

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина»

Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта

**Региональная научно-практическая конференция
(Рязань, 27–28 апреля 2023 года)**

Сборник материалов



Рязань 2023

УДК 796
ББК 75
С56

Рецензенты

Ю. Ю. Колдин, зам. министра физ. культуры и спорта
(Министерство физической культуры и спорта Рязанской области);

Н. В. Мартишина, д-р пед. наук, проф.
(Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина)

Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта : сб. материалов Регион. науч.-практ. конф. (Рязань, 27–28 апреля 2023 г.) / под общ. ред. С. Б. Петрыгина. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,73 МВ). — Рязань : Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Систем. требования : IBM / PC ; Windows XP и выше ; 256 МВ RAM ; свободное место на HDD 23 МВ ; Acrobat Reader 3.0 или старше. — Загл. с экрана.

ISBN 978-5-907635-09-8

В сборнике материалов региональной научно-практической конференции представлены работы преподавателей, магистрантов и студентов факультета физической культуры и спорта Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина. В материалах сборника рассматриваются актуальные вопросы физической культуры и спорта в историческом аспекте, современном обществе, проблемы физического воспитания, особенности учебно-тренировочного процесса и профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры.

Сборник предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, магистрантов и бакалавров институтов и факультетов физической культуры и спорта с целью использования в научной работе и учебной деятельности, а также для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками в данной области знаний.

физическая культура, профессиональная деятельность, спорт, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-907635-09-8

© Петрыгин С. Б., под общ. ред., 2023
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>К. В. Быков, П. В. Левин</i> ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	6
<i>О. А. Ваулина, А. Э. Черненко, Т. А. Сидоренко</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И ИГРОВОГО АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ	10
<i>В. М. Ериков, Д. С. Караваев</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДВИЖНОСТЬ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	13
<i>В. М. Ериков, Т. А. Подлипаева, М. К. Якушкина</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ С. А. ЕСЕНИНА	16
<i>В. М. Ериков, Е. В. Скатькова</i> ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	20
<i>В. В. Жукова</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	23
<i>В. В. Жукова</i> ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	27
<i>Т. В. Иванникова, С. Б. Родионов</i> ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ	32
<i>Т. В. Иванникова</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛОВЦОВ	35
<i>С. В. Киреев, Д. Д. Михайлов</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	38
<i>А. П. Кузнецов, С. Б. Петрыгин</i> ЗНАЧЕНИЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ	42
<i>П. В. Левин</i> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ 11–12 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	46
<i>П. В. Левин</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ	51
<i>О. А. Лоренц, О. А. Земскова</i> ВНЕДРЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	54

<i>М. М. Нелин, А. В. Баширева</i> ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ПО КАРАТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	58
<i>А. А. Никулин, В. М. Ериков, Т. А. Подлипаева, Н. В. Нестеров</i> НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ	61
<i>А. А. Никулин, В. М. Ериков, Т. А. Подлипаева</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОЗМОЖНЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ СОЦИАЛЬНОГО РАВЕНСТВА МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ	69
<i>С. Б. Петрыгин</i> ЗАНЯТИЯ ИАЙДО КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	73
<i>С. Б. Петрыгин</i> КУМИТЕ КАК ВИД ИНТЕГРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИТО-РЮ КАРАТЕ	76
<i>О. С. Петрыгин, С. Б. Петрыгин</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ	79
<i>С. Б. Петрыгин, О. С. Петрыгин</i> ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ	82
<i>С. Б. Петрыгин, И. С. Полунькова</i> СОСТОЯНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ	85
<i>О. А. Плаксина, Е. А. Еськов</i> ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	89
<i>Я. А. Политов, С. Б. Петрыгин</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	92
<i>О. А. Рогожкин</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	95
<i>О. А. Рогожкин, А. М. Алябьева</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	99
<i>О. А. Рогожкин, Ю. И. Кочеткова</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ И ЮНОШАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	102
<i>С. Б. Родионов</i> ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	107
<i>С. Б. Родионов</i> РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ	111
<i>С. Б. Родионов, О. А. Плаксина</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	115
<i>Н. В. Срослова</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	119

<i>Н. В. Срослова</i> ЭЛЕКТРОННЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	123
<i>Н. В. Срослова</i> ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	126
<i>Н. В. Срослова, А. В. Завойкин</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА	129
<i>А. Г. Федулов</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	133
<i>С. А. Шалыгина, В. В. Донскова</i> ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	137
<i>С. А. Шалыгина, В. В. Донскова</i> КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	141
<i>С. А. Шалыгина, Т. В. Иванникова</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БЕЙСБОЛОМ У ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ	144
<i>С. А. Шалыгина, П. А. Лукашов</i> ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ	149
<i>С. А. Шалыгина, П. А. Лукашов</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ	154
<i>С. А. Шалыгина, П. А. Лукашов</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В ВОЛЕЙБОЛЕ	158
<i>Г. Н. Шилкина</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	163

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В научной статье рассматривается интерес школьников 6-го класса к урокам физической культуры. Проводится анкетирование, определяются мотивы школьников к занятиям физической культурой. Делается вывод об уровне заинтересованности детей, а также даются рекомендации по улучшению уроков для учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, интерес к физической культуре, воспитание.

K. V. Bykov, P. V. Levin

INCREASING INTEREST OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. The scientific article examines the interest of 6th grade schoolchildren in physical education lessons. Questioning is carried out, the motives of schoolchildren for physical education are determined. The conclusion is made about the level of interest of children, as well as recommendations for improving the lessons for physical education teachers.

Keywords: physical culture, sports, motivation, interest in physical culture, education.

Актуальность. Одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день является здоровый образ жизни будущего поколения. Во всем мире люди ожидают от нового поколения грандиозного будущего. Люди уверены, что поколение, пришедшее им на смену, будет более здоровым, развитым как в моральном, так и в физическом плане, будет больше трудиться во благо своей Родины, защищать ее. Это означает, что основное внимание педагоги и родители должны направить на развитие подрастающего поколения, на тот возраст, когда дети активно ищут себя, узнают что-то новое, пытаются найти свои интересы и увлечения. Поэтому занятия физической культурой и спортом должны стать интересными и доступными каждому ребенку.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: мотивация обучающихся к занятиям по физической культуре.

Цель исследования: изучение теоретических и практических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся.

Уровень мотивации учащихся был выявлен с помощью опроса, на который отвечали ученики 6-го класса. Анкетирование проводилось на базе МБОУ № 7 «Русская классическая школа» города Рязани.

В школьном возрасте начинают активно развиваться мышцы, происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, а у современных школьников не хватает двигательной активности: исследователи-гигиенисты свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении сидя (по данным Всемирной организации здравоохранения, 2017 год). А в 2020–2021 годах немаловажную роль в уменьшении двигательной активности сыграла пандемия (дистанционное обучение и ограничения в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и занятиях дополнительного образования). Все это отрицательно сказывается на формировании организма ребенка и на физическом развитии.

Научно доказано, что занятия физической культурой повышают работоспособность, снимают утомление, приводят нервную систему к нормальному функционированию, а также способствуют укреплению общего здоровья. Физическая активность положительно сказывается на внутреннем состоянии ребенка, на его эмоциях, памяти, мышлении. Таким образом, двигательная активность приводит в норму и стимулирует формирование психических функций¹.

Система физического воспитания детей в настоящее время направлена на:

1) укрепление и сохранение здоровья, содействие гармоничному развитию личности детей; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств;

2) воспитание цели, смелости, настойчивости, дисциплинированности; формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3) привитие гигиенических навыков, закаливание организма человека².

Поэтому в подрастающем поколении эти навыки необходимо развивать.

Повышение интереса к физической культуре лучше всего прививать еще с дошкольного возраста, иначе, достигнув старшего возраста, ребенок потеряет интерес и переключит свое сознание на менее полезную деятельность. Вследствие этого детей с раннего возраста необходимо приучать к самостоятельным занятиям дома и формировать у них потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также проводить с ними профилактическую работу по укреплению здоровья и рассказывать о вреде табачной и алкогольной продукции. Это необходимо для успешного освоения школьной программы по физическому воспитанию и в целом для сохранения и поддержания здоровья.

Главной проблемой является и то, что в настоящее время у подростков нет заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом. С одной стороны, любовь к спорту нужно прививать детям, когда они совсем маленькие, но с другой стороны, неосознанность выбора ребенка может навредить и оттолкнуть его от физической культуры в будущем. Нередко бывают такие ситуации, когда родители записывают своего ребенка на кружок по своим интересам, и никто не интересуется его мнением, впоследствии ребенок перегорает, и ему уже не хочется посещать данные занятия.

Несомненно, причиной отсутствия мотивации также является незначительная пропаганда здорового образа жизни, во дворах нет места для бесплатных занятий спортом, а если и есть, то площадки советских времен с ненадлежащими к использованию тренажерами. Между тем в Рязани 18 августа 2018 года открылся бесплатный Центр уличного спорта «Под мостом», он оборудован всем необходимым, любой желающий сможет найти для себя то, что будет интересно и увлекательно именно ему. Такие строения, как центр уличного спорта, помогают прививать любовь к спорту, мотивировать детей на занятия физической культурой³.

Чтобы ребенок захотел заниматься спортом, ему необходим мотив. Мотивом называется динамический процесс психологического и физиологического плана, который управляет поведением человека, определяет направленность поведения, активность, устойчивость и организованность. Чтобы мотив появился, родителям и учителям физической культуры необходимо обратить внимание на следующие аспекты: получение удовольствия от занятий, всестороннее гармоничное развитие, участие в соревнованиях, выполнения тех элементов, в которых ребенок силен. Немаловажную роль играют соревнования, дух соперничества и новые эмоции: они подпитывают интерес ребенка еще на ранних стадиях занятий спортом и физической культурой⁴.

Удовольствие, должно быть основой начала занятий спортом и физической культуры, такие занятия должны поддерживать саморегуляцию организма, для ее развития детей можно привлекать в школьные секции и кружки по разным видам спорта. Учитель физической культуры должен

¹ Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. 124 с.

² Дуркин П. К., Лебедева М. П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 2. С. 50–53.

³ Любимова Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. СПб.: СПбГАФК, 2016. С. 22.

⁴ Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества ...

подавать спортивный пример детям, например, показывать технику изучаемых элементов, как правило, у детей младшего и среднего возраста это вызывает восторг и бурю эмоций, и они пытаются догнать своего учителя, сделать лучше, чем он. В конце урока преподаватель должен отводить время на разноплановые подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, теннис): они будут направлены на сплочение коллектива. С помощью командных игр ребенок будет удовлетворен общением со сверстниками, поймет, что он не один в своем выборе. Учитель способен выработать привычку ученика к занятиям физической культурой. Интерес у подростков к самостоятельному выполнению физических упражнений будет формироваться при постоянном контроле учителя за тем, выполняют ли ученики физические упражнения дома или нет⁵.

Родители играют непосредственную роль в мотивации ребенка, если они ставят во главу физическое воспитание наряду с умственным, постоянно помогают ребенку в освоении простых физических упражнений, ходят на каток, в походы, катаются на велосипедах. Такого рода деятельность не должна быть в тягость ребенку, а должна приносить ему удовольствие. Ребенок должен делать выбор в пользу физических упражнений осознанно, а затем, когда у него станет получаться, сможет выбрать тот вид спорта, который ему нравится⁶.

Так как же поднять мотивацию ребенка к занятиям физической культуры? Для этого педагогу необходимо:

1) Построить доверительные отношения с учащимся. У ученика должно возникнуть чувство безопасности и доверия рядом с учителем. Это чувство может возникнуть в том случае, когда преподаватель дает возможность проявить себя. Например, ребенок предлагает поиграть с одноклассниками в какую-нибудь игру. Учитель в этот момент должен пойти на уступки и разрешить ему это сделать, в процессе объяснения правил задавать ему наводящие вопросы: «Как бы ты сделал? Что изменил бы в этой игре?» Тогда у ребенка сложится чувство доверия к учителю, он увидит заинтересованность и ценность его слова. Учитель и ученик должны быть на одном уровне во взаимоотношениях. Выстраивание партнерской позиции внесет большой вклад в повышение мотивации ребенка. Таким образом, у ребенка будет вырабатываться мотивация к занятиям, и он сможет придумывать что-то новое, пробовать себя в различных ситуациях, будет понимать, что его поддерживают.

2) Дать ученику возможность высказаться, послушать и задать вопросы. В школах учителя ведут себя иначе, они ставят себя на «голову» выше школьника, тем самым отталкивая его. Нужно, наоборот, помочь ученику изложить свои мысли и работать с этими мыслями.

3) Найти слабые и сильные стороны ученика. Это можно сделать, попросив у детей написать свои сильные и слабые стороны на листе бумаги и предложив детям подумать, как сделать так, чтобы слабые стороны превратились в сильные. Здесь нужно быть очень аккуратным и использовать наводящий вопрос: «Как можно изменить свои слабые стороны?» Но больший акцент делается на сильных качествах, так как ребенок будет искать возможности сделать себя сильнее.

4) Предложить учащимся вести дневник самоконтроля. Это хороший прием для увеличения мотивации, так как в дневнике ребенок сможет ставить спортивные цели, наблюдать за ростом и развитием своих физических качеств, а также у него будет возможность развить дисциплину.

Для более детального изучения данного вопроса нами было проведено анкетирование в 5-х классах. В нем принимало участие 25 человек.

Предложенные вопросы были направлены на выявление мотивов, повышающих интерес к уроку физической культуры. В него были включены 10 вопросов, в каждом из которых нужно было поставить оценку от 1–10, где 1 — неудовлетворительно, а 10 — отлично:

1. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.
2. Я думаю, что оздоровительные мероприятия — физкультминутки, подвижные перемены — должны содержать игры и развлечения.
3. Я хочу заниматься физическими упражнениями, потому что это модно и престижно.
4. Дополнительные занятия полезны для здоровья, потому что уроков недостаточно.

⁵ Дуркин П. К., Лебедева М. П. К проблеме воспитания личной физической культуры ... С. 50–53.

⁶ Федулов И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста // Психология в России и за рубежом : материалы II Междунар. науч. конф. СПб. : Реноме, 2013. С. 136–141. URL : <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/> (дата обращения: 11.12.2021).

5. На занятиях физической культуры я воспитываю в себе смелость, решительность и дисциплину.
6. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней активное участие.
7. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка.
8. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.
9. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.
10. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку.

По результатам анкетирования на вопрос «Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом» 16 детей поставили оценку 10, 8 человек оценку 7, и один ребенок — оценку 5. Больше половины детей поставили оценку 10, что говорит нам о том, что у них есть мотивация к занятиям физической культурой. На второй вопрос большая часть детей, а именно 23 человека, поставили оценку 10, и лишь 2 человека — оценки 8 и 7. Это говорит о том, что детям нравятся разноплановые физкультминутки с применением игр. В вопросе об активном отдыхе в выходные дни 15 человек поставили оценку 10, 4 ребенка — 7, и шесть детей — оценку 5. Результат получился не очень хороший, но он вполне поправим привлечением родителей к активному времяпровождению в выходные дни. В последнем вопросе 23 человека ответили 10, а два учащихся — 6. Главным фактором мотивации детей в этом вопросе выступает положительная оценка по физической культуре. Это с одной стороны, не является хорошим показателем, и было бы лучше, если бы оценка стояла на втором месте, а на первом само занятие по физической культуре.

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что учитель физической культуры должен совершенствовать свои профессиональные навыки, предлагая детям что-то новое, то, что даст им стимул учиться и совершенствоваться. Это могут быть подвижные и спортивные игры с последовательным усложнением правил, соревнования между двумя или более классами (ГТО, веселые старты), также можно порекомендовать музыкальное сопровождение, чтобы у детей вырабатывалось чувство ритма. В работе не следует забывать про игровой метод, ведь он является помощником и главной мотивацией детей при занятиях физической культурой.

Список использованных источников

1. Дуркин П. К., Лебедева М. П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 2. — С. 50–53.
2. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 4. — 124 с.
3. Любимова Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. — СПб. : СпбГАФК, 2016. — С. 22.
4. Федулов И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста // Психология в России и за рубежом : материалы II Междунар. науч. конф. — СПб. : Реноме, 2013. — С. 136–141. — URL : <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213/> (дата обращения: 11.12.2021).

Сведения об авторах

Быков Кирилл Владимирович — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: k.bykov1105@stud.rsu.edu.ru

Левин Павел Викторович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: p.levin@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Bykov Kirill Vladimirovich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: k.bykov1105@stud.rsu.edu.ru

Levin Pavel Viktorovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: p.levin@365.rsu.edu.ru

*О. А. Ваулина, А. Э. Черненко,
Т. А. Сидоренко*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И ИГРОВОГО АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. Рассмотрена проблема отсутствия учета психологических особенностей личности при выборе игрового амплуа волейболисток. Изучается каждое игровое амплуа и тип темперамента, наиболее ему подходящий. Даются рекомендации по определению и учету психологических характеристик при выборе игрового амплуа и составлении тренировочных пар игроков с учетом типа темперамента.

