса и работа с языком программирования C#, что привело к успешному прохождению тестирования.

Таким образом, данное приложение позволит студентам или иной группе лиц поддерживать свое физическое здоровье посредством выполнения упражнений, пример выполнения которых наглядно показан в самом приложении с помощью анимированных изображений. При согласовании с преподавателем, студенты имеют

возможность использовать разработанное приложение во время занятий по элективной физической культуре [5], т.к. установка и настройка приложения не занимает много времени, а мобильные телефоны/смартфоны в настоящее время практически у каждого под рукой.

Литература

1. Карпова, О. Л., Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). – 93-95 с.
2. Карпова, О.Л. Особенности преподавания дисциплины "физическая культура и спорт" в условиях дистанционного образования / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // В сб.: НАУКА. ТЕХНОЛОГИЯ. ПРОИЗВОДСТВО. Мат. Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 65-летию филиала УГНТУ в г. Салавате и Году науки и технологий. – 2021. – 454-456 с.
3. Уйманова, И. П., Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // сб.науч.ст. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Ред.: П.И. Новицкий [и др.]. Витебск, 2020. – 255-257 с.
4. Уйманова, И. П. Физическое воспитание студентов вуза на основе средств волейбола / И. П. Уйманова, О. Л. Карпова // В сб: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Матер. IX Межд. науч.-метод. конф., посвященной году науки и технологий. – Уфа, 2021. – 267-270 с.
5. Уйманова, И. П. Элективные дисциплины по физической культуре в вузе / И. П. Уйманова, Д. Н. Билалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). – 376-379 с.
6. Чёрная, Е. Этапы разработки мобильного приложения: аналитика и техническое задание [Электронный ресурс] / Е. Чёрная. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://vc.ru/dev/142571-etapy-razrabotki-mobilnogo-prilozheniya-analitika-i-tehnicheskoe-zadanie>, свободный.
7. Галин, Д. И., Применение цифровых технологий в процессе физического воспитания студентов / Д.И. Галин, А. Р. Сайфуллина, Н. А. Красулина, В. Г. Дмитриев // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 66-70
8. Галин, Д.И. Использование информационных технологий для визуализации техники выполнения физических упражнений при подготовке студентов к сдаче нормативов ГТО / Д.И. Галин, А. Р. Сайфуллина, Н. А. Красулина, В. Г. Дмитриев // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 70-74

9. Красулина, Н. А. Оценка уровня двигательного возраста студентов УГНТУ / Н. А. Красулина, З. З. Бережнова, Т. Р. Юсупов, Т. Р. Галиев, М. У. Гизулин // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 154-158
10. Красулина, Н. А. Результаты исследования психомоторных показателей нервной системы с помощью теппинг-теста студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета / Н.А. Красулина, З. З. Бережнова, Р. Г. Вахитов, В. А. Хаджимаметова, В. Б. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 158-161

УДК 797.2

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ**
THE USE OF APPLIED SWIMMING ELEMENTS IN THE PHYSICAL TRAINING OF
CADETS OF MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Частоедова А.Ю.¹, Бирюков А.¹

¹ **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Республика Узбекистан**
Chastoyedova A.Yu.¹, Biryukov A.¹

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Republic of Uzbekistan
deceiver.b@gmail.com

Аннотация. В работе рассмотрены методы общей физической подготовки курсантов военных учебных заведений. Описан вопрос использования плавания, как средства общей физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, оптимизация учебного процесса, специальные физические качества, ОФП, средства физической подготовки, плавание.

Abstract. The paper reviews the methods of general physical training of cadets of military educational institutions. The issue of using swimming, as a means of general physical training.

Keywords: physical training, cadets, optimization of the educational process, special physical qualities, general physical preparation, physical training, swimming.

Актуальность. Проблема физической подготовки является особенно важной для выпускников вузов военной направленности, так как будущие специалисты в данной сфере в силу своих служебных обязанностей должны иметь не только хорошее здоровье, но и высокую физическую подготовленность. Условия работы предъявляют повышенные требования к психическим и физиологическим резервам, поддерживающим здоровье офицера, поэтому разработка наиболее эффективных путей и средств по расширению резервных возможностей военнослужащих на основе

повышения уровня физического состояния и здоровья является актуальной и важнейшей задачей в деятельности по улучшению профессиональной подготовки специалистов.

Все это требует модернизации и поиска наиболее эффективных путей и средств оптимизации учебного процесса курсантов с целью повышения уровня их физического состояния и здоровья.