Ключевые слова: темперамент, амплуа, волейбол, связующий, либеро, игроки второго темпа, игроки первого темпа.

*O. A. Vaulina, A. E. Chernenko,
T. A. Sidorenko*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF THE TYPE OF TEMPERAMENT AND THE PLAYING ROLE IN VOLLEYBALL

Abstract. The problem of not taking into account the psychological characteristics of the individual when choosing the playing role of volleyball players is considered. Each game role and the type of temperament most suitable for him are studied. Recommendations are given for determining and taking into account psychological characteristics when choosing a game role and compiling training pairs of players, taking into account the type of temperament.

Keywords: temperament, position, volleyball, setter, libero, players of the second pace, players of the first pace.

Актуальность. Для того чтобы спортсмен в полном объеме смог проявить свои способности, необходимо ответственно подойти к выбору игрового амплуа. Нужно учитывать не только физические и морфологические данные, но и особенности характера, темперамент, способность восприятия, — все это будет влиять на взаимоотношения человека с окружением, его поведение в процессе соревновательной деятельности. Во время игровой деятельности возникает большое количество нестандартных ситуаций, и во многом от психологических особенностей спортсмена зависит исход матча.

Многообразие проявления отдельных психических качеств и свойств спортсмена можно наблюдать на примере такого относительно простого в тактическом отношении игрового действия, каким является подача. Она относится к стандартным игровым действиям, которые имеют место в ситуациях, отличающихся некоторой упорядоченностью условий выполнения и возможностью их выполнения при повторении в игре. Здесь спортсмен имеет достаточный запас времени для принятия решения и его осуществления, прямая зависимость от действий соперника отсутствует¹.

Амплуа связующий игрок

Связующий — это игрок, в обязанности которого входит максимально удобно пасовать игрокам первого и второго темпа. Он больше всех касается мяча за всю игру, каждый второй мяч достается именно ему. Связующий игрок является «мозгом» команды. Ему необходимо

¹ Беляев А. В. Волейбол : учеб. / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. М. : Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.

трезво оценивать ситуацию, качество доводки, слабые стороны соперника, хорошо знать своих игроков и уметь их «заигрывать» в различных комбинациях, правильно задавать темп передачи, отслеживать блокирующих, по возможности выводить нападающих на «разрыв» блока.

Самый оптимальный вариант темперамента для связующего — это сангвиник. Они быстро переключаются, в напряженные моменты игры хорошо справляются со своими эмоциями и могут трезво руководить игрой. Сангвиники дисциплинированы и без нареканий выполняют указания тренера. Единственным минусом может служить поверхностное общение с товарищем, что затрудняет возможность понимать членов команды.

Сангвиника лучше всего ставить в пару с меланхоликом. Сангвиник сможет поддержать партнера в случае неудачи. В случае лидерства сангвиника его сможет поддержать меланхолик.

Амплуа нападающего второго темпа

К амплуа второго темпа относятся нападающий четвертой зоны (доигровщик) и диагональный нападающий. Основной задачей диагонального нападающего является эффективное выполнение атакующих элементов (нападающего удара и скидки) как с передней линии, так и с задней. Игрок данного амплуа — это основной нападающий в команде. Также в его задачи входит игра в защите и организация блока с края сетки. Нападающий четвертой зоны выполняет все те же действия, что диагональный, но к ним еще добавляется прием подачи. Обычно нападающие второго темпа являются хорошими исполнителями и лидерами команды.

Для данного амплуа лучше всего подходят флегматики, так как особенности их нервной системы и темперамента позволяют успешно решать игровые задачи нападающего второго темпа. Флегматик отличается сильным, уравновешенным и инертным типом нервной системы, поэтому в стрессовых игровых ситуациях флегматики способны действовать с «холодной головой» и практически безошибочно. Однако в силу своей инертности они часто нуждаются в дополнительной мотивации.

В пару на разминку флегматика лучше ставить с высокотревожным и подвижным холериком, который сможет расшевелить его.

Амплуа нападающего первого темпа

Основной задачей нападающего первого темпа является блокирование нападающего удара соперника, поэтому игрока данного амплуа называют центральным блокирующим. Центральным блокирующим выполняет не так много атакующих элементов, как нападающие второго темпа, но его атака отличается скоростью передачи и быстротой съема мяча.

Лучшим центральным блокирующим будет сангвиник, так как подвижность нервных процессов позволяет ему быстро и точно оценивать ситуацию и принимать своевременные решения в любых игровых условиях. Сангвиники быстро переживают неудачи и поэтому играют довольно ровно и без спадов, при этом хорошо предвидят развитие игровой ситуации. Однако в стрессовых ситуациях действуют не так эффективно, как нападающие второго темпа, но за счет неожиданности предпринимаемых действий бывают очень продуктивны.

Также для этого амплуа неплохо подойдет и холерик, со своей энергичностью, мобильностью, безудержностью и самоотдачей.

Амплуа либеро

Либеро является игроком задней линии. В его обязанности входит организация защиты на задней линии, обеспечение связующего качественным приемом и доводкой. Либеро не имеет права нападать, блокировать и подавать подачи, поэтому, как правило, является самым низким игроком команды.

Либеро должен уметь «читать» игру соперника и выбирать позиции для эффективных защитных действий. Во время игры либеро не все время находится на площадке, поэтому у него есть возможность оценить игровые действия со стороны и внести коррективы. Помимо этого он является связью тренера и игроков замены с основным составом команды.

В связи со специфичностью амплуа либеро подходит несколько темпераментов. Холерики очень эмоциональны и могут своими действиями завести команду, хорошо играют в нестандартных ситуациях. Минусом является неровный выход на площадку (череда успешного и провального), но за счет умения собраться холерики могут стабилизировать игру.

Сангвиник является идеальным вариантом, эмоционально полезен для команды, играет без провалов.

Флегматик с сильной уравновешенной нервной системой отличается ровной и стабильной игрой. Иногда может растеряться в ситуации, требующей принятия быстрых решений, лучше защищается от игроков второго темпа.

После проведения теста Айзенка волейболисток волейбольного клуба «Рязань-РГУ» в количестве 11 человек были получены следующие результаты: количество холериков в команде преобладает — их шесть, далее идут сангвиники и меланхолики — их по двое, и один флегматик. Далее в таблице идет сопоставление игрового амплуа с типом темперамента волейболисток, а также даются рекомендации выбора игрового амплуа, в котором игрок с данным типом темперамента сможет полностью раскрыть свой потенциал, и составляются пары на разминку в зависимости от темперамента.

Таблица

Сопоставление игрового амплуа и типа темперамента волейболисток

№	Игровое амплуа	Тип темперамента	Рекомендуемое амплуа	Рекомендуемая тренировочная пара
1	связующие	меланхолик	нападающий второго темпа	сангвиник
2		холерик	нападающий первого темпа, либеро	флегматик
3	нападающие второго темпа	флегматик	соответствует	холерик
4		холерик	нападающий первого темпа, либеро	флегматик
5		холерик	нападающий первого темпа, либеро	флегматик
6		сангвиник	соответствует	меланхолик
7	нападающие первого темпа	меланхолик	нападающий второго темпа	сангвиник
8		холерик	соответствует	флегматик
9		сангвиник	соответствует	меланхолик
10	либеро	холерик	соответствует	флегматик
11		холерик	соответствует	флегматик

Из таблицы мы видим, что у 6 из 11 игроков волейбольного клуба «Рязань-РГУ» темперамент и рекомендуемое амплуа совпадают. Это свидетельствует о том, что у данных игроков больше вероятности полностью раскрыть свой потенциал за счет подходящих данному амплуа психологических качеств. У остальных же игроков могут возникать сложности: связующий игрок — меланхолик — будет малоустойчив к внешним раздражителям, а холерик станет повышать тревожность нападающих и часто конфликтовать; нападающий второго темпа — холерик — не способен выдержать ответственность и высокое эмоциональное напряжение, из-за чего будет проследиваться неровная игра; нападающий первого темпа — меланхолик — не способен удержать концентрацию и скорость реагирования.

Также из таблицы видно, что в волейбольном клубе «Рязань-РГУ» количество холериков составляет большую часть команды, из чего мы можем сделать вывод, что выступление данной команды на соревнованиях может быть нестабильным, с провалами или, наоборот, с высокой результативностью.

Таким образом, мы выяснили наиболее оптимальное амплуа для каждого типа темперамента спортсмена. В зависимости от свойств нервной системы можно подобрать наиболее подходящую позицию для эффективного раскрытия всех качеств личности и успешного профессионального

роста. Это дает возможность раскрыть потенциал спортсмена в большей степени, подобрать наиболее оптимальные связки игроков, определить индивидуальные методы работы со спортсменом и успешно управлять микроклиматом команды.

Список использованных источников

1. Беляев А. В. Волейбол : учеб. / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.
2. Данилова Г. Р. Психологические особенности игроков различных амплуа // Электронный журнал Камского государственного института физической культуры. — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-igrokov-razlichnyh-amplua/viewer> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Ивойлов А. В. Волейбол : учеб. пособие / под ред. А. Я. Конторович. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск : Вышэйшая школа, 1979. — 134 с.
4. Ржанов А. А. Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связывающего игрока в волейболе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 12 (190). — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-opredelyayuschie-sootvetstvie-amplua-svyazuuschego-igroka-v-voleybole/viewer> (дата обращения: 20.03.2023).

Сведения об авторах

Ваулина Ольга Александровна — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: vaulina.olka2000@yandex.ru

Черненко Анна Эдуардовна — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Сидоренко Татьяна Анатольевна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: t.sidorenko@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Vaulina Olga Alexandrovna — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: vaulina.olka2000@yandex.ru

Chernenko Anna Eduardovna — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

Sidorenko Tatyana Anatolyevna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: t.sidorenko@365.rsu.edu.ru

УДК 796.012.232:378.172

В. М. Ериков, Д. С. Караваев

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДВИЖНОСТЬ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. За последнее десятилетие значительно ухудшился и продолжает снижаться уровень здоровья населения Российской Федерации. В частности это касается патологий костно-мышечной системы, которые озвучиваются как наиболее значимые проблемы в медицине, воздействующие на трудоспособность человека. В данной статье исследуется эффективность влияния комплексов физических упражнений на подвижность в поясничном отделе позвоночника у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, костно-мышечная система, функциональное состояние, физические упражнения.

**EFFECTIVENESS OF INFLUENCE
OF PHYSICAL EXERCISES ON MOBILITY
IN THE LUMBAR SPINE OF STUDENTS
LEADING A SEDENTIAL LIFE**

Abstract. Over the past decade, the level of health of the population of the Russian Federation has deteriorated significantly and continues to decline. In particular, this applies to pathologies of the musculoskeletal system, which are voiced as the most significant problems in medicine that affect a person's ability to work. This article examines the effectiveness of the influence of physical exercises on mobility in the lumbar spine in students leading a sedentary lifestyle.

Keywords: health, musculoskeletal system, functional state, physical exercises.

Программные документы по физическому воспитанию для высших учебных заведений предусматривают, что студент обязан посещать факультативы по различным видам спорта, конечно же, в зависимости от группы здоровья. Современный процесс физического воспитания осуществляется в соответствии с требованиями вариативного блока ФГОС третьего поколения и поколения «3++» (ФГОС ВПО 3+), которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы в области физической культуры и спорта.

Реализация стандартов ФГОС ВО 3++ дисциплины (блока по физической культуре и спорту) происходит следующим образом:

- в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) — базовая часть Блока 1;
- в объеме 328 академических часов — элективные курсы (без учета зачетных единиц).

Несмотря на отведенное количество академических часов, физической активности недостаточно: много времени проводится в положении сидя перед компьютером, и в большинстве случаев студенты не проводят каких-либо мероприятий по борьбе с гиподинамией. Поэтому для поддержания здоровья студентов актуальны малозатратные по времени, но эффективные для поддержания здоровья комплексы физических упражнений (ФУ).

Основной целью статьи является рекомендация подобранного комплекса физических упражнений студентам, ведущим малоподвижный образ жизни, для улучшения качества их жизни.

Исследование проводилось в процессе физического воспитания студентов ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина», занимающихся общей физической подготовкой.

Предложенные физические упражнения студенты выполняли в заключительной части занятия и в динамическом режиме. Исходное положение подбирали такое, в котором обследуемому было комфортно, и он не испытывал болевых ощущений. Чаще всего это положение лежа на спине или в упоре на коленях. При выполнении физических упражнений не использовались наклоны туловища назад, так как в этот момент может произойти усиление давления на задние отделы фиброзного кольца, богато иннервированную заднюю связку и на нервные корешки. Последнее может вызвать сильные болевые ощущения. Поэтому в предложенный нами специальный комплекс физических упражнений были включены только наклоны туловища вперед. Кроме того, использовали физические упражнения со «скручиванием», которые эффективно влияют и растягивают межпоперечные мышцы, улучшая, таким образом, кровоснабжение. Ниже представлен предложенный комплекс ФУ.

Предлагаемый комплекс ФУ предусматривает упражнения в упоре на коленях:

1. И. П. — упор на коленях с выпрямлением правой ноги с возвращением в И. П. Повторять каждой ногой 10 раз.
2. И. П. — то же, на вдохе округлить спину, задержаться в данном положении на 3 сек., на выходе прогнуть спину, задержаться в этом положении на 3 сек. Вернуться в И. П. Выполнить 15 повторений.

3. И. П. — то же, на выдохе выполнить сед на пятки не отрывая рук, задержаться на 5 сек., выполняя спокойное дыхание. Вернуться в И. П. Сделать 15 повторений.

Упражнения в исходном положении лежа на спине:

4. И. П. — лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе под 90° , левая прямая, руки прямые на уровне плеч. Сгибание и разгибание согнутой ноги. 10 повторений каждой ногой.

5. Из исходного положения отвести выпрямленную ногу в сторону 10 раз каждой ногой.

6. Прямые руки обхватить колени. Согнуть руки в локтевых суставах на выдохе с прижатием бедра к груди. На 15 сек. остаться в данном положении. Дыхание спокойное. Возвратиться в исходное положение. Повторить 10 раз.

7. Ноги согнуты в коленях, руки на уровне плеч разведены в стороны. Ноги медленно повернуть на выходе в правую сторону, в исходное положение вернуться на вдохе. Аналогичное движение повторить в левую сторону. В каждую сторону повторить 10 раз.

8. Ноги расположены на валике, руки вытянуты вдоль туловища. Таз повернуть на выдохе вперед, поясницу прижав к полу. Вернуться в исходное положение. Повторить 20 раз.

Исходное положение лежа на животе:

9. Руки вытянуть вперед, ноги держать прямо. Поочередное поднятие ног. Выполнять 10 сек. по 4 подхода.

10. И. П. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги прямые. Скользя по полу, подтянуть колено левой ноги к левой руке, вернуться в И. П. Повторить то же правой ногой. 10 повторений на каждую ногу.

В рамках исследования были рассмотрены двигательные характеристики позвоночного столба. В эксперименте участвовали 30 студентов 2-го и 3-го курсов мужского пола, занимающихся в рамках дисциплины «Общая физическая подготовка». Средний возраст обследуемых составил 21 год.

При помощи пробы Шобера¹ (таблица 1) были выявлены ограничения подвижности в поясничном отделе позвоночника, вызванные болевым синдромом. У здоровых людей расстояние при максимальном наклоне увеличивается на 4–5 см. При патологии поясничного отдела позвоночника величина измеряемого расстояния практически не претерпевает изменений.

Таблица 1

Результаты ограничения подвижности в поясничном отделе позвоночника студентов экспериментальной и контрольной группы до и после воздействия

Исследуемый показатель	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
	до воздействия		после воздействия	
Расстояние от L ₅ позвонка вверх, см	2,3±1,7	2,1±1,5	4,1±1,8*	2,9±1,7

* достоверно в экспериментальной группе при $p \leq 0,05$

До эксперимента подвижность в поясничном отделе позвоночника студентов обеих групп находилась в неудовлетворительном состоянии и составила 2,3±1,7 см в экспериментальной и 2,1±1,5 см в контрольной группе. По завершению воздействия результат значительно улучшился в ЭГ и составил 4,1±1,8 см (при $p \leq 0,05$). В контрольной группе изменения незначительны.

Общая подвижность позвоночника студентов была определена при помощи пробы Томайера² (таблица 2). В норме у человека расстояние должно быть равно нулю и увеличиваться при ограничении сгибания позвоночника. Результат до воздействия в экспериментальной группе составил в среднем 4,2±3,2 см, а в контрольной — 4,4±3,1 см. После выполнения предложенных физических упражнений результат достоверно (при $p \leq 0,05$) улучшился в ЭГ, составив 0,8±0,3* см. В контрольной группе также произошли улучшения, результат составил 2,2±1,6 см.