В военных образовательных учреждениях задачи физического воспитания обучаемых решаются на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». Под физической подготовкой в общем смысле понимается процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, имеющий прикладную направленность к трудовой, военной или иной деятельности. При этом она направлена на решение одной из основных целевых задач физического воспитания, имеющего цель «...на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности».

Решение данной целевой задачи обеспечивает реализацию практических нужд общества и государства, включающих в себя создание материальных и духовных благ, защиту его целостности и безопасности.

Таким образом, физическая подготовка курсантов является процессом, имеющим специфическую прикладную направленность, обеспечивающую их способность выполнять возложенные на них функции. Физическая подготовка представлена как учебная дисциплина и важнейшей компонент целостного развития личности обучаемого. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Общая физическая подготовка (ОФП) курсантов – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является в том числе основой для улучшения адаптации к обучению.

Перед ОФП поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

- улучшить ловкость в самых разнообразных действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Общая физическая подготовка курсанта предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма обучающегося. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность курсанта. К их числу относятся различные передвижения – бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением собственным весом, атлетическая гимнастика, упражнения на ловкость.

Однако, по нашему мнению, одним из эффективных подходов в развитии отдельных физических качеств является применение плавания, как спортивного, так и прикладного.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; метод контрольных испытаний физического состояния студентов; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

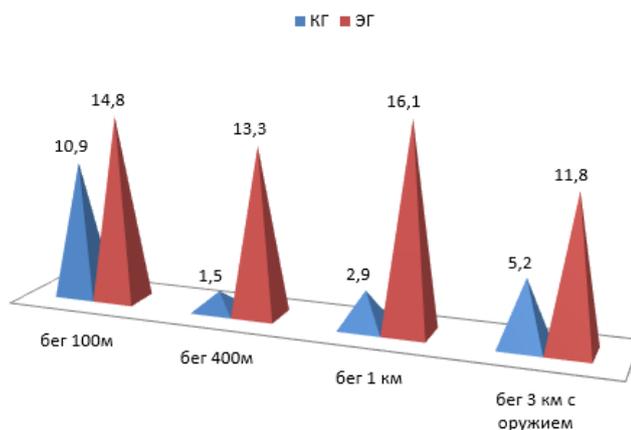
Результаты исследования. Организация исследования. Исследования проводились в 2020 -2021 годах на базе Академия Вооруженных Сил Республики Узбекистан.

При организации формирующего эксперимента для сбора исходных данных было проведено тестирование обучающихся по следующим показателям: физическое развитие, функциональное состояние организма, общая физическая и плавательная подготовленность.

Обучающиеся ЭГ и КГ находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе. В рамках спортивной подготовки курсанты ЭГ занимались в секции спортивного плавания, курсанты КГ – в секции по боксу. По окончании педагогического эксперимента все экспериментальные и контрольные группы прошли контрольное тестирование. Для подтверждения эффективности результатов исследования применялись методы математической обработки с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 10.0.

Общая физическая подготовленность курсантов оценивалась по результатам тестирования упражнений, предложенных в учебной программе по физической подготовке, характеризующих развитие основных физических качеств. Измеряли показатели физических качеств – силы, быстроты, выносливости.

прирост показателей физической подготовки



В ходе педагогического эксперимента были зафиксированы значительный прирост в показателях уровня развития кондиционных качеств и их сочетаний: скорость – на 14,8%, скоростная выносливость – 13,3%, общая выносливость – на 16,1%, специальная выносливость – на 11,8%. В контрольной группе за оцениваемый период также произошли сдвиги в уровне общефизической подготовки, но не столь значительные, как в экспериментальной группе

Вывод: таким образом, в результате использования средств спортивного и прикладного плавания смогло существенно повысить уровень общей и специальной физической подготовки, особенно в тех показателях, которые касаются выносливости. Учитывая полученные результаты, с целью улучшения оценки уровня физической подготовленности курсантов военных вузов, список применяемых для этих целей средств рекомендуется расширить за счет спортивного и прикладного плавания.

Литература

1. Ефременко М.А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД в процессе обучения / Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 120-122.
2. Коник А.А. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов / Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – № 1. – С. 43-47.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан о дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодежи и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-техническим специальностям №ПП-4061 от 12.12.2018
4. Троян Е.И. Использование метода круговой тренировки для развития профессионально-значимого физического качества «силовая выносливость» в первоначальной физической подготовке / Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. – 2014. – № 1 (2).

УДК 796/799

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОФИЦЕРОВ ТАМОЖЕННОГО ИНСТИТУТА**IMPACT OF PHYSICAL LOADS ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF CUSTOMS INSTITUTE OFFICERS****Шакирзянова С. Р.¹****¹Таможенный институт Государственного таможенного комитета**

Shakirzyanova S. R.

Customs Institute of the State Customs Committee

maliwka_1986@mail.ru

Аннотация. В статье представлен литературный обзор, выявлены положительные и отрицательные влияния физических нагрузок на функциональное состояние офицеров таможенного института.

Ключевые слова: физические нагрузки, спорт, функциональное состояние.

Abstract. The article presents a literature review, reveals the positive and negative effects of physical activity on the functional state of officers of the customs institute.

Keywords: physical activity, sport, functional state.

Общеизвестно, что физические нагрузки оказывают непосредственное влияние на функциональное состояние офицеров таможенного института. Во время физических упражнений офицерам таможенного института необходимо адаптироваться к новому состоянию. Определение адаптации к физической активности состоит в том, что организм не только приспосабливается к размеру подъема тяжестей, высокой или медленной скорости, но также приспосабливается к изменениям функций, биохимических процессов и вызываемых ими гуморальных реакциях. Кроме того, изменяется психологический и эмоциональный фон соревновательной деятельности. Характерной чертой адаптивных функциональных систем является их гибкость и лабильность для достижения одинаковых результатов в различных условиях внешней и внутренней среды. Функции этих систем выполняются при максимальном сбережении человеческих ресурсов [2]. Актуальность изучения влияния физических нагрузок на функциональное состояние организма человека не вызывает сомнения, поскольку физическая культура и спорт становятся нормой жизни и непременным атрибутом личного успеха для многих граждан нашей страны. Целью данной работы являлось изучение влияния физических нагрузок на функциональное состояние офицеров таможенного института.

Можно считать, что под влиянием правильно организованных физических упражнений пластический процесс усиливается, что приводит к ускоренному формированию костной ткани в процессе роста человека. Наиболее ярко этот процесс проявляется в детстве. Кроме того, умеренная физическая нагрузка длительностью 1,5-2,0 часа может вызвать повышение уровня гормона роста в крови в 3 раза. А чем выше уровень соматотропина, тем интенсивнее рост человека [1].

Регулярные физические упражнения могут помочь увеличить силу и выносливость дыхательных мышц, увеличить размер легких и глубину дыхания, а также уменьшить частоту дыхательных движений, тем самым значительно улучшив

процесс воздухообмена в дыхательных путях. В таком случае, легкие более полно удовлетворяют потребность человеческого организма в кислороде [3].

Физиологические сдвиги в дыхательной системе также проявляются в виде возрастания коэффициента утилизации кислорода и повышения способности дыхательного центра длительное время поддерживать возбуждение на предельном уровне. Увеличивается кислородная емкость крови и способность скелетных мышц использовать кислород из крови, благодаря чему создаются условия для понижения легочной вентиляции, как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках [6].

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют увеличению количества альвеол на 15-20%, что создает значительный анатомический и функциональный резерв дыхания [4].

Некоторыми авторами [1, 3] отмечается, что занятия физическими упражнениями циклического характера приводят к увеличению объемно-скоростных показателей дыхательной системы. Так, в исследованиях Н.Г. Варламовой установлено, что у людей, занимающихся лыжными гонками проходимость дыхательных путей на разных его участках выше, чем у лиц, не занимающихся спортом.

Сердечно-сосудистая система играет ведущую роль в обеспечении адаптации организма к физической нагрузке, тем самым ограничивая развитие адаптационной реакции офицеров таможенного института [4]. Систематические физические упражнения способствуют интенсивному развитию сердца и улучшают его функцию. В миокарде происходит множество морфологических перестроек, то есть увеличивается синтез сократительного белка, увеличивается количество митохондрий и увеличивается концентрация миоглобина в капиллярной сети пропорционально увеличению массы сердца. Все это приводит к умеренной гипертрофии миокарда и увеличению его полости, поэтому сердечный выброс увеличивается, а частота пульса снижается. Эти морфологические и функциональные перестройки обеспечивают экономию сердца и адаптируют сердечно-сосудистую систему к различным мышечным нагрузкам [2].