¹ Клинические рекомендации «Юношеский анкилозирующий спондилит»: утв. Минздравом России. URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_327621/d89af5ccff174276d932cb8184da915d0935b395/ (дата обращения: 15.02.2023).

² Там же.

Результаты пробы Томайера в экспериментальной и контрольной группе до и после эксперимента

Исследуемый показатель	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
	до воздействия		после воздействия	
Расстояние от среднего пальца до пола, см	4,2±3,2	4,4±3,1	0,8±0,3*	2,2±1,6

* достоверно в экспериментальной группе при $p \leq 0,05$

Таким образом, у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, отмечается неудовлетворительная подвижность в поясничном отделе позвоночника. Анализ эффективности предложенных физических упражнений показал, что они положительно влияют на общую подвижность поясничного отдела позвоночника, которая изменилась в сторону улучшения (при $p \leq 0,05$).

Данный комплекс физических упражнений может быть рекомендован для практического применения обучающимися, ведущими малоподвижный образ жизни.

Список использованных источников

1. Клинические рекомендации «Юношеский анкилозирующий спондилит»: утв. Минздравом России. — URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_327621/d89af5ccff174276d932cb8184da915d0935b395/ (дата обращения: 15.02.2023).

Сведения об авторах

Ериков Владимир Михайлович — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Караваяев Дмитрий Сергеевич — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: d.karavaev2212@stud.rsu.edu.ru

Information about the authors

Erikov Vladimir Mikhailovich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Karavaev Dmitry Sergeevich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: d.karavaev2212@stud.rsu.edu.ru

УДК 796:821.161.1(092)«19»

**В. М. Ериков, Т. А. Подлипаева,
М. К. Якушкина**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ С. А. ЕСЕНИНА

Аннотация. В статье представлены материалы, характеризующие великого русского поэта С.А. Есенина как носителя народных традиций физической культуры, воспоминания современников, товарищей поэта в парадигме физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спортивное краеведение, народные традиции в физической культуре.

PHYSICAL CULTURE IN LIFE S. A. YESENIN

Abstract. The article presents materials characterizing the great Russian poet S. A. Yesenin as a bearer of folk traditions of physical culture, memories of contemporaries, comrades of the poet in the paradigm of physical culture.

Keywords: physical culture, sports local history, folk traditions in physical culture.

Все, что исходит из глубины родного края, малой родины, воспринимается с позиций сопричастности, национальной гордости, патриотизма. Этим целям служит краеведение, позволяющее заключить: молодежь воспитывается не только проповедями и нравоучениями, но и личным примером. Личный пример рождает традицию. На лучших традициях воспитывается наше национальное самосознание.

Целью работы явилось изучение личности С. А. Есенина как носителя народных традиций физической культуры.

В материалах для географии и статистики России, составленных М. С. Барановичем (СПб., 1860) о жителях Рязанской губернии, населяющих берега Оки, сообщалось: «Они отличаются крепким сложением, красотой типа и оживленностью движений, выгодное положение обеих этих местностей на судоходной реке благоприятствует их физическому процветанию»¹. Это подтверждают многочисленные материалы. Для жителей окских сел и деревень характерны такие виды физической культуры, как переправы на лодке, плавание, верховая езда, ходьба на лыжах, борьба, кулачные бои, бег на коньках. Зимние праздники сопровождают санное катание. Рыбная ловля и охота, сбор грибов и ягод — составная часть образа жизни рязанцев. Известны несколько десятков подвижных игр (лапта, городки и т. д.). По утверждению Г. В. Плеханова, «игра составляла одну из связей, соединяющих различные поколения и служащих именно для передачи культурных приобретений».

Все перечисленные выше занятия с детства вошли в жизнь Сергея Есенина и повлияли на формирование его личности. С. А. Есенин — великий русский поэт, воспевавший красоту Рязанского края и души простого русского человека. Невероятный стихотворный слог, чувственность, потрясающая метафоричность сделали простого крестьянского юношу одним из самых ярких поэтов серебряного века, гордостью нашей страны. Безусловно, Сергей Есенин был талантливый человеком, литературным самородком. В. Чернявский, друг поэта, отмечал, что Есенин был по-рязански здоров, на его лире были натянуты крепкие мускулы.

С. А. Есенин с увлечением занимался плаванием, греблей, верховой ездой, любил игры, рыбалку, зимой бегал на лыжах, коньках, катался на санках. В детстве и юности Сергей Есенин был подвижен, ловок, физически крепок. Устойчивый интерес к средствам физического развития Есенин пронес через всю жизнь.

Будущий поэт воспитывался в доме деда по матери. По воспоминаниям самого С. А. Есенина, его дед имел прекрасную память, знал много народных песен, духовных стихов. По настоянию деда читать Сергей начал в пять лет, грамоте он учился по церковным книгам, а свои первые стихи написал уже в 8 лет. Среди своих сверстников Сергей имел прозвище Серега Монах, постоянно выдумывал различные мальчишеские игры и забавы. Его детство было типичным для крестьянского мальчика того времени. Следует отметить, что он не знал тяжелого крестьянского труда, в котором не было особой надобности. Его родные дед и бабка, три его дяди каждый по-своему любили Сергея. Зимой катались с гор, летом много времени проводили на реке. Сергей с детства отлично плавал, чему научил его один из дядьев (дядя Саша) своеобразным способом, бросив трехлетнего в воду; «...лет восьми другому дяде я часто заменял охотничью собаку, плавал

¹ Бурачевский И. И. Есенинская тема в спортивном краеведении // Творчество С. А. Есенина: вопросы изучения и преподавания : Межвуз. сб. науч. тр. Рязань, 2003. С. 154–156.

по озерам за подстреленными утками»². Часто ловили рыбу, раков, играли в прятки, лазали по деревьям, целыми днями бродили по оврагам и холмам в окрестностях Константинова. С товарищами увлекались хождением за луговой клубникой, скородой. Как вспоминал его друг детства Мамонов, «шарили и шныряли по кустам в поисках утиных яиц, причем строго соблюдали существовавший порядок — насиденных не брать».

Льжи мастерил Есенину (почти с прямыми носами) дедушка, и Сергей лихо спускался с крутых берегов Оки в Константинове, а позже ездил по рекам Совок и Пра. Сергей был заводилой во многих играх, с увлечением играл в лапту, городки, крокет, котел. Друг его детства Н. Сардановский писал: «В то время у него все носило характер соревнований».

В своей автобиографии поэт вспоминал, как вместе с бабушкой ходил в Радовецкий монастырь верст за сорок, а он, маленький (ему было года четыре), держась за ее палку, от усталости еле волочил ноги. Это, по всей видимости, сыграло определенную роль в его любви к пешим походам, становлении легкой походки. Поэт Александр Сурков точно заметил: «Есенин был хорошим ходоком: переправлялся из Константиново через Оку и шел пешком через Шехмино, Криушу до Клепиков — всего 60 километров. Есенин исходил весь Мещерский край и воспел его».

По свидетельству сестер, С. А. Есенин с детства любил лазать по деревьям, заниматься греблей, плавать. Он оттягивал паром на середину реки и с него нырял и плавал.

Во время учебы в каникулы вместе со своим другом Н. Сардановским С. Есенин работал на сенокосе. Переправляясь через Оку на пароме после сенокоса, товарищи любили купаться, отплывая как можно дальше.

Известен факт, когда С. Есенин вместе со своими друзьями Н. Сардановским и К. Ровичем первыми переплыли Оку после перекрытия ее плотиной у села Кузьминского (что сделало реку намного глубже и шире). Никто до этого не рисковал ее переплывать.

Вместе с товарищами С. Есенин любил играть в городки, лапту, бабки. По воспоминаниям сестры поэта, Екатерины Александровны, друзья ежедневно играли в крокет, очень часто в лапту.

Среди своих сверстников и товарищей по уличным забавам Серега Монах был признанным коноводом (с девяти лет Сереже доверяли лошадей, неслучайно он часто проводил время в ночном походе), неутомимым выдумщиком и заводилой мальчишеских игр и забав, драчуном и забиякой:

Худощавый и низкорослый,
Средь мальчишек всегда герой,
Часто, часто с разбитым носом
Приходил я к себе домой.

По свидетельству сестры Есенина, в школьные годы Сергей любил кататься на коньках: у него были «снегурочки», и никому не разрешалось их трогать. Г. Черняев, сверстник поэта, отмечал, что порою на коньках уходили километров на 20.

О любви будущего поэта к катанию на коньках во время учебы вспоминали клепиковские старожилы, в частности Оськин: Есенин катался по льду реки Савки по несколько часов в день. Об этом же рассказывает и Е. М. Хитров — учитель Спас-Клепиковской школы, отмечая, что С. Есенин мог кататься до ночи, забывая про обед и ужин. При этом на льду перегонял почти всех катающихся.

Сестра поэта, Александра Александровна, вспоминала, что, приезжая на лето домой из Клепиков, в сенокосное время целыми днями, иногда неделями, Есенин пропадал в лугах, помогая косить.

По воспоминаниям современников и собственному признанию, великий русский поэт, наш земляк, Сергей Есенин очень любил физический труд, ходьбу, рыбалку, охоту, плавание, одним словом, ту сферу деятельности, в основе которой находится движение.

Состояние двигательной активности, что является естественным состоянием для организма человека, во многом способствовало творчеству поэта. Неслучайно в его поэзии, связанные

² Сергей Есенин. Избранное / сост. Б. Г. Друян. Л.: Лениздат, 1975. С. 6.

с движением, физической культурой образы становятся ярко выраженными носителями народных традиций физического развития, физического воспитания.

Эту любовь к физическому труду С. Есенин пронес через всю жизнь. По словам сестры, Екатерины Александровны, приезжая домой в Константиново, будучи уже знаменитым поэтом, Есенин каждое утро колот дрова, делал зарядку, совершал дальние долгие прогулки, не забывал о физических нагрузках.

Неслучайно один из эпизодов пребывания поэта в родном селе лег в основу стихов:

«Эй, поэт, послушай, слаб ты иль не слаб?
На земле милее. Полно плавать в небо.
Как ты любишь доли, так бы труд любил.
...Размахнись косою, покажи свой пыл».
...К черту я снимаю свой костюм английский.
Что же, дайте косу, я вам покажу —
Я ли вам не свойский, я ли вам не близкий,
Памятью деревни я ль не дорожу?

Галина Бениславская, друг и литературный секретарь поэта, писала о Есенине: «Он весь — стихия, озорная, непокорная. Безудержная стихия не только в стихах, а и в движении, отражающем движение стиха. Гибкий, буйный, как ветер».

Журналистка Анна Берзинь, близко знавшая поэта, вспоминала: «Такой жизнерадостный, он любил петь и плясать, неутомимо и неудержимо, хоть несколько часов подряд, самозабвенно и красиво...».

Надежда Давыдовна Вольпин, воспитавшая их общего сына Александра, рассказывала: «Есенин был очень ловок. Запомнилась поразительная точность, экономичность его движений, похожих на балет».

Когда поэт посетил Америку, все газеты пестрили сообщениями о превосходной физической форме. Отмечалось, что, если бы Есенин жил в США, он был бы блестящим атлетом, так легка и грациозна была его походка. В других газетах писали, что его фигура подходит для футбола.

Сын поэта, известный летописец футбола, спецкор «Советского спорта» Константин Есенин, вспоминал: «Все, кто хорошо помнит Есенина, отмечают, что ему всегда были свойственны спортивная подтянутость, ловкость и легкость. Я его помню молодым, гибким, спортивным».

Из Америки поэт привез резиновую ленту и, растягивая ее, любил соревноваться в испытании силы; был чрезвычайно доволен, когда удавалось кого-нибудь превзойти.

С. А. Есенин с увлечением играл в шашки и бильярд, среди его партнеров по бильярду был и В. В. Маяковский.

Известно, что С. А. Есенин брал уроки бокса у своего друга Вадима Шершеневича, который занимался боксом у известного тренера Александра Гетье.

Сегодня на родине Есенина, в селе Константиново, пролегает маршрут Всероссийского есенинского легкоатлетического марафона. В Клепиках, где учился поэт, проводятся традиционные соревнования городов России «Есенинская лыжня».

В 2022 году пробег, посвященный 127-й годовщине со дня рождения С. А. Есенина, прошел 8 октября на дистанции 21,1 километр, собрав более 800 участников.

Популяризация личного примера великого русского поэта в использовании средств физического воспитания, естественно-природных условий является средством патриотического воспитания молодежи на оздоровительных традициях родного края. Обращаясь к молодому поколению, Есенин призывал: «Цветите, юные! И здорoveйте телом!»

Представленные материалы из жизни нашего великого земляка — поэта С. А. Есенина, во многом подчеркивают и подтверждают важное значение физической культуры как существенной части общечеловеческой культуры со своими духовными ценностями для всестороннего развития человека, для формирования и полноценной реализации его многогранных творческих возможностей.

Список использованных источников

1. Бурачевский И. И. Есенинская тема в спортивном краеведении // Творчество С. А. Есенина: вопросы изучения и преподавания : Межвуз. сб. науч. тр. — Рязань, 2003. — С. 154–156.
2. Ериков С. «Цветите, юные! И здоровейте телом!» // Физическая культура в школе. — 2006. — С. 35–38.
3. Поликовская Л. В. Есенин. — М. : Вече, 2010. — 352 с.
4. Прокушев Ю. Л. Сергей Есенин. Образ. Стихи. Эпоха. — 5-е изд., дораб. — М. : Молодая гвардия, 1989. — 349 с.
5. Рязанская губерния / сост. М. Баранович. — СПб. : Тип. т-ва «Обществ. Польза», 1860. — [2], IV, [2], IV, 551 с.
6. Сергей Есенин. Избранное / сост. Б. Г. Друян. — Л. : Лениздат, 1975.
7. Чернявский В. С. Три эпохи встреч. — URL : <https://esenin.ru/o-esenine/vospominaniia/cherniavskii-v-s-tri-epokhi-vstrech> (дата обращения: 13.01.2023).
8. Черняев Г. Он любил русскую природу // Новая Мещера. — 1960. — № 119.

Сведения об авторах

Ериков Владимир Михайлович — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Подлипаева Татьяна Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

Якушкина Маргарита Константиновна — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: yakushkina2664002@mail.ru

Information about the authors

Erikov Vladimir Mikhailovich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Podlipaeva Tatiana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

Yakushkina Margarita Konstantinovna — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: yakushkina2664002@mail.ru

УДК 37.017.4:378.979.6(470.313)

В. М. Ериков, Е. В. Скатькова

**ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Аннотация. В представленной статье рассматриваются вопросы патриотического воспитания студентов факультета физической культуры и спорта. Показана роль полученных знаний при изучении дисциплин «История физической культуры и спорта» и «Спортивное краеведение» в формировании гражданско-патриотического воспитания будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, история физической культуры, спортивное краеведение, патриотическое воспитание.

© Ериков В. М., Скатькова Е. В., 2023

**PATRIOTIC EDUCATION
OF FUTURE TEACHERS IN THE FIELD
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Abstract. The presented article deals with the issues of patriotic education of students of the Faculty of Physical Culture and Sports. The role of the acquired knowledge in the study of the disciplines “History of physical culture and sports” and “Sports local history” in the formation of civil and patriotic education of future specialists in the field of physical culture and sports is shown.

Keywords: physical culture, sport, history of physical culture, sports local history, patriotic education.

В современных условиях патриотическое воспитание рассматривается как процесс становления патриотического сознания, формирование духовно-нравственных, гражданских и мировоззренческих качеств личности. Роль патриотического воспитания в такой сфере общественной жизни, как образование, всегда и во все времена занимает особое место.

В связи со сложившейся политической ситуацией в мире и специальной военной операцией, проводимой Россией на территории Украины, возрастает роль образовательно-воспитательного процесса в вузе, целью которого в том числе является создание педагогической системы гражданско-патриотического воспитания студентов, направленной на формирование ответственности, самостоятельности и инициативности, преданности Родине.

Факультет физической культуры и спорта РГУ имени С. А. Есенина — это современное, динамично развивающееся образовательное подразделение университета, где готовят специалистов-педагогов для преподавательской и научной деятельности в сфере физической культуры и спорта Рязанского региона, России и других стран. В настоящее время на факультете обучаются более 500 студентов дневной и заочной формы.

Студенты факультета, являясь основной целью университетского образования, получают представление об истории физической культуры, открывают для себя новые имена, оценивают их вклад в общероссийскую культуру. Во все периоды развития человеческого общества, патриотическая идея и гражданский патриотизм имели большое значение для воспитания нравственности и формирования моральных качеств.

В процессе патриотического воспитания роль физической культуры не должна ограничиваться исключительно развитием физических качеств, физической подготовленности, а также воспитанием координационных способностей человека. Физическая культура и спорт напрямую связаны с формированием общечеловеческой культуры, развитием ее духовно-нравственной сферы и других социальных процессов.

Цель работы — показать роль знаний, полученных в процессе изучения дисциплин «История физической культуры и спорта» и «Спортивное краеведение» в формировании патриотизма у будущих педагогов по физической культуре.

Для всестороннего развития бакалавра в области физической культуры и спорта важным фактором является получение достоверных исчерпывающих сведений, касающихся отрасли профессиональной деятельности, в том числе с учетом их исторической перспективы.

Изучение особенностей развития физической культуры и спорта в разные периоды позволяет раскрыть явления исторической преемственности, способствует признанию приоритета социально активной, духовно богатой, патриотично настроенной, физически развитой личности с учетом опыта национальной физической культуры и исторических традиций в воспитании.

Дисциплина «История физической культуры и спорта» составляет важный раздел учебного плана. Ее изучение приобретает особую актуальность в образовательном процессе обучающихся вузов педагогической и физкультурно-спортивной направленности. При помощи данной дисциплины становится возможным приобщение будущих бакалавров к ценностям духовной, физической и нравственной культуры, учебный курс позволяет обогатить знания обучающихся о прошлом и настоящем, помогает проводить адекватную оценку современного общества и определять место физической культуры и спорта в нем, воспитывает чувства патриотизма и национальной

гордости, а также прививает положительное отношение к соперникам и соблюдению принципов честной спортивной борьбы.

Академик Д. С. Лихачев считал, что краеведение играет огромную культурную и воспитательную роль, повышает интеллектуальный уровень людей и приучает их к изучению многих наук, биографий жителей своего края.

Целью дисциплины «Спортивное краеведение» является, прежде всего, выделение особенностей развития физической культуры как части общечеловеческой культуры, спорта в Рязанском регионе на различных исторических этапах, выявление и определение роли выдающихся спортсменов, физкультурных и спортивных деятелей в становлении и развитии рязанского спорта, изучение спортивных традиций, соревнований по видам спорта Рязанского края, установление роли и значения физической культуры в жизни знаменитых земляков (ученых, деятелей литературы и искусства). Отдельно рассматривается значение и роль рязанского спорта в системе отечественной физической культуры и спорта, вопросы становления и развития физической культуры и спорта в университете и факультете со дня их основания¹. Подобный подход к изучению дисциплины имеет большое воспитательное значение, являясь одним из направлений гражданско-патриотического воспитания студентов факультета, способствует формированию патриотического отношения к Родине, родному краю, университету.

Изучение обеих дисциплин способствует расширению общего кругозора, признанию приоритета социально активной, духовно богатой, патриотично настроенной, физически развитой личности с учетом опыта национальной физической культуры и исторических традиций в воспитании, а также активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого.

Необходимо помнить и о воспитательном воздействии дисциплин «История физической культуры и спорта» и «Спортивное краеведение» на будущего педагога. К примеру, изучение биографий выдающихся спортсменов способствует воспитанию патриотизма, чувства национальной гордости, национального самосознания. Рассмотрение и анализ различных фактов и событий из истории становления и развития международного спортивного движения являются благоприятной средой для духовно-нравственного воспитания личности будущих учителей физической культуры, специалистов в сфере физической культуры и спорта, приобщения к ценностям и достижениям мировой и отечественной культуры, воспитания толерантности через изучение опыта межкультурного взаимодействия разных народов мира.

Интересен материал, посвященный первому участию советских спортсменов в Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году. В этих играх участвовали бывшие узники немецких концлагерей: борец Яков Пункин, тяжелоатлет Иван Удодов, гимнаст Виктор Чукарин. Особую актуальность данные факты приобретают в наше время, когда в отдельных странах идет возрождение фашизма. В свою очередь, знания по истории физической культуры и спорта, исторические факты и события спортивного характера являются мощным оружием в воспитании современной молодежи в духе патриотизма и интернационализма, дружбы между народами.

Таким образом, изучение этих дисциплин в системе высшего профессионального образования имеет громадное познавательное, воспитательное, теоретическое и практическое значение. Это не только особый тип междисциплинарных знаний, но и эффективный способ решения учебно-воспитательных задач, гражданско-патриотического воспитания обучающихся на факультете физической культуры и спорта, что одновременно способствует формированию у будущих педагогов и тренеров преданности своему делу, позитивному отношению к малой Родине и стране в целом.

Кафедра медико-биологических и психологических основ физического воспитания Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина является одной из ведущих в подготовке кадров в области физической культуры и спорта. При изучении различных дисциплин уделяется большое внимание патриотическому воспитанию студентов. Организуются и проводятся

¹ Ериков В. М., Никулин А. А., Подлипаева Т. А. Гражданско-патриотическое воспитание в структуре профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы Межрег. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Рязань, 2021.

студенческие научно-практические конференции, встречи с организаторами, участниками и победителями спортивных соревнований различного уровня и разных лет. Коллектив кафедры нацелен на освоение новых образовательных технологий и подготовку высококвалифицированных и высококвалифицированных специалистов.

Список использованных источников

1. Большая олимпийская энциклопедия : в 2 т. / авт.-сост. В. Л. Штейнбах. — М. : Олимпия Press, 2006.
2. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. пособие. — М. : Сов. спорт, 2008. — 285, [1] с.
3. Ериков В. М., Никулин А. А., Подлипаева Т. А. Гражданско-патриотическое воспитание в структуре профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы Межрег. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Рязань, 2021.
4. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История физической культуры и спорта : учеб. — М. : Сов. спорт, 2013. — 392 с.

Сведения об авторах

Ериков Владимир Михайлович — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Скатькова Елена Владимировна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: e.skatkova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Erikov Vladimir Mikhailovich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Skat'kova Elena Vladimirovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: e.skatkova@365.rsu.edu.ru

УДК 796:159.9::378.172

В. В. Жукова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье автором рассматривается психологическое здоровье и средства физической культуры, направленные на улучшение психологического состояния студентов высших учебных заведений. В научной статье приводятся данные о благоприятном воздействии занятий физической культурой на психологическое здоровье студентов, а также изучается вопрос негативного влияния малоподвижного образа жизни на их психологическое состояние.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, физическая активность, малоподвижный образ жизни, депрессия, стресс, студенты вузов.

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS
OF IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL STATE
OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS**

Abstract. In this article, the author considers psychological health and means of physical culture aimed at improving the psychological state of students of higher educational institutions. The scientific article provides data on the beneficial effects of physical education on the psychological health of students, and also studies the issue of the negative impact of a sedentary lifestyle on their psychological state.

Keywords: physical culture, psychological state, physical activity, sedentary lifestyle, depression, stress, university students.

Физическая культура является одной из важнейших частей жизни как всего населения в целом, так и студенческой молодежи в частности. Влияние занятий физической культурой значительно сказывается практически на всех основных свойствах организма человека в любом возрасте. Для студентов физическая активность имеет немаловажное значение, так как сутью физической культуры является оздоровление занимающихся и формирование у них необходимых для полноценной жизни физических способностей. Двигательная активность способствует нормализации массы тела, показателей ЧСС и артериального давления, а также укреплению иммунитета и здоровья в целом. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы и связки, повышают работоспособность человека ¹.

В настоящее время большая часть студенческой молодежи ведет малоподвижный образ жизни. Отсутствие физкультурной деятельности в жизни современных юношей и девушек негативно сказывается на их самочувствии, а также на показателях состояния защитных систем организма и здоровья, как физического, так и психологического.

Многочисленные исследования специалистов в области физической культуры показывают, что физическая активность оказывает благотворное воздействие не только на физическое, но и на психологическое состояние человека ². Из этого следует, что физическую культуру можно характеризовать как универсальное средство противостояния тревоге, психологическим расстройствам, стрессам и депрессиям. Во время занятий двигательной деятельностью человеку проще успокоиться, сосредоточиться на позитивном настроении и отвлечься от проблем. Двигательная активность способствует постепенному снятию нервного напряжения и стресса, помогает выйти из затяжной депрессии, а регулярные занятия физкультурной деятельностью улучшают работу кровеносной системы, учащают сердцебиение, активизируют циркуляцию крови ³. Благодаря улучшению работы сердечно-сосудистой системы происходит обогащение мозга кислородом, поскольку дыхание во время физических нагрузок становится более глубоким.

Для улучшения психологического состояния занимающихся следует повышать уровень эндорфинов — гормонов, отвечающих за психологическое состояние организма. Бета-эндорфины являются главными нейрогомонами среди эндорфинов, так как они способны вызывать антистрессовый, противошоковый и обезболивающий эффект. Снижение уровня стресса и болевой чувствительности оказывает благоприятное воздействие на психологическое состояние организма. Особенно эффективное воздействие оказывает повышение уровня бета-эндорфинов в совокупности с кортизолом, который в свою очередь мобилизует питательные

¹ Психология физической культуры и спорта : учеб. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с. ; Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001. 229 с.

² Гогунев Е. Н., Мартъянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 224 с. ; Татарнинова М. В. Влияние физических упражнений на психику человека // Молодежный научный форум: гуманитарные науки : электрон. сб. ст. по материалам XI Международ. студенческой науч.-практ. конф. № 4 (11).

³ Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. М. : Владос-Пресс, 2010. 406 с. ; Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М : Инфра-М, 2010. 336 с.

вещества. В процессе исследований было установлено, что уровень данных нейрогормонов можно повысить, занимаясь простыми циклическими видами физических нагрузок, например, бегом, спортивной ходьбой, бегом на лыжах, плаванием. Уровень гормонов через 15 минут циклических упражнений может повыситься на 37 %, а после 30 минут — на 90 %⁴.

Показатели гормона бета-эндорфина значительно повышаются при длительном выполнении интенсивных упражнений, направленных на развитие выносливости и повышение работоспособности. Такие занятия будут способствовать избавлению от тревожности, стресса, а также повышению стрессоустойчивости, настроения и самооценки.

Физические упражнения способны противостоять так называемым «болезням цивилизации». К нам относят: курение, гипокинезию, избыточный вес и др. Хотя физическую культуру нельзя назвать лекарством от всех болезней, она помогает человеку быть более бодрым, активным и устойчивым к различным заболеваниям, что является хорошей целью, стоящей потраченных усилий⁵.

По данной теме были проведены многочисленные исследования, результаты которых, безусловно, говорят о том, что занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на психологическое состояние человека. Кроме того, результаты этих исследований способствовали выявлению некоторых факторов, влияющих на взаимосвязь физической активности и психологического состояния человека.

В одном из первых известных научных экспериментов, в котором исследуется влияние занятий физическими упражнениями на депрессию, было исследовано две группы юношей в возрасте 19–20 лет с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности. Первая группа должна была в течение 45 дней участвовать в регулярных и систематических тренировках различной направленности, например, выполнение упражнения на гибкость и различные группы мышц, заниматься циклическими тренировками, плаванием, ездой на велосипеде. Второй группе соответствующего контингента испытуемых на протяжении того же времени необходимо было вести неактивный, спокойный и малоподвижный образ жизни.

Результаты данного исследования показали, что после проведения эксперимента значительно повысился уровень физической подготовленности у участников первой группы, в отличие от второй, контрольной группы, где физическая активность не применялась. Также у всех испытуемых первой группы после проведения эксперимента с применением физических нагрузок были обнаружены улучшения в психологическом состоянии и снижение показателей уровня депрессии. В отличие от первой группы, у испытуемых второй группы вследствие отсутствия должной разгрузки, отвлечения от проблем и переключения внимания повысилось состояние тревожности и усилилось психическое депрессивное состояние⁶.

Эти результаты практически не имеют различий с другими исследованиями в области влияния физических нагрузок на психологическое состояние. В данных других исследований также были выявлены факторы, указывающие на благотворное воздействие физической культуры на улучшение состояния испытуемых, подтвержденных признакам депрессивного состояния.

Нами было рассмотрено еще одно исследование людей с признаками депрессии и тревожного расстройства. В этом исследовании испытуемые были поделены на три группы. С первой группой не проводилось никаких занятий, кроме бега трижды в неделю по 45 минут, испытуемые второй группы посещали психотерапевта 4 раза в неделю по 15 минут и занимались 3 раза в неделю бегом по 25 минут, а участники третьей группы могли посещать психотерапевта без ограничения времени по мере необходимости. Результаты эксперимента показали, что только у тестируемых второй группы, которые получали нагрузки средней продолжительности и интенсивности и небольшую помощь психотерапевта, наблюдалось снижение уровня тревожности и депрессивного состояния.

⁴ Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура ; Психология физической культуры и спорта.

⁵ Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура ; Ильин Е. П. Психология спорта. СПб., 2012. 243 с.

⁶ Гогонов Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта ; Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.

Исходя из результатов данных исследований, можно сделать вывод, что нагрузки средней интенсивности и продолжительности способствуют положительным результатам и прогрессу в лечении таких психологических заболеваний, как депрессия, стресс и тревожность.

В депрессивном расстройстве физические нагрузки являются средством улучшения психологического состояния, но и здоровому человеку необходимо подпитывать психику положительными эмоциями. Несмотря на знания людей о благоприятном воздействии физической активности на общее состояние организма и самочувствие, многие избегают или игнорируют активный образ жизни. Такие поводы, как недостаток времени, отсутствие мотивации, стеснение, усталость, часто являются главным аргументом для ведения малоподвижного образа жизни. Чувство слабости и усталости усиливает эти аргументы и не позволяет от них избавиться ⁷.

В данных ситуациях следует принимать во внимание индивидуальные особенности человека и, соответственно, подбирать и составлять методику занятий, исходя из этих особенностей. На занятиях человеку необходимо не испытывать дополнительный стресс, а получать удовольствие от процесса. Поэтому составление программы должно быть тщательно обдумано. Полезным фактором на занятиях физическими упражнениями выступает возможность их выполнения на свежем воздухе, что стимулирует человека выйти из дома и положительно повлияет на дыхание и кровообращение. Основными упражнениями являются ходьба, бег, велопрогулки. Такие виды физической активности не требуют посещения фитнес-центров и спортзалов. Улучшения в уровне психического состояния наступают не ранее, чем через месяц регулярных занятий.

Также проводилось немало исследований и тестов, для того чтобы установить связь между двигательными и умственными способностями человека, но их результаты не дали точных данных, поэтому мнения ученых разделились: некоторые исследователи утверждают, что любая физическая активность положительно сказывается на когнитивных, то есть психологических возможностях человека, и тем самым повышает их как непосредственно во время нагрузок, так и некоторое время после. Другая половина ученых считает влияние физической активности либо минимальным и нейтральным, либо вовсе отрицательным.

В большинстве экспериментов была выявлена некоторая закономерность: кратковременная, но интенсивная тренировка воздействует на центральную нервную систему и способствует повышению умственных способностей. Но вскоре после тренировки наступает мышечное утомление, и положительное влияние на этом этапе прерывается. Таким образом, длительность и характер воздействия физических нагрузок на когнитивные процессы зависит от уровня физической подготовленности и общей выносливости человека ⁸.

Другой гипотезой, также получившей широкое распространение, стала гипотеза отвлечения внимания. Относительно этой гипотезы улучшение психологического состояния обусловлено отвлечением от различного рода стрессов, а не самой физической нагрузкой. В нашем исследовании тестируемые по характеру деятельности делились на три группы: участники первой группы должны были выполнять средние по интенсивности физические нагрузки, вторая группа занималась медитацией, а тестируемые из третьей группы использовали метод отвлечения. Как показали результаты эксперимента, у всех испытуемых было обнаружено снижение уровня тревожности сразу после окончания деятельности.

Можно сделать вывод, что регулярные и умеренные физические нагрузки не только полезны, но и необходимы для полноценной и активной жизни студентов. Особенно данный фактор необходимо учитывать при работе со студенческой молодежью, так как учебная нагрузка в вузах достаточно высокая и требует внимания, сосредоточенности и высокого уровня работоспособности. Регулярная физическая активность является регулятором психологических состояний, а также улучшает настроение и помогает сосредоточиться. Иначе говоря, с помощью занятий физической культурой можно способствовать улучшению не только психологического здоровья, но и работоспособности. С помощью физических упражнений можно улучшить сон или снять нервное напряжение. После учебной нагрузки студентам можно выработать режим, который благоприятно скажется на самочувствии и повышении работоспособности.

⁷ Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента.

⁸ Ильин Е. П. Психология спорта.

Особое значение и пользу для молодого организма имеют вечерние физические нагрузки, которые они помогают избавиться от отрицательных эмоций, накопившихся в течение дня.