Нередко у офицеров таможенного института, регулярно занимающихся физическими упражнениями, наблюдается синусовая брадикардия в покое, которая характеризуется низкими значениями частоты сердечных сокращений. Чаще всего замедление ритма сердца встречается у людей, регулярно занимающихся упражнениями циклического характера на развитие выносливости. Снижение частоты пульса у занимающегося спортом является проявлением влияния блуждающего нерва на синусовый узел и считается более эффективной и экономичной системой кровообращения. Это связано с тем, что наполнение в желудочках создается во время длительной диастолы и метаболический процесс миокарда после предыдущего сокращения полностью восстанавливается. Одно из главных проявлений в результате уменьшения частоты сердечных сокращений в условиях покоя считается снижение потребности миокарда в кислороде [2].

На начальном этапе занятий ударный объем крови имеет тенденцию к повышению своих значений, а по мере увеличения спортивного стажа и его значения

стабилизируются, что способствует снижению минутного объема крови в состоянии покоя.

Помимо положительного влияния на здоровье, занимающегося физические нагрузки могут оказывать отрицательное влияние на функциональное состояние и быть причиной различных заболеваний и травм. Это происходит в результате несоответствия выполняемой нагрузки с функциональными возможностями организма. Чрезмерная нагрузка может вызвать угнетение пластических процессов и задержку роста и развития организма. Интенсивные физические нагрузки в течение длительного времени, особенно, в сочетании с неблагоприятными условиями внешней среды способны вызвать и поддерживать воспалительные изменения в дыхательных путях [5]. Так, I.M. Vuljanko, D. Plavec отмечают, что офицеры таможенного института, занимающиеся в условиях открытого пространства окружающей среды, подвергаются действию холодного воздуха, что может способствовать увеличению риска дисфункции дыхательной системы.

Регулярные физические нагрузки способствуют ускорению пластических процессов, способствуют изменению функционального состояния дыхательной системы в виде увеличения силы и выносливости дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких за счет увеличения количества альвеол, повышению коэффициента утилизации кислорода, улучшению проходимости дыхательных путей.

Сердечно-сосудистая система на регулярные физические нагрузки отвечает уменьшением частоты сердечных сокращений в условиях покоя в результате снижения потребности миокарда в кислороде, что является признаком более экономичной работы сердца. Однако физические нагрузки, не соответствующие индивидуальным особенностям или проходящие в дискомфортных условиях окружающей среды могут быть причиной различных заболеваний и травм.

Литература

1. Saydalikhujayeva Sh.Kh., Kosimova Kh.T., Mamadzhanov N.A., Ibragimova Sh.R., The role of modern pedagogical technologies in improving the system of higher medical education in the republic of Uzbekistan//New Day in Medicine 1(29)2020 85-87 <https://cutt.ly/cvH09Z6>
2. Inakov, S. A., Mamatkulov, B. B., Kosimova, K., Saidalikhujayeva, S., & Shoyusupova, K. B. (2020). Social and Demographic Characteristics of Elderly and their Lifestyle in Developing Countries: On the Example of Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4), 7418-7425.
3. Светличная, Н. К. (2020). Повышение эффективности применения средств адаптивной физической культуры и спорта у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: *Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань*, 361-364.
4. Светличная, Н. К. (2016). Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей и подростков. In *Олимпийский спорт и спорт для всех* (pp. 632-635).

5. Каримов, В. В., & Рузибоев, Ш. Х. (2021). Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений. *Проблемы науки*, (3 (62)), 63-65.
6. Каримов, В. В. (2022). Метод «джит кун до» в учебном процессе на занятиях по физической культуре для студентов-стоматологов. *la scienza come senso della vita*.

УДК 378.14

**РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ**
DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION IN THE TRAINING PROCESS
WORKING PROGRAM ON SINGLE COMBATS

Ямилева Р.М.¹, Берчатова-Емелина М.Б.¹, Мацкевич А.В.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Yamileva R.M.¹, Berchatova-Emelina M.B.¹, Matskevich A.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье предлагается модель рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Единоборства». Предлагаются показатели достижения результатов освоения компетенций и индикаторы достижения компетенций, а также, оценочные средства.

Ключевые слова: единоборства, бокс, борьба, каратэ, рабочая программа дисциплины, компетенции, индикаторы достижения компетенций, физическое воспитание, физическая культура, спорт.

Abstract. The article discusses some aspects of the development of the working program of the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports. Martial arts. " Indicators of achievement of achievements of competency development and indicators of achievement of competences are proposed, as well as evaluation tools.

Keywords: single combats, boxing, wrestling, karate, working program of discipline, competencies, indicators of achievement of competences, physical education, physical culture, sports.

При разработке рабочей программы по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Единоборства (бокс, борьба, каратэ)» мы руководствовались Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС 3++), где формировали показатели достижения универсальных компетенций. Во всех направлениях подготовки студентов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, основной компетенцией является – УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и -УК-7.1 применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни.

В результате обучения студент должен **знать** цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических

нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений; основы здоровьесберегающих технологий; основы единоборств (борьба, бокс, каратэ); основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

Студент должен **уметь** использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья; уметь использовать технико-тактические действия в единоборствах (борьба, бокс, каратэ); уметь подобрать здоровьесберегающие технологии и составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

Студент должен **владеть** средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

Рабочая программа по единоборствам (бокс, борьба, каратэ) состоит из теоретического, пяти практических и пяти контрольных разделов.

В теоретическом разделе программы мы предлагаем следующие темы лекционного курса: характеристика выбранного вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ) [2;4;5]; профилактика профзаболевания единоборцев [1]; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; массовый спорт и спорт высших достижений; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практические занятия по элективной дисциплине «Единоборства (бокс, борьба, каратэ)» проходят в специализированном зале единоборств УГНТУ. Освоение практического курса включает в себя физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку по выбранному виду спорта (бокс, борьба, каратэ) для формирования у студентов способности использовать методы и средства единоборств и общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В задачи курса входит углубленное изучение теории и методики единоборств (бокс, борьба, каратэ) и физической подготовки.

В перечень практических занятий по единоборствам (бокс, борьба, каратэ) мы предлагаем следующие темы: получение первоначальных знаний о единоборствах; приобретение умений; технико-тактическая подготовка по единоборствам (бокс, борьба, каратэ); формирование специальных навыков на основе приобретенных умений; усовершенствование специальных навыков; усложнение программы освоения дисциплины; профилактика заболеваний единоборцев.

Для оценки показателей достижения результатов освоения компетенций используются следующие **оценочные средства**: компьютерное тестирование, письменный и устный опрос, педагогическое измерение, реферат [3].

Оценка педагогических измерений физической подготовленности студента осуществляется сдачей нормативов по общей и специальной физической подготовке (см. табл.1, 2)

Таблица 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

| № | Характеристика направленности тестов | Учеб. отделение | Оценка в баллах | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Осн | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| | | Спец | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | Осн | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | Спец | 46 | 44 | 42 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 |
| Обязательный тест ОФП (по выбору студента) | | | | | | | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Осн | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 9 | 6 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Спец | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | 40 | 38 | 36 | 33 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Обязательные тесты по СФП | | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 10x10 м (сек) | Для всех мед. групп | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук на кулаках. | | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 |

Таблица 2

Контрольные нормативы по специальной технической подготовке

| № | Характеристика направленности тестов | Учеб. отделение | Оценка в баллах | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 1 | Прямые удары по мешку (кол-во раз за 30 сек) | Для всех мед. групп | 45 | 43 | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 28 | 25 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту) | | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 |

Письменный и устный опрос содержит темы по теории и методике единоборств (бокс, борьба, каратэ), физической культуре и спорту. Предлагаем следующий перечень вопросов по единоборствам (бокс, борьба, каратэ):

1. Построение и содержание самостоятельных занятий по специальной физической подготовке в спортивной борьбе, боксе, каратэ.
2. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий единоборствами (борьба, бокс, каратэ).
3. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
4. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
5. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
6. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
7. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
8. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период, или по единоборствам (бокс, борьба, каратэ). Мы предлагаем примерный перечень тем работ по единоборствам:

1. Афинская система воинского воспитания.
2. Римская система воинского воспитания.
3. Развитие единоборств в средневековой Европе.
4. Развитие единоборств в дореволюционной России.
5. Воинские искусства народов востока.
6. Боевые единоборства американского континента.
7. Терминология, ее роль в процессе обучения служебно-прикладным единоборствам.
8. Гигиенические требования к занятиям спортивным рукопашным боем.
9. Понятия: «знание», «умение», «навык». Способы передачи знаний.
10. Принципы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
11. Средства и методы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
12. Понятие классификации и систематики. Требования к построению систем.
13. Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в единоборствах.
14. Понятия общей и специальной выносливости. Методы воспитания выносливости в единоборствах.
15. Понятия общей и специальной быстроты. Методы воспитания быстроты в единоборствах.