Исходя из исследований и их результатов, можно сделать вывод, что одним из лучших средств профилактики состояния тревожности, стресса и депрессии является физическая культура. По этой причине для поддержания физического и психологического здоровья современных студентов им следует вести активный образ жизни. Всегда необходимо помнить о значительной пользе двигательной деятельности, а также стараться уделять занятиям физической культурой примерно 3–4 часа в неделю.

Список использованных источников

1. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. — М. : Владос-Пресс, 2010. — 406 с.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. — М. : Альфа-М : Инфра-М, 2010. — 336 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. — М. : Академия, 2004. — 224 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб., 2012. — 243 с.
5. Психология физической культуры и спорта : учеб. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. — Омск : СибГУФК, 2007. — 270 с.
6. Татарина М. В. Влияние физических упражнений на психику человека // Молодежный научный форум: гуманитарные науки : электрон. сб. ст. по материалам XI Междунар. студенческой науч.-практ. конф. — № 4 (11).
7. Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев, 2001. — 229 с.

Сведения об авторе

Жукова Виктория Витальевна — ассистент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: v.zhukova0502@gmail.com

Information about the author

Zhukova Victoria Vitalievna — assistant, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: v.zhukova0502@gmail.com

УДК 796.012.12:378.172

В. В. Жукова

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В предложенной статье рассматриваются и раскрываются особенности повышения уровня выносливости и улучшения показателей функциональных способностей студентов высших учебных заведений нетрадиционными методами и средствами физического воспитания. В статье приводится сравнительный анализ уровня выносливости и функциональных способностей у студентов 20–22 лет.

Ключевые слова: выносливость, функциональные способности, физическое воспитание, физическая культура, физические качества, студенты высших учебных заведений, нетрадиционные методы, средства.

THE USE OF NON-TRADITIONAL MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION TO INCREASE THE LEVEL OF ENDURANCE AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The proposed article discusses and reveals the features of increasing the level of endurance and improving the indicators of functional abilities of students of higher educational institutions by non-traditional methods and means of physical education. The article provides a comparative analysis of the level of endurance and functional abilities of students aged 20–22 years.

Keywords: endurance, functional abilities, physical education, physical culture, physical qualities, students of higher educational institutions, non-traditional methods, means.

В настоящее время отечественные и зарубежные физиологи уделяют особое внимание изучению средств улучшения функциональных способностей студенческой молодежи ¹.

В научных исследованиях установлено, что число студентов, желающих заниматься физической культурой по стандартной программе, в среднем составляет всего лишь от 0,6 % до 9 %, а новые нетрадиционные виды физкультурной и спортивной деятельности, появившиеся в последнее время, привлекают большое внимание студенческой молодежи ². Например, очень широко используются такие тренировочные средства, как пауэрлифтинг, аэробика, бодибилдинг, карате, дартс, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, боулинг, пилатес, кроссфит и фитнес ³.

В связи с высокой заинтересованностью студентов новыми видами двигательной активности данные разновидности физкультурной деятельности широко используются на занятиях по физической культуре и специализированным спортивным дисциплинам, которые проводятся для студентов высших учебных заведений ⁴.

Во время применения традиционных упражнений, способствующих повышению уровня выносливости (таких как спортивная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли), в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить разные виды нагрузки, как физические, так и эмоциональные, и умственные ⁵.

Вместе с тем необходимо отметить, что традиционные циклические упражнения, такие как бег, лыжи, спортивная ходьба и гребля, эффективно применяемые для развития выносливости и повышения физической кондиции, не всегда в полной мере используются определенным контингентом студентов. Данная закономерность особенно проявляется со студентами подготовительного и специального медицинского отделения по причине недостаточного уровня физической кондиции. Кроме этого, традиционные виды циклических упражнений (бег, лыжи, спортивная ходьба, гребля) требуют правильного выполнения техники движений и дополнительной подготовки студента. В практике физического воспитания установлено, что неправильное применение студентами традиционных циклических упражнений может привести к ряду неблагоприятных

¹ Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. М. : Гардарики, 2008. 366 с. ; Коледа В. А., Медведев В. А., Ярмолинский В. И. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов. Минск : БГУ, 2005. 128 с. ; Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. : КноРус, 2013. 240 с.

² Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни ; Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владос, 2014. 240 с. ; Петрова В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М. : КноРус, 2013. 304 с.

³ Там же.

⁴ Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни; Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений.

⁵ Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. М. : Просвещение, 1990. 287 с. ; Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика : учеб. пособие. М. : Академия, 2009. 528 с. ; Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие. Минск : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания, 1996. 126 с.

факторов, таких как перегрузка функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой) и травм нижних конечностей⁶.

Тем не менее выносливость — одно из основных качеств, которые необходимо развивать на занятиях по физическому воспитанию с целью повышения уровня физической кондиции у студентов. Выносливость является также общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой и спортивной деятельности. Развивая выносливость, человек укрепляет все функциональные системы организма и повышает уровень здоровья. В этом случае нервная, мышечная и гормональная системы хорошо подготовлены к напряженной физической и психической нагрузке. Данные факторы в свою очередь являются важными условиями для успешной деятельности в любой профессии и спорте⁷.

Цель исследования — увеличение уровня выносливости и физической кондиции на основе применения нетрадиционных средств и методов.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, тестирование выносливости и физической кондиции студентов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 студентов естественно-географического факультета. Исследуемый контингент студентов разделялся на две равнозначные группы: контрольную (n=15) и экспериментальную (n=15). Исследуемые группы студентов были идентичны по показателям выносливости и физической кондиции. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе физической культуры, а экспериментальная группа занималась по методике, включающей ряд новых нетрадиционных видов (аэробика, ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, кроссфит и пр.).

Контрольная и экспериментальная группы студентов состояли только из юношей 20–22 лет. Для данного контингента применялась определенная группа тестов и показателей. Девушки не принимали участия в эксперименте, так как показатели тестов у девушек значительно отличаются от показателей тестов у юношей.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев и включал три этапа: предварительный, констатирующий и завершающий.

На предварительном этапе эксперимента были проведены пробы и тесты для определения изначального уровня выносливости и функционального состояния. В соответствии с результатами испытуемые были распределены по группам. На этом же этапе исследования были подобраны методики для каждой группы испытуемых.

Констатирующий этап эксперимента включал в себя применение стандартной программы для контрольной группы и новой методики с использованием нетрадиционных видов физкультурной деятельности для экспериментальной группы.

Завершающий этап представлял собой повторное проведение тестов и проб, подобранных для участников эксперимента, подсчет результатов эксперимента и сравнительный анализ полученных результатов. На данном этапе были подведены итоги педагогического эксперимента и сделаны выводы.

Во время проведения исследования использовались пробы и тесты, показывающие уровень выносливости и физической кондиции студентов. Применялись следующие пробы и тесты: тест Купера (бег на как можно большее расстояние в течение 12 минут), ЧСС в покое, ортостатическая проба, проба Руфье.

Пробы и тесты, применяемые нами в исследовании групп, имеют высокую степень надежности, так как они систематически используются в программе по физической культуре, а также в практике врачебного контроля и спортивной медицины⁸. Статистическая обработка экспери-

⁶ Коледа В. А., Медведев В. А., Ярмолинский В. И. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов; Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений ; Петрова В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.

⁷ Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь ; Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. М. : Сов. спорт, 2003. 464 с. ; Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни.

⁸ Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания ; Коледа В. А., Медведев В. А., Ярмолинский В. И. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов

ментального материала выполнялась с использованием ряда прикладных программ: Word, Excel, Stat Soft Statistika 6.0.

На начальном этапе педагогического эксперимента уровень выносливости и физической кондиции у контрольной и экспериментальной групп не имел существенных различий, что подтверждается двух-выборочным t-критерием (таблица 1).

Таблица 1

Показатели уровня выносливости и физической кондиции студентов на начальном этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Двухвыборочный t-критерий		
			t	p	t-критическое
Тест Купера (длина, км)	1,91±0,18	1,90±0,19	0,40	0,48	1,70
ЧСС (покой)	80,80±2,37	80,74±2,35	0,18	0,43	1,70
Оргостатическая проба (разница в ЧСС)	20,18±1,37	20,13±1,45	0,12	0,45	1,70
Проба Руфье (индекс)	12,37±0,95	12,42±0,81	0,20	0,42	1,70

Анализируя данные (таблица 1), мы определили, что уровень выносливости и физической кондиции на начальном этапе исследования у участников контрольной и экспериментальной групп по всем показателям без исключения был низким. Следует отметить, что столь невысокие показатели контрольных испытаний получены после длительного перерыва (летних каникул) в систематических занятиях по физической культуре.

Предварительный этап педагогического эксперимента проводился в начале учебного года (сентябрь). Необходимо отметить, что на констатирующем этапе исследования все показатели физической кондиции и выносливости нужно было усиленно повышать для достижения средне-статистического уровня, который требуется для юношей в возрасте 20–22 лет. Поэтому возникла необходимость в систематическом применении физических упражнений, состоящих из комплекса стандартных (для контрольной группы) и экспериментальных (для экспериментальной группы) средств и методов физической подготовки.

Рост показателей выносливости и физической кондиции у контрольной и экспериментальной групп студентов был отмечен на завершающем этапе педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Показатели уровня выносливости и физической кондиции студентов на завершающем этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Двухвыборочный t-критерий		
			t	p	t-критическое
Тест Купера (длина, км)	2,07±0,16	2,25±0,11	6,47	0,001	1,70
ЧСС (покой)	78,40±1,84	74,87±2,36	4,10	0,001	1,70
Оргостатическая проба (разница в ЧСС)	18,69±1,13	15,82±1,36	5,75	0,001	1,70
Проба Руфье (индекс)	11,64±0,81	10,63±0,48	0,20	0,001	1,70

Исходя из данных в таблице 2, экспериментальная группа превосходила контрольную по всем показателям выносливости и физической кондиции. У контрольной группы уровень показателя выносливости (Тест Купера) был существенно ниже, чем у представителей экспериментальной

группы. Данный результат в показателе получен несмотря на то, что контрольная группа применяла общепринятые средства стандартной государственной программы, такие как бег и ходьба в объеме 10–20 % от всех средств на каждом занятии, на пульсе от 110 до 170 уд/мин. Тем не менее экспериментальная группа имела высокий уровень выносливости в результате длительного применения нетрадиционных упражнений в количестве 70 % от всех средств на каждом занятии, в пульсовых режимах от 120 до 150 уд/мин. Остальные 30 % времени на занятии занимали организационные вопросы, разминка и заминка. У некоторых студентов контрольной группы на завершающем этапе педагогического эксперимента в состоянии покоя показатель пульса превышал 78,40 уд/мин. Данный факт указывает на необходимость дальнейшей тренировки сердечно-сосудистой системы.

Та же динамика роста выражена в показателях работы сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата у исследуемых студентов. Например, экспериментальная группа полностью преобладала над контрольной в показателях ЧСС в покое, ортостатической пробе и пробы Руфье. Поэтому можно отметить, что нетрадиционные средства физической культуры, применяемые в большом объеме (до 70 %), позволяют повысить уровень выносливости и физической кондиции с большей эффективностью, чем традиционные циклические упражнения, используемые в малом объеме (10–20 %).

Выводы:

1. Определено, что желание студентов заниматься физической культурой по стандартной программе выражено слабо (средний коэффициент — от 0,6 % до 9 % от всех занимающихся). Широко используются на занятиях по физическому воспитанию в вузах такие нетрадиционные средства, как пауэрлифтинг, кроссфит, аэробика, дартс, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, фитнес, танцевальная аэробика, пилатес, шейпинг и др.

2. Выявлено, что стандартные циклические упражнения (бег, ходьба, лыжи, гребля), используемые для развития выносливости, не всегда применяются в необходимом объеме студентами, которые относятся к не физкультурным специальностям. Выполнение отмеченных видов циклических упражнений, как правило, требует определенного уровня физической кондиции и подготовленности студентов. Для студентов, не занимающихся спортом и физической культурой в учебные заведения, с целью повышения уровня выносливости и физической кондиции можно использовать нетрадиционные средства физической культуры, выполняемые в аэробных режимах энергообеспечения организма (пульс до 150 уд/мин).

3. Установлено, что применение нетрадиционных средств физической культуры (на пульсе до 150 уд/мин) в большом объеме (до 70 %) позволило повысить уровень выносливости и физической кондиции у студентов в большей степени, чем использование стандартных циклических упражнений в малом объеме (10–20 %). Экспериментальная группа полностью преобладала в показателях выносливости и физической кондиции (тест Купера, ЧСС в минуту в покое, ортостатическая проба, проба Руфье) над контрольной группой на завершающем этапе педагогического эксперимента.

Список использованных источников

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
2. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика : учеб. пособие. — М. : Академия, 2009. — 528 с.
3. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие. — Минск : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания, 1996. — 126 с.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. — М. : Гардарики, 2008. — 366 с.
5. Коледа В. А., Медведев В. А., Ярмолинский В. И. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов. — Минск : БГУ, 2005. — 128 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. — М. : Сов. спорт, 2003. — 464 с.
7. Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. — М. : КноРус, 2013. — 240 с.
8. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М. : Владос, 2014. — 240 с.
9. Петрова В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. — М. : КноРус, 2013. — 304 с.

Жукова Виктория Витальевна — ассистент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: v.zhukova0502@gmail.com

Information about the author

Zhukova Victoria Vitalievna — assistant, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: v.zhukova0502@gmail.com

УДК 796.015:796.526«465*10/*11»

T. V. Иванникова, С. Б. Родионов

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ
ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ**

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы обучения детей 10–11 лет на начальном этапе подготовки по виду спорта скалолазание.

Ключевые слова: спорт, скалолазание, спортивная подготовка, этапы, начальная подготовка.

T. V. Ivannikova, S. B. Rodionov

**TRAINING FOR CHILDREN 10–11 YEARS OLD
AT THE INITIAL STAGE OF CLIMBING TRAINING**

Abstract. This article discusses the issues of teaching children 10–11 years old at the initial stage of training in the sport of rock climbing.

Keywords: sports, climbing, sports training, stages, initial training.

Дети всегда подвижны, активны и бесстрашны. Им постоянно нужно бегать, прыгать, куда-нибудь залезть, на чем-то повисеть, что-то придумать. Скалолазание — как раз такой вид спорта, который совмещает в себе все вышеперечисленное. Он заключается в прохождении трасс как на искусственном рельефе, в специально оборудованных для этого залах, так и на естественном рельефе — по горам, скалам и валунам. Сейчас есть множество спортивных клубов и скалодромов, которые обучают детей и взрослых скалолазанию, и число их только увеличивается, а спорт становится все популярнее. Однако необходимо отметить, что если в группу на скалодром попасть просто, потому что туда берут всех в независимости от физической формы, то место в клубе надо еще заслужить.

Опираясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», можно сказать, что, во-первых, детей берут с десяти лет, и первые два года они проходят этап начальной подготовки, а во-вторых, чтобы попасть именно в спортивный клуб, детям нужно пройти отборочный тур. Там им даются для прохождения достаточно простые трассы, преодолеваемая которыми, претенденты должны показать уровень развития своих физических качеств. К тестам же относятся: бег на 30 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, отжимания для девушек и подтягивания для юношей, подъем туловища лежа на спине, вис на перекладине на двух руках, челночный бег, наклон вперед из положения стоя на возвышении. Все это необходимо для выявления среди всех детей наиболее способных, у которых видны некоторые задатки к скалолазанию. В процессе начальной подготовки тренеры еще более внимательно приглядываются к будущим спортсменам.

Далее начинается сам процесс этапа начальной подготовки. Он проходит не только в клубах, но и в секциях, так как это важная часть обучения детей скалолазанию. На данном этапе ребята знакомят с основами данного вида спорта, где согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду «спорта» скалолазание решаются такие задачи, как:

- улучшение физического развития обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазания;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесие;
- обучение основам техники скалолазания;
- выявление задатков и способностей;
- достижение воспитательных целей посредством скалолазания;
- освоение правил техники безопасности;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания ¹.

В процессе обучения детей знакомят с основными видами скалолазания, такими как лазание на скорость, лазание на трудность и боулдеринг.

В отличие от многих других видов спорта, в скалолазании очень выражены творческая, естественная направленность, у ребенка имеется значительный выбор действий для достижения поставленной цели. Дети самостоятельно придумывают, как им пройти тот или иной маршрут, учатся принимать самостоятельные решения. Это один из редких видов спорта, где одновременно развиваются такие качества, как координация, ловкость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность. Кроме того, укрепляется мышечный корсет плечевого пояса, спины и живота ².

При занятиях скалолазанием необходимо в первую очередь тренировать силу пальцев рук. Они довольно быстро устают, особенно у новичков, «забываются» мышцы предплечья, которые отвечают за сгибание/разгибание пальцев и движения плеч и кистей рук. Безусловно, развитость остальных мышц тела и гибкость также не менее важны.

При лазании по зацепам оптимальной тактикой является вис на вытянутых руках и опора на согнутые ноги. Во время пауз в движении для устойчивости можно выбирать такие зацепы на стене и позы, чтобы у тела было как минимум три точки опоры, а центр тяжести мог «висеть» между или под ними. Этим обеспечивается возможность переносить четвертую конечность к следующему зацепу, попутно давая ей отдых. В динамике центр тяжести можно «перебрасывать» из одного устойчивого состояния в другое с помощью инерции. Все эти моменты и многие другие нюансы тактики и техники детям будут рассказывать и показывать на тренировках.

Занятие скалолазанием приносит ощутимую пользу всем, кто только начал заниматься данным видом спорта или занимается им уже давно. Вот небольшой перечень преимуществ, которые открываются перед скалолазом:

- одновременная тренировка всех групп мышц и сердечно-сосудистой системы;
- улучшение координации движений, баланса;
- развитие ловкости, гибкости, выносливости;
- исправление осанки;
- развитие креативного мышления.

Но пользу скалолазания нельзя рассматривать только с физической точки зрения. Это еще и хорошая психологическая терапия для тех, кто хочет побороть свои страхи и фобии. Эффект не заставит себя долго ждать. Уже после нескольких тренировок начинающие скалолазы отмечают:

- прошлые трудности после преодоления страха кажутся менее значительными;
- улучшение физического состояния позволяет меньше обращать внимания на повседневные сложности, а также не паниковать;

¹ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». URL : <https://garant.ru/products/ipo/prime/doc/401339210/> (дата обращения: 19.03.2022).

² Скалолазание для детей как вид спорта. URL : <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie-dlya-detey-kak-vid-sporta/> (дата обращения: 19.03.2022).

- появляется способность лучше справляться со стрессовыми ситуациями;
- повышается общая уверенность в собственных силах³.

Может показаться, что в спортивных секциях занимаются только развитием физических качеств, дисциплиной, постановкой техники для данного вида спорта. Но такое мнение ошибочно. У всех рано или поздно возникают вопросы о том, что такое спорт, зачем он нужен, откуда берет свое начало, а в данном конкретном случае — что такое скалолазание, откуда оно взялось, зачем его вообще придумали. По этой на всех этапах подготовки причине предусмотрена теоретическая часть, чтобы ребята лучше понимали свой вид спорта, еще больше заинтересовались им, нашли своего кумира, вдохновителя и стремились достичь еще больших результатов.

В скором времени дети понемногу начинают участвовать в соревнованиях: внутриклубных и межклубных, ездить и участвовать в соревнованиях и фестивалях на других скалодромах своего города и не только. Такие мероприятия поднимают дух соперничества, дают понимание, что есть много других мест, где можно тренироваться. Дети смотрят на своих сверстников и на ребят постарше, и у них возникает внутренняя мотивация еще больше работать, тренироваться, чтобы в следующий раз выступить лучше, чем сегодня. Наблюдая в процессе соревнований за своими соперниками, юные спортсмены могут перенять у них какие-то движения, тактику или наоборот, понять как делать не стоит. Взгляд со стороны позволяет оценить, как порой мешают достичь цели излишняя экспрессивность, несобранность, невнимательность, потеря контроля, страх неудачи.

Кроме этого, данная соревновательная деятельность в значительной степени способствует улучшению, если это необходимо, уровню социализации. Дети заводят новые знакомства, учатся с уважением относиться друг к другу, помогать и поддерживать. Это все присутствует и на обычных тренировках, но на соревнованиях добавляется волнение, и все ощущается совершенно по-другому.

Скалолазание — многообразный вид спорта. Благодаря ему можно развить морально-волевые и физические качества, помочь справиться со страхом высоты, падения, с неуверенностью. Этот вид спорта учит не сдаваться, показывает, насколько велики силы и возможности тела, когда кажется, что не осталось сил и достигнут предел физических возможностей. Скалолазание — креативный вид спорта, так как стартовые и финишные зацепки порой расположены так, что их нужно брать, вися вниз головой, или их нужно «обнять», сесть на них, встать, просто упереться и т. д. И это позволяет научиться смотреть на любые жизненные ситуации с разных сторон, под разными углами.

Список использованных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». — URL : <https://garant.ru/products/ipo/prime/doc/401339210/> (дата обращения: 19.03.2022).
2. Скалолазание для детей как вид спорта. — URL : <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie-dlya-detey-kak-vid-sporta/> (дата обращения: 19.03.2022).
3. Скалолазание и подготовка к нему. — URL : <https://trofey.ru/articles/skalolazanie-i-podgotovka-k-nemu/> (дата обращения: 19.03.2022).

Сведения об авторах

Иванникова Тамара Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

Родионов Сергей Борисович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

³ Скалолазание и подготовка к нему. URL : <https://trofey.ru/articles/skalolazanie-i-podgotovka-k-nemu/> (дата обращения: 19.03.2022).

Ivannikova Tamara Vladimirovna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

Rodionov Sergey Borisovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

УДК 159.9.:796.015.13:797.2

T. V. Иванникова

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛОВЦОВ

Аннотация. Совершенствование подготовки пловцов высокого класса является многогранной и многоплановой задачей. В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки профессиональных пловцов к выступлению на соревнованиях.

Ключевые слова: плавание, спортивная деятельность, психологическая подготовка.

T. V. Ivannikova

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PROFESSIONAL SWIMMERS

Abstract. Improving the training of high-class swimmers is a multifaceted and multifaceted task. This article discusses the features of the psychological preparation of professional swimmers for participation in competitions.

Keywords: swimming, sports activities, psychological preparation.

На современном этапе развития спорта, а особенно спорта высших достижений, большое значение придается всем без исключения сторонам подготовки спортсменов.

Совершенствование подготовки пловцов высокого класса является многогранной и многоплановой задачей, включающей в себя значительный ряд направленностей, в число которых входит совершенствование технико-тактической подготовки пловцов, поиск новых путей и возможностей повышения работоспособности спортсмена, экспериментальное использование различных разрешенных средств фармакологии, рациональное питание и т. д. Результаты выступлений пловцов международного уровня свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особо талантливые спортсмены, обладающие определенным морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психо-эмоциональных способностей. Тренеры, ученые в области теории и методики спорта, медицинские работники и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, обеспечивающих максимально возможный прирост спортивных результатов.

На данный момент особое внимание уделяется одному из самых существенных направлений совершенствования спортивной подготовки в плавании — использованию последних достижений в области спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает значительным арсеналом методов, технологий и средств, способных в значительной степени влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. Необходимо отметить, что достижения психологии в различных видах спорта используются уже достаточно давно, однако

большинство специалистов физической культуры и спорта считают, что спектр возможностей в данном направлении далеко не исчерпан.

Существует знаменитая, ставшая крылатой фраза: «Настрой бьет класс!». Она очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и всем любителям спорта. «Настрой» на языке науки означает психологическое состояние спортсмена на момент выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка в плавании чаще всего используется для обозначения широкого круга действий тренеров и спортсменов, направленных на формирование и развитие психических процессов и качеств личности пловцов, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступлений на соревнованиях различного уровня, а также на создание психологической готовности пловца.

К основным вопросам психологической подготовки пловцов можно отнести:

1. Оценку особенностей личности пловца, его характера, темперамента, направленности личности, интересов, стремлений, уровень ответственности, коммуникабельность, устойчивость к стрессовым ситуациям и т. д.

2. Социальные аспекты личности и коллектива — психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений. Данный аспект является крайне важным, так как коллектив и отношения в нем являются неотъемлемой частью спорта, в том числе и плавания. Кроме этого, важны взаимоотношения с тренером. Если эти аспекты не учитываются в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, высшие достижения в плавании, как и в любом другом виде спорта, будут практически невозможны. Следует отметить и огромное значение для спортсмена поддержки со стороны родных и близких, друзей.

3. Объективная оценка максимальных возможностей спортсмена, его всевозможных психических качеств. Данная оценка психического состояния спортсмена должна проходить регулярно. Если у спортсмена возникла определенная психологическая или эмоциональная проблема, ее необходимо максимально оперативно проработать с психологом, тренером, а в случае необходимости и с родителями, до возвращения психоэмоционального состояния в обычное русло.

4. Достижение различными средствами максимальной или оптимальной для конкретного этапа подготовки психической работоспособности.

5. Обоснование применяемых средств реабилитации после значительной тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона. Данный аспект является важным пунктом в любом виде спорта, так как в случае недовосстановления ожидать высоких спортивных результатов невозможно.

Основная цель психологической подготовки пловцов заключается в развитии психологических черт личности спортсмена и психических качеств, необходимых ему для достижения высокого уровня спортивного совершенства и мастерства. На современном этапе развития спорта практически все серьезные спортсмены работают с профессиональными психологами, что стало неотъемлемой частью подготовки к крупным соревнованиям по плаванию.

Самой основной задачей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является создание у пловца состояния психической готовности к выступлению и помощь в ее сохранении в ходе спортивной борьбы на дистанции. Иными словами, необходимо настроить пловца на дистанцию, устранить все проблемы и сделать так, чтобы он не думал ни о чем, кроме победы.

В настоящее время во всем мире плавание как вид спорта достигло большой степени развития. Это же касается и Российской Федерации. Благодаря государственной программе поддержки и развития спорта в последнее время на всей территории нашей страны идет строительство физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексов с плавательными бассейнами, что в свою очередь однозначно приведет к прогрессирующему развитию вида спорта «плавание».

Кроме этого, последние достижения в спортивной науке и практике неизбежно приводят к значительному росту профессионального мастерства пловцов. Исходя из этого, физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне, поэтому результаты спортивных соревнований определяются в значительной степени психологическими факторами.

В плавании имеется множество примеров, когда, вопреки всем прогнозам, основанным на оценке уровня физической, технической и тактической подготовленности пловца той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда. Практически всегда это объясняют психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание одержать верх нередко приводят к победе над более сильным соперником.

В спортивной практике существует ряд определенных принципов психологической подготовки пловцов. Психологическая подготовка спортсмена (в конкретном случае пловца) — это педагогический процесс, успешность которого зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

– воспитывающего обучения — осуществляется через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также через влияние тренера и спортивного коллектива;

– сознательности и активности — подразумевает оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью пловца;

– систематичности и последовательности — способствует формированию психической готовности пловца; все средства и приемы психологического воздействия на пловца дают наибольший эффект, если они распределены по периодам учебно-тренировочного и соревновательного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний и умений;

– всесторонности спортсмена — подразумевает, что психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразделимой связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и, конечно же, взаимообусловлены между собой. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализация других.

При определении конкретного плана психологической подготовки пловца учитывается возраст спортсмена, его пол, уровень мастерства, стиль плавания.

Так целенаправленная работа с профессиональным психологом, психотренинг и много другое способны в значительной степени повлиять на конечный результат, который покажет пловец, и способствовать повышению уровня его спортивного мастерства и эффективности соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков : моногр. — СПб., 2014. — 178 с.
2. Коссов Б. Б. Психомоторное развитие младших школьников. — М., 2018. — 307 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М. : ФиС, 2021. — 520 с.
4. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. — М. : Академия, 2015. — 342 с.
5. Уэйберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — 2003. — 334 с.

Сведения об авторе

Иванникова Тамара Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Ivannikova Tamara Vladimirovna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Аннотация. В научной статье рассматриваются инновационные изменения, затронувшие тренировочный процесс в спортивном ориентировании. Рассматриваются виды спортивного ориентирования, а также специфика тренировочного и соревновательного процессов, содержащая активное сочетание умственной и физической работы спортсменов-ориентировщиков. Описываются различные приспособления и спортивный инвентарь, применяемые в современном спортивном ориентировании, анализируется эффективность их использования в практической деятельности спортсменов-ориентировщиков.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, технико-тактическая подготовка, спортивный инвентарь.

S. V. Kireev, D. D. Mikhailov

INNOVATIVE APPROACHES TO THE TRAINING PROCESS IN SPORTS ORIENTATION

Abstract. The scientific article discusses innovative changes affecting the training process in orienteering. The types of orienteering, as well as the specifics of training and competitive processes, containing an active combination of mental and physical work of orienteering athletes, are considered. Various devices and sports equipment used in modern orienteering are described, the effectiveness of their use in the practical activities of orienteering athletes is analyzed.

Keywords: orienteering, technical and tactical training, sports equipment.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти не известную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков. Спортивное ориентирование является динамично развивающимся видом спорта как в нашей стране, так и во всем мире. Любое развитие не может обойтись без инноваций, применяемых как в учебно-тренировочном процессе, так и в процессе соревнований.

Виды спортивного ориентирования:

- 1) Ориентирование бегом: в заданном направлении; по выбору; в виде рогейна; в виде эстафет.
- 2) Ориентирование на лыжах: в заданном направлении; по выбору; по маркированной трассе.
- 3) Ориентирование на велосипедах: в заданном направлении; по выбору; в виде рогейна.

Специфика спортивного ориентирования состоит в активном сочетании умственной и физической работы.

При составлении методических разработок по данному виду спорта большое внимание уделяется развитию не только физического, но и технико-тактического компонента подготовки. Этот компонент может реализовываться посредством целенаправленного развития познавательных процессов и учета стилевой принадлежности спортсменов, а также с помощью игровой методики или моделирования соревновательной деятельности.

Практическая подготовка, связанная с технико-тактическим компонентом, включает в себя: держание карты, компаса, сопоставление карты с местностью, снятие азимута, выдерживание азимута, изменение расстояний на местности с помощью шагов. Планирование путей прохождения дистанции и взятие контрольного пункта проходит относительно линейных ориентиров.

Одним из основных элементов технико-тактической подготовки являются навыки чтения карты и выбора оптимального пути движения.

Технико-тактическая подготовка на начальном этапе тренировочного процесса носит ознакомительный характер: дети изучают условные знаки, учатся читать карту, формируют первоначальные представления о тактике прохождения дистанции, узнают основные правила проведения соревнований по спортивному ориентированию, тренируются находить наиболее оптимальные пути прохождения дистанции вместе с тренером.

При этом тренировочный процесс значительно отличается от соревновательной деятельности, поэтому переход от теории к практике сопряжен с трудностями. Чтобы этого избежать, на занятиях применяются видеофильмы про спортивное ориентирование, после просмотра которых детям становится легче воспринимать информацию и проходить дистанцию на местности. При просмотре видео можно разобрать наиболее частые ошибки, которые могут появляться при прохождении маршрута.

Также в тренировочном процессе применяются различные презентации для более наглядного восприятия и понимания того материала, который рассказывает тренер. Благодаря компьютеру и проектору можно проводить различные теоретические занятия, тестирования, опросы, викторины и игры-викторины по спортивному ориентированию.

Большую роль в формировании навыка чтения карты и выбора варианта играет анализ действий спортсмена на дистанции.

Для обучения спортивному ориентированию используют спортивный лабиринт, в котором можно поставить различные дистанции и провести соревнования. Спортивный лабиринт — это вид спортивного ориентирования в заданном направлении, где спортсмены соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий (заборчиков). Протяженность дистанции, как правило, составляет от 100 до 500 м, а карты имеют крупный масштаб. После прохождения дистанции необходимо провести самоанализ — разбор пройденного пути.

При выходе на местность у некоторых ребят появляется боязнь заблудиться, не найти контрольный пункт (КП). Чтобы ребенок не боялся самостоятельно проходить дистанцию на местности, применяются мобильные телефоны на случай экстренной связи с тренером. Так детям становится намного спокойнее, у них появляется уверенность в том, что если что-то случится, к ним придут на помощь. Таким образом, они постепенно учатся не бояться ходить в лесу в одиночку¹.

Раньше для отметки в маршрутном листе использовались компостеры. Спортсменам приходилось тратить много времени для отметки таким способом — нужно было проткнуть карточку компостером четко в определенном квадратике. Также возникали сложности при подсчете результатов. Судьям приходилось вручную подсчитывать время и проверять отметку в каждой карточке спортсмена. Кроме того, карточку было неудобно держать в руке, многие их теряли, рвали, особенно при плохих погодных условиях. Благодаря современным технологиям и компьютеризации появилась система электронной отметки. Она очень упростила задачу как спортсменам, так и судьям. Спортсмену больше не нужно бегать с бумажной карточкой: ему на палец стали надевать чип, с помощью которого происходит отметка на КП. При отметке на станции КП информация мгновенно передается через спутник на компьютер судей.

Благодаря системе электронной отметки можно узнать, какое расстояние и с какой скоростью пробежал спортсмен. На финише информация с чипа спортсмена считывается в специальной станции отметки. После этого происходит автоматический подсчет результата спортсмена, ему выдается распечатанный лист, который называется сплит. В нем находится информация о расстоянии, времени, затраченном на преодоление расстояния между КП, средней скорости спортсмена, общий итог и ошибки (если таковые есть). Если написана отметка «ОК», то дистанция пройдена правильно, если написано «ПЛОХО», значит, спортсмен не взял КП или перепутал порядок прохождения дистанции. Так всем стало намного удобнее проводить соревнования или тренировки.