16. Понятия физических качеств. Особенности воспитания физических качеств у различного контингента, занимающихся спортивными единоборствами.
17. Понятия общей и специальной ловкости. Методы воспитания ловкости в единоборствах.
18. Понятия общей и специальной гибкости. Методы воспитания гибкости в единоборствах.
19. Понятия техники единоборств - техника, прием, защита, контрприем, комбинация.
20. Биомеханические закономерностей выполнения бросков.
21. Биомеханические закономерности выполнения ударов.
22. Биомеханические закономерности выполнения болевых приемов.
23. Особенности обучения бросковой техники в спортивной борьбе.
24. Особенности обучения бросковой техники в СПЕ
25. Особенности обучения ударной техники в боксе.
26. Особенности обучения ударной техники в восточных единоборствах.
27. Особенности обучения ударной техники в СПЕ.
28. Особенности обучения техники болевых приемов.
29. Особенности обучения техники удушающих приемов.
30. Понятия стратегии и тактики и их взаимосвязь.
31. Тактическая подготовка в прикладном единоборстве.
32. Методы контроля тактической подготовленности единоборцев и способы исправления недостатков.

Компьютерное тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 20 вопросов по темам лекционного курса.

Таким образом, рабочая программа по элективной дисциплине «Единоборства (бокс, борьба, каратэ)» позволяет студентам осваивать базовые компетенции будущего специалиста согласно требованиям ФГОС 3++.

Литература

1. Берчатова-Емелина М.Б. Программа организации и реализации элективной дисциплины "Традиционное каратэ" для студентов нефтегазовых вузов всех направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета: учебное пособие / М.Б. Берчатова-Емелина, А.М. Халилов. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 1,23 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs /UGNTU/FV/ Berchatova 13144. pdf. (Дата обращения 23.11.2021). - Текст: электронный.
2. Комарова Н.А. Биомеханика единоборств: учебно-методическое пособие / Н.А. Комарова, А.В. Кокурин, М.Ю. Трескин, В.В. Акамов. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. - 188 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <http://e.lanbook.com/book/163489> (Дата обращения: 25.11.2021)
3. Красулина, Н.А. Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Н. А. Красулина

- [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf (дата обращения: 20.01.2021). - Текст: электронный.
4. Насибуллина Д.М. Программа организации и реализации элективной дисциплины борьба "Дзюдо" для студентов нефтегазовых вузов всех направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета: учебное пособие / Д.М. Насибуллина, А.В. Мацкевич. - Уфа: УГНТУ, 2020. - 2,49 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina.pdf. (Дата обращения 02.07.2020). - Текст: электронный.
 5. Ямилева Р.М. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Бокс": учебное пособие / Р.М. Ямилева, Н.А. Красулина. - Уфа: УГНТУ, 2021. - 3,01 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Iamileva13163.pdf. - ISBN 978-5-98755-303-9. - Текст: электронный.
 6. Поляков А. Ю. Физическая культура вне учебной деятельности иностранных обучающихся / А. Ю. Поляков // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции / отв. ред. Л. С. Кулешова. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017. – С. 85-88.
 7. Поляков А. Ю. Физическая культура в жизни студента / А. Ю. Поляков // Материалы 46-й Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов с международным участием: в 2-х т. / отв. ред. В. Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019. – Т. 2. – С. 277-280.
 8. Поляков А. Ю. Влияние физических тренировок на успеваемость студента / А. Ю. Поляков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VII Международной научно-методической конференции (Уфа, 15 марта 2019 г.) / ред. кол. Н. А. Красулина [и др.]. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019. – С. 141-144.
 9. Поляков А. Ю. Совершенствование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе для освобожденных от практических занятий студентов / А. Ю. Поляков, А. В. Греб // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне / Редколлегия: Н. А. Красулина [и др.]. – [Б.м.], 2020. – С. 239-243.
 10. Поляков А. Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в вузах / А. Ю. Поляков, А. В. Греб // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне / Редколлегия: Н. А. Красулина [и др.]. – [Б.м.], 2020. – С. 243-249.
 11. Поляков А. Ю. Методики мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. Ю. Поляков // Актуальные вопросы высшего образования – 2020: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным

участием) / коллектив авторов. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020. – С. 27-30. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44493646> (дата обращения: 25.02.2021).

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Материалы IX Международной научно-методической конференции

15 марта 2022 года

В авторской редакции.

Подписано в печать 15.03.2022. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 14,41. Тираж 50 экз. Заказ 50.

Отпечатано с готового электронного файла.

Учебный научно-производственный центр «Издательство
Уфимского государственного нефтяного технического университета»
Адрес учебного научно-производственного центра «Издательство
Уфимского государственного нефтяного технического университета»:
450064, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Космонавтов, 1