¹ Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М. : Физкультура и спорт, 1978.

Прогресс в спортивном ориентировании не стоит на месте, и появляются более современные чипы. Первые чипы выглядели как небольшая квадратная карточка, которая с помощью крепления надевалась на палец. Такие чипы вмещали в себя не более 16 отметок КП. Далее стали появляться первые пальчиковые чипы, они стали вмещать в себя уже около 30 отметок и были значительно удобней квадратных. Далее стали появляться более вместительные и усовершенствованные чипы (которые вмещают около 100 отметок). В 2018 году появились первые бесконтактные чипы, которыми можно производить отметку на расстоянии 50 см от станции отметки. Благодаря таким чипам спортсмены стали экономить время, выигрывая по несколько секунд на отметке каждого КП. По этой причине многие стали переходить на бесконтактную систему отметки.

Не так давно стали проводить соревнования с применением GPS-трекеров. Трекер закрепляется на спортсмене, и через специальную программу можно посмотреть траекторию его движения.

При проведении тренировок многие тренеры стали использовать программы для отслеживания пути, благодаря которым всегда можно узнать местоположение спортсмена.

Для тренировки памяти и внимательности стали появляться различные игры по спортивному ориентированию: топографическое лото, квартет, о-внимание, о-карты и мн. др. Благодаря играм ребенок лучше запоминает условные знаки, легенду; учится читать карту, работать с компасом и картой.

Также стали появляться новые, более усовершенствованные компасы, которые можно одевать на палец, закреплять на кисти руки и т. д. У таких компасов стрелка устанавливается мгновенно, тем самым экономится время при взятии азимута и ориентировании карты на север².

В современном спортивном ориентировании существует несколько разновидностей. Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах могут проводиться:

- в заданном направлении,
- по маркированной трассе,
- по выбору.

Ориентирование в заданном направлении заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях — за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, финиш. Также на карте нанесены цифры, показывающие порядок взятия КП, и их номер (1–32, 2–35...) При преодолении дистанции нужно выбирать самый короткий и простой путь от КП до КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ориентирование по выбору заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом (или в момент старта) каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Учитывается прохождение дистанции от старта до финиша с наибольшим количеством набранных баллов КП за наименьшее время. Контрольным пунктам в зависимости от сложности и дальности назначаются баллы (например, 58 КП принесет участнику 5 баллов), баллы определяются по первой цифре КП. За превышение контрольного времени назначается штраф — по одному баллу за каждую неполную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе заключается в том, что участник на старте получает летнюю карту с нанесенным местом старта. Следуя по своему цвету маркировки, участник делает следующее:

1. Прокалывает иголкой в карте в месте расположения КП, которые встречает по пути (сложность в том, что на карте КП не нанесены). На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. При такой системе отметок часто терялись иголки.

2. Проверяет действительное расположение КП. Специфика заключается в том, что на карте в разных местах нарисованы КП, но спортсмен не знает, какие из них истинные, а какие ложные. Добравшись до первого КП, нужно внимательно посмотреть на местность и на карту,

² Васильев Н. Д., Столов И. И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании // Теория и практика физической культуры. 1985. № 11. С. 9–12.

чтобы понять, находится этот КП в том месте, в котором стоит на карте или нет. Если КП истинное, спортсмен делает отметку в станции «ДА», если КП ложное, то делает отметку в станции «НЕТ». Так происходит на каждом КП. После финиша идет считка информации и определение количества правильной и неправильной отметки.

Во втором случае отметку производить намного удобнее и безопаснее. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. В данное время отметка с проколами проводится только в форме учебной тренировки.

В лыжном ориентировании основной инвентарь включает в себя: лыжи; палки; ботинки; крепления; столик для карты (планшет); компас; беговой костюм.

Благодаря инновационным технологиям современные спортсмены-ориентировщики используют качественные беговые лыжи, палки, крепления, ботинки и различные смазки для улучшения скольжения. Смазку подбирают с учетом погодных условий. Правильно подобранная смазка улучшает скорость при прохождении дистанции, что существенно влияет на итоговый результат соревнований.

Также для ориентировщиков появились специальные спортивные столики, которые могут вращаться. На столик крепится карта и компас, что освобождает руки. Кроме того, благодаря столику спортсмену можно почти не останавливаться во время прохождения дистанции так как карта всегда находится перед глазами, что очень удобно. Даже в случае, если во время прохождения дистанции произойдет падение спортсмена, столик сложится таким образом, чтобы не нанести травм³.

Для ориентирования бегом необходим следующий инвентарь: беговой костюм; шиповки или кроссовки с большим протектором (для лучшего сцепления с грунтом); компас; щитки (защищают ноги от ударов); часы; легендница; фонарик (для ночного ориентирования).

Благодаря новым разработкам появляются различные беговые термокостюмы, которые не сковывают движения и отводят пот от тела, создавая комфортные условия организму спортсмена при физической нагрузке.

С появлением современных шиповок спортсменам стало намного удобнее преодолевать различные возвышенности, особенно в тех местах, где сложный рельеф. С внедрением легендниц спортсменам комфортнее пользоваться легендой КП. Необходимость переворачивать и разворачивать карту, чтобы посмотреть ее отпала, поскольку можно взять дополнительную легенду на старте и положить ее в легендницу, которая одевается на руку и находится перед глазами.

Кроме дневного, существует и ночное ориентирование. Для него очень важно иметь хороший налобный фонарик, который будет освещать путь во время прохождения дистанции.

Спортивное ориентирование на велосипеде считается одной из самых молодых дисциплин. Для велоориентирования необходимо следующее: велосипед (лучше скоростной); защитный шлем; планшет для велоориентирования; компас; часы; специальная экипировка.

Современные велосипеды более скоростные, чем те, которые были раньше, у них лучшая проходимость и на них удобно маневрировать. Такие качества способствуют лучшей результативности как при тренировочном, так и во время соревновательного процесса.

Подготовка карт для тренировок и соревнований происходит для каждого конкретных соревнований. Для рисовки карт нужно несколько программ. Самая основная — это программа OKAD, в нее загружают подложку и начинают переносить все имеющиеся ориентиры на карту. Дальше выходят на местность с планшетом, где дорисовывают и корректируют все изменения. Дистанцию для соревнований также планируют в этой программе, что очень облегчает процесс.

Подготовка станций электронной отметки происходит перед каждым соревнованиями в программе “SPORT identconfig +”. Для того чтобы станции работали, их нужно запрограммировать при помощи программы и специального оборудования. Также для удобства синхронизируется время на ноутбуке, телефоне и станциях отметки. Далее с помощью телефона синхронизируются стартовые часы.

³ Чешихина В. В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков // Информационный вестник спортивного ориентирования. 1992. № 5. С. 35–41

Спортивным ориентированием может заниматься абсолютно каждый желающий, независимо от возраста и состояния здоровья (для людей с поражением опорно-двигательного аппарата проводятся соревнования по «трейл-ориентированию»).

Таким образом, инновационные процессы, применяемые в тренировочной и соревновательной деятельности, играют огромную роль. Благодаря современным технологиям и компьютеризации появилась система электронной отметки. Она очень упростила задачу как спортсменам, так и судьям. Ее применение оказывает большое удобство при проведении соревнований и тренировок. Бесконтактные чипы, GPS-трекеры, новые спортивные карты, специальная экипировка привели к огромному прорыву в развитии спортивного ориентирования.

Список использованных источников

- 1 Васильев Н. Д., Столов И. И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 11. — С. 9–12.
2. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. — М. : Физкультура и спорт, 1978.
3. Чехихина В. В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков // Информационный вестник спортивного ориентирования. — 1992. — № 5. — С. 35–41.

Сведения об авторах

Киреев Сергей Валентинович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.kireev@365.rsu.edu.ru

Михайлов Дмитрий Дмитриевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: d.mihaylov@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Kireev Sergey Valentinovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.kireev@365.rsu.edu.ru

Mikhailov Dmitry Dmitrievich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: d.mihaylov@365.rsu.edu.ru

УДК 796.08:37.032

А. П. Кузнецов, С. Б. Петрыгин

ЗНАЧЕНИЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются основные цели и задачи командной игры на уроках физической культуры. Раскрывается влияние игр на формирование и дальнейшее развитие физических и эмоционально-волевых качеств школьников. Также излагается материал о положительном влиянии физических упражнений с элементами игры. Представлен процесс формирования личностных и физических качеств посредством командных игр за определенный период времени.

Ключевые слова: командная игра, физическая культура, физические и эмоционально-волевые качества, учащийся средней школы.

THE SIGNIFICANCE OF TEAM GAME IN THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article deals with the main goals and objectives of the team game in physical education lessons. The influence of games on the formation and further development of the physical and emotional-volitional qualities of schoolchildren is revealed. The material about the positive impact of physical exercises with elements of the game is also presented. The process of formation of personal and physical qualities through team games for a certain period of time is presented.

Keywords: team game, physical culture, physical and emotional-volitional qualities, high school student.

Основная задача педагога при поступлении в школу-интернат для детей-сирот, состоит в помощи детям в адаптации к новым условиям жизни. Подавленность или повышенная агрессия в отношениях с окружающими являются одними из основных приспособительных реакций в данной жизненной ситуации. Основным прием, который нужно использовать в момент кризиса — совместная продуктивная деятельность. Занятия физической культурой являются той самой формой деятельности, которая способствует быстрому узнаванию друг друга учащимися, снижению психоэмоционального напряжения.

Многие дети, вновь поступившие в школу-интернат, с удивлением обнаруживают, что находятся среди таких же детей, с похожими судьбами и обстоятельствами. На уроках физической культуры, насыщенных движениями, во время игры можно не скрывать своих эмоций. Веселые выкрики, реплики, короткая информация громким голосом — неотъемлемая часть подвижной игры, в том числе и командной, способствующая улучшению психоэмоционального фона и команды, и каждого игрока в отдельности. Здесь в полную силу можно проявить и многие физические качества. Данное обстоятельство очень важно, в первую очередь для мальчиков. Это желание признания его как со стороны ровесников, так и со стороны учителя. Дальнейшее общение в раздевалке в виде обсуждения моментов игры или ее анализа способствует принятию новичка в сформировавшийся детский коллектив и полноценному общению в этом новом коллективе. Но есть дети, которые не обладают достаточными физическими и волевыми качествами. И здесь на первое место выходит умение учителя помочь в освоении движений и правил какой-либо игры, пусть даже самой простой. Но главная задача учителя — вселить в ребенка веру в себя, в свои возможности. И в этот момент не надо скупиться на похвалу и поощрение ученика, который делает даже маленькие шаги в освоении новой деятельности, первые попытки и успехи.

Командные игры — это более высокий уровень сложности по сравнению с подвижными играми с элементами спортивной игры. Это активные командные соревнования, которые помогают раскрыть возможности и способности каждого участника. Во время командной игры практически невозможно скрыть свойства личности, темперамент и, конечно, различные физические качества. Вовлеченность каждого члена команды в процесс, ответственность за общий результат позволяют почувствовать себя важной составной частью команды, установить более тесное взаимодействие игроков команды между собой. Данная статья дает непосредственное суждение о значимости командных игр в формировании физических и духовных качеств учащихся в стенах общеобразовательной школы. Активное вовлечение максимального количества учащихся к участию в командных играх на занятиях физической культурой — это еще и путь преодоления детьми страха и неуверенности, особенно в ситуации повышенной моральной ответственности в игре за команду. Наблюдения показывают, что некоторые, даже физически развитые дети, избегают участия в командных играх. В индивидуальных беседах с ними выясняется, что ученик «не хочет, чтобы команда проиграла по его вине». С помощью учителя физической культуры и участников команды удастся снять тревогу, и игрок все-таки выходит на площадку. Но это происходит не всегда. Подростки мало задумываются о чьих-то внутренних проблемах и зачастую просто ищут другого игрока на замену.

Игра — это всегда игроки, составляющие команду. Команда — это один из видов сформированного коллектива, даже если она сформирована на временной основе. И она всегда занимает одну из противоборствующих сторон в ходе состязаний в командных видах спорта. Элемент состязательности имеет важное значение в воспитании выдержки, целеустремленности, стойкости характера, самоконтроля. Соперничество, состязательность способны доставлять получение удовлетворения от побед, от затраченной физической энергии. Победа также приносит радость коллективного сопереживания и особой эмоциональной близости. Более высокая организация в командной игре ставит более сложные задачи внутри команды. Игроки учатся ставить общую цель, что в силу психофизиологического развития подростков является для них непростым делом. Как в ходе становления команды, так уже и в сложившемся коллективе, возникают и решаются разнообразные проблемы и конфликты. Постановка и решение таких проблем и задач невозможна без доверительных и доброжелательных отношений друг с другом. Это свидетельствует о первых проявлениях психологической зрелости участников команды, особенно ее лидера. Но не всегда получается, устранить все разногласия, личные претензии и конфликты. Не бывает так, чтобы все играли одинаково результативно и слаженно. Недовольство более опытных игроков менее опытными негативно отражается на настроении и тех, и других. Еще один фактор, влияющий на состав школьной команды — это закрытая система отбора потенциальных членов команды, ограниченная количеством учащихся одной возрастной категории. Данное обстоятельство особенно заметно в малокомплектных школах-интернатах. И в этом случае на первое место выходит роль учителя, наставника и тренера. Настроенность в конечном итоге на результат игры требует сплочения коллектива, даже если игрокам придется поступиться своими индивидуальными требованиями и амбициями. В командных играх выигрывает и проигрывает только команда. И эту аксиому должен выучить и запомнить каждый участник игры. Совершенствование в игре предполагает как непрерывность, так и методичность, что иногда вызывает недовольство и поиск причин уклониться от тренировки среди воспитанников школы-интерната.

Физическая культура прежде всего — это физическое совершенствование, которое человек приобретает в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на более высокое развитие своей физической природы. Выстраивание образа жизни, соответствующее целям, которые индивид себе поставил, также способствует достижению целей и результатов. Нередко легкомысленность подростков негативно отражается как на физической составляющей, так и на результатах в выбранном виде спорта: до обеда можно быть курильщиком и нарушителем спортивной дисциплины, а во второй половине дня — быть спортсменом, желающим достичь высоких результатов на соревнованиях. И здесь снова в процесс воспитания и коррекции поведения должен включаться коллектив с его мощным потенциалом объединения, поддержки и, если нужно, требовательности и порицания. Старшие товарищи по команде иногда обладают непререкаемым авторитетом, потерять который для игрока стало бы потерей важной части жизни и в спортивном коллективе, и за его границами. Для учителя и тренера очень важно увидеть и начать создавать настоящего лидера команды, который способен сплотить и позитивно настроить всех спортсменов.

Немаловажное значение имеет элемент самопознания и самовыражения в командных играх. В игре раскрываются самые неожиданные стороны личности. Увлекаясь игрой, многие дети снимают маску равнодушия и безразличия на уроке физической культуры. Учитель тоже открывает для себя заново многих учеников. Бывают случаи, когда внешне физически превосходящие своих ровесников игроки начинают сетовать на усталость, неправильную игру своих товарищей по команде, несправедливое судейство, пытаясь найти повод выйти из игры. Другой, малозаметный ранее игрок «вытаскивает игру», проявляя недюжинную волю к победе, сопротивляясь и борясь до конца. После игры такие игроки подчас сами себе удивляются, откуда взялась у них такая спортивная злость и напористость. В личных беседах такие ребята рассказывали, что они считали себя в жизни тихими и робкими. Здесь очень важно не упустить этот момент, культивировать этот росток уверенности в себе и нужности команде.

Процесс обучения и воспитания в школе — это работа на будущее общества. Складываясь из деталей, воспитание дает свои плоды, однако через довольно большой промежуток времени.

И результат труда учителя не всегда оценивается объективно через сиюминутные победы и выполненные учащимися нормативы. Дети, которые в нужный момент жизни получили поддержку в лице учителя или тренера, обрели веру и душевное равновесие, в дальнейшей жизни будут, с большой долей вероятности, достойными членами общества. Не стоит забывать и еще один немаловажный момент. Именно физическая активность, разнообразные движения, действия и приемы в процессе игры имеют большое общеоздоровительное значение. Только через физическую, целенаправленную активность человек приобретает необходимые базовые качества, такие как выносливость, сила, ловкость и т. д. Это способствует решению задач и в будущей трудовой деятельности, и во время выполнения предстоящей воинской обязанности. В процессе командной игры обязательно присутствует элемент творчества, а это, наряду с физическим развитием, стимулирует расширение интеллектуальных способностей учащегося. Современные командные игры по сложности буквально требуют искусства создания все новых моделей на каждую игру в любом виде спорта. Даже знаменитые команды сходят с пьедестала, не внося новые, уникальные элементы в игру.

Гармоничное развитие личности — это важнейшая цель любого государства и общества. В микросоциуме, в таком, например как, спортивная команда, для решения задач требуется и физическая подготовка, и интеллектуальное совершенствование. Каждый игрок продумывает на тренировках последовательность действий, ответные действия на поведение соперников и т. п. С помощью воображения проигрываются различные ситуации и варианты игровых моментов. Происходит оперирование зрительными, слуховыми и кинестетическими образами, что стимулирует развитие умственных способностей. Многообразная двигательная деятельность, безусловно, способствует правильному развитию моторно-психологической сферы и воспитанию личностных качеств. Также повышается функциональная деятельность, вовлекаются в многостороннюю динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивается подвижность суставов.

Игры с большим объемом двигательных действий благотворно влияют на нервную систему, активизируют все стороны обмена веществ, что способствует выработке различных гормонов, в том числе эндорфинов, при выполнении разнообразных физических упражнений. По сути, биохимические реакции действуют как внутренняя система вознаграждения, чтобы поощрять повторение интенсивных физических занятий. Так называемая эйфория бегуна является прекрасным примером выброса гормонов эндорфинов. При этом их высвобождение может быть более стабильным и после тренировки, вызывая состояние особого подъема и хорошее настроение у игроков спортивной команды различных видов спорта.

При поступлении нового воспитанника в учреждение интернатного типа психологом проводится с ним различные диагностические исследования. Например, методика определения доминирующей направленности личности И. Д. Егорычевой помогает выявить отношения (положительные или отрицательные) подростка к себе и к обществу. Положительное отношение выражается в принятии личностью себя и другого (общества) как целого, в терпимом отношении к прошлому, в осознании значимости себя и другого как субъекта деятельности, общения, в удовлетворенности социальным статусом, внешним обликом, в вере в осуществимость целей и т. д. Повторное тестирование этих детей проводится примерно через 6 месяцев. Была выявлена положительная динамика отношений у тех учащихся, которые систематически занимались различными видами физической активности. Около 60 % таких учащихся продемонстрировали положительную динамику отношений. Особенно ярко было выражено улучшение психологического состояния у подростков, участвующих в командных играх, что в очередной раз доказывает необходимость привлечения детей в спортивную совместную деятельность.

Командные игры, как и подвижные игры вообще, проводятся с учетом состояния здоровья детей. Во многом учитывается их степень физической активности, возраст. Немаловажным фактором является их физическая подготовленность и уровень психического развития. С опорой на медицинские рекомендации, предварительно проводилось тестирование для выявления индивидуальных физических особенностей ребенка. Показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы являются важным информативным элементом как в различные периоды тренировок, так и во время игр. Простыми в использовании и дающими необходимую информацию функционального состояния организма являются следующие функциональные пробы и тесты: ортостатическая проба, одномоментная проба, Проба Руфье и др.

Командные игры формируют в воспитанниках школы-интерната недостающие им такие важные качества личности, как сдержанность, нравственные качества, уверенность, честности и взаимопомощь. Кроме того, такие виды активной деятельности формируют человека как востребованную обществом личность.

Список использованных источников

1. Канавцева Н. Г. Подвижные игры (картотека). — URL : <https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-kartotieka.html> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Мальгин В. Е., Заварин В. П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. — 2014. — № 17. — 516 с.
3. Педагогическое мастерство и педагогические технологии / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина, Н. А. Жокина, Н. В. Мартишина, О. Ф. Цирульникова. — М. : Пед. о-во России, 2001. — 256 с.
4. Петрушевский Д. А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся // Молодой ученый. — 2015. — № 21 (101).
5. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека : моногр. — М. : Русайнс, 2017. — 355 с.

Сведения об авторах

Кузнецов Антон Петрович — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Kuznetsov Anton Petrovich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.132:796.856.2«465*11/*12»

П. В. Левин

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ТХЭКВОНДИСТОВ 11–12 ЛЕТ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Аннотация. В научной статье рассматриваются особенности физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). В статье приводится общая характеристика тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в тхэквондо, а также описание методики развития физических качеств тхэквондистов 11–12 лет. Описывается содержание и результаты апробации предложенной нами экспериментальной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности тхэквондистов 11–12 лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Анализируется эффективность ее использования в практической деятельности тренеров по тхэквондо, работающих с детьми 11–12 лет на базе спортивной секции.

Ключевые слова: тхэквондо, физические качества, средний школьный возраст, методика физической подготовки.

**METHODS OF PHYSICAL TRAINING
OF TAEKWONDO ATHLETES AGED 11–12
AT THE TRAINING STAGE
(STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION)**

Abstract. The scientific article discusses the features of physical training of taekwondo athletes aged 11–12 years at the training stage (the stage of sports specialization). The article provides a general description of the training stage (the stage of sports specialization) in taekwondo, as well as a description of the methodology for the development of physical qualities of taekwondo 11–12 years old. The content and results of the approbation of the experimental technique proposed by us aimed at increasing the level of physical fitness of taekwondo athletes aged 11–12 years at the training stage (the stage of sports specialization) are described. The effectiveness of its use in the practical activities of taekwondo coaches working with children aged 11–12 on the basis of the sports section is analyzed.

Keywords: taekwondo, physical qualities, middle school age, methods of physical training.

Актуальность данной темы обусловлена усиливающейся в последние годы тенденцией к увеличению нагрузок во всех видах спорта, в тхэквондо в частности. Однако практика показывает, что неконтролируемое увеличение объема нагрузок зачастую не дает желаемого результата и даже может отрицательно сказаться на качественной стороне физической подготовки юных тхэквондистов.

Более целесообразно обратиться к поиску рациональных путей повышения спортивного мастерства, одним из которых является дифференцирование тренировочной деятельности и оптимальное распределение физической нагрузки в микроциклах. Данное положение обуславливает актуальность исследования.

Цель исследования — оптимизировать методику физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет на этапе спортивной специализации.

Объектом исследования является тренировочный процесс при подготовке тхэквондистов 11–12 лет на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования — методика физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет на этапе спортивной специализации.

В ходе теоретического анализа специальной литературы и изучения требований Федерального стандарта по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года № 740, было установлено, что общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в тхэквондо МФТ уделяется большое значение. Так, по процентному соотношению для групп 1-го и 2-го годов обучения на тренировочном этапе на ОФП отводится 21–29 % тренировочного времени, на СФП — также 21–29 %. Данные факты подтверждают актуальность нашего исследования, ведь на процесс физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет отводится не менее половины от всего тренировочного времени.

Важное место в подготовке тхэквондистов занимает интегральная подготовка, в Федеральном стандарте по виду спорта «тхэквондо» она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема единоборства, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения индивидуальных тактических действий в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий (отдельно в нападении, защите и сочетании действий

в нападении и защите). Учебные спарринги, контрольные поединки и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки в тхэквондо ¹.

Содержание раздела физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет обусловливается целью и задачами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), а также возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. В соответствии со спецификой вида спорта, тхэквондисту необходимо быть отлично физически подготовленным и обладать высоким уровнем развития таких базовых физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Для повышения функциональных возможностей, напрямую влияющих на способность спортсмена переносить объемные и интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на формирование рациональной техники движений для успешного выступления в соревнованиях, необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной выносливости. Таким образом, физическая подготовка тхэквондиста приоритетна и направлена на развитие физических качеств, способствующих повышению уровня владения техникой выполняемых движений ².

Общая физическая подготовка тхэквондиста направлена на всестороннее физическое развитие всех систем и функций организма спортсменов и является базовым фундаментом для последующей тренировки специальных физических качеств и формирования двигательных навыков.

Средствами общей физической подготовки тхэквондистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, бег, прыжки, плавание, метания, упражнения с отягощениями (гантелями, утяжелителями) и др., направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости ³.

Общая физическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки тхэквондистов, являясь основой функциональной готовности тхэквондистов. Особенно важное значение ОФП имеет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тхэквондистов 11–12 лет, когда закладываются основы для многолетней спортивной тренировки. Упражнения ОФП также являются средством активного отдыха и применяются для снятия напряжения и усталости от монотонной ежедневной работы.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений из арсенала тхэквондо на высоком качественном уровне.

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются скоростно-силовые способности мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть и силу удара, а также динамическая сила мышц верхнего плечевого пояса. Поскольку при выполнении прыжков спортсменам приходится преодолевать в основном свой собственный вес, то из всех показателей силы для тхэквондистов наиболее важны силовые показатели мышц ног, туловища и рук.

Гибкость тхэквондиста рассматривается как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует рациональному выполнению технических действий.

Специальная выносливость тхэквондиста рассматривается как способность к длительному выполнению сложнокоординационных движений без снижения их эффективности.

Ловкость и координационные способности тхэквондиста носят ярко выраженный специфический характер. Для тхэквондистов специфическим проявлением ловкости является способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Исследование эффективности методики, направленной на оптимизацию процесса физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет, было проведено в несколько этапов на базе МБУ

¹ Сон Дук Сунг, Дж. К. Роберт. Тэквондо: базовый курс / пер. с англ. Ю. Григорьевой. М. : ФАИР-Пресс : Гранд, 2004. 382 с.

² Калашников Ю. Б., Малков О. Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. : Физкультура и спорт, 2009. 160 с.

³ Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М. : Сов. спорт, 2021. 332 с.

«СШОР» Юпитер» города Рязани. Целью педагогического эксперимента являлось обоснование содержания методики проведения тренировочных занятий с тхэквондистами 11–12 лет, занимающимися на этапе спортивной специализации. В начале и по окончании эксперимента нами использовалось 5 контрольных тестов для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.

Необходимость проведения отдельных занятий по физической подготовке продиктована спецификой деятельности тхэквондистов 11–12 лет. Так, базовая тренировка, направленная на отработку технических приемов, предусматривает многократное выполнение технических элементов с целью совершенствования техники ударов. Во время подобной тренировки тхэквондист использует имеющийся у него запас физических качеств. Значительного прироста их в данных условиях не происходит, так как усилия, развиваемые во время упражнения, хотя и весьма интенсивны, но в то же время непродолжительны. В связи с этим нами были предложены отдельные занятия, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, объем которых достигал до 50 % общего тренировочного времени в рамках недельного микроцикла.

Для проведения формирующего педагогического эксперимента нами было отобрано по 8 тхэквондистов из тренировочной группы 1-го года обучения на этапе спортивной специализации. С целью повышения уровня физической подготовленности тхэквондистов 11–12 лет, нами был составлен и предложен для реализации комплекс упражнений, который мы включили в содержание занятий экспериментальной тренировочной группы. В состав контрольной группы также входило 8 человек.

Экспериментальная методика реализовывалась преимущественно в основной части тренировочного занятия. В некоторых случаях мы добавляли подобранные нами комплексы в завершении основной части тренировочного занятия в рамках времени, отводимого на ОФП. В некоторых случаях (не более 1 раза в неделю) тренировочное занятие практически полностью строилось на выполнении испытуемыми разработанных нами комплексов упражнений.

Согласно предложенной нами методике, использовались специально-подготовительные, подводящие и скоростно-силовые упражнения. Специально-подготовительные и подводящие упражнения направлены на совершенствование силы, быстроты, гибкости и координации, которые необходимы в процессе формирования техники движений из арсенала тхэквондо. Скоростно-силовые упражнения выполнялись отдельным блоком, поскольку от уровня развития данных способностей напрямую зависит специальная физическая подготовленность тхэквондиста.

При составлении экспериментальной методики мы подобрали комплексы упражнений, направленные на развитие специальной гибкости, ловкости, специальной быстроты, а также комплекс для специальной силовой подготовки и комплекс на развитие специальной выносливости тхэквондистов 11–12 лет.

С целью качественного осуществления процесса физической подготовки мы пополняли фонд двигательных умений и навыков тхэквондистов за счет применения упражнений из разнообразных видов спорта (кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание, акробатические упражнения) и включали в занятия разнообразные специально-подготовительные упражнения. Такой подход к построению учебно-тренировочного занятия (УТЗ) способствовал более эффективному совершенствованию техники тхэквондо и обеспечивал поступательное развитие двигательных способностей, что и подтверждают проведенные педагогические тесты.

Проанализировав в комплексе весь спектр педагогических воздействий, использованный нами при проведении исследования (беседа, анкетирование, контрольные испытания и педагогический эксперимент), нами были сделаны следующие *выводы*:

1) В ходе анализа научно-методической литературы по теме исследования установлено, что в процессе физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет, необходимо учитывать их возрастные и физиологические особенности. Данное утверждение опирается на факт, что изучаемый нами возраст является сенситивным для развития многих физических качеств, необходимых тхэквондистам. Установлено, что основными физическими способностями, способствующими улучшению результата в тхэквондо, являются скоростно-силовые качества, силовая выносливость, координационные способности и гибкость. На воспитание перечисленных физических

способностей и была направлена экспериментальная методика тренировочных занятий с тхэквондистами на этапе спортивной специализации.

2) В ходе реализации практической части нашего исследования, на протяжении всего тренировочного года в группах 1-го года обучения на этапе спортивной специализации, нами апробировались комплексы упражнений, специально составленные для реализации на практике. С целью повышения уровня физической подготовленности тхэквондистов 11–12 лет нами был составлен и предложен для реализации комплекс упражнений, который мы включили в содержание занятий экспериментальной тренировочной группы. В некоторых случаях тренировочные занятия строились приоритетно на предложенных нами упражнениях. При этом нами применялся дифференцированный подход в дозировании тренировочных нагрузок, осуществлялось четкое планирование и подбор применяемых средств, методов и форм проведения тренировочных занятий, учитывались возрастные и индивидуальные особенности юных тхэквондистов.

3) На основании анализа результатов тестов, определяющих уровень физической подготовленности тхэквондистов 11–12 лет, нами был сделан вывод, что достоверные изменения произошли по всем изучаемым нами показателям у занимавшихся в экспериментальной группе. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа прирост составил 9,2 раза; в прыжке в длину с места — прирост 12,4 см; в челночном беге 3x10 м результаты улучшились на 1,2 сек; в выполнении поднимания туловища из положения лежа — прирост 9,6 раза; улучшение показателей в упражнении «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» составило +4,3 см. Все изменения, произошедшие у занимающихся в экспериментальной группе, носили достоверный характер.

У тхэквондистов, занимавшихся в контрольной группе, также был отмечен определенный прирост показателей. Однако наблюдаемая динамика результатов у занимающихся в контрольной группе носила недостоверный характер. Следовательно, предложенная нами экспериментальная методика физической подготовки тхэквондистов 11–12 лет является более эффективной.

4) Проведенное в ходе исследования анкетирование показало, что детям очень нравится заниматься тхэквондо, на тренировки они ходят с удовольствием. Они знают историю этого вида единоборства, имена ведущих спортсменов. Все респонденты понимают значимость физической подготовки в тренировочном процессе тхэквондистов, осознают влияние оптимально развитых физических качеств на спортивные достижения. В связи с этим все испытуемые осознанно принимали участие в педагогическом эксперименте.

Таким образом, основанная на принципах спортивной тренировки физическая подготовка, проводимая по предложенной нами методике, обеспечила тхэквондистам 11–12 лет всестороннее физическое развитие, повысила производительность функциональных систем организма.

Список использованных источников

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — 2-е изд. — М. : Сов. спорт, 2021. — 332 с.
2. Калашников Ю. Б., Малков О. Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. — М. : Физкультура и спорт, 2009. — 160 с.
3. Сон Дук Сунг, Дж. К. Роберт. Тэквондо: базовый курс / пер. с англ. Ю. Григорьевой. — М. : ФАИР-Пресс : Гранд, 2004. — 382 с.

Сведения об авторе

Левин Павел Викторович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: p.levin@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Levin Pavel Viktorovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: p.levin@365.rsu.edu.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Аннотация. В научной статье рассматриваются особенности физической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией. В статье приводится общая характеристика этапа начальной подготовки при занятиях хореографией, а также описание методики развития физических качеств девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией. Описывается содержание и результаты апробации предложенной нами экспериментальной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией. Раскрываются методические аспекты реализации процесса физической подготовки на начальном этапе занятий хореографией. Анализируется эффективность использования предложенной нами методики в практической деятельности хореографов, работающих с девочками 7–8 лет.

Ключевые слова: хореография, физические качества, младший школьный возраст, методика физической подготовки.

P. V. Levin

METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF 7–8-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN CHOREOGRAPHY

Abstract. The scientific article discusses the peculiarities of physical training of 7–8-year-old girls engaged in choreography. The article provides a general description of the initial training stage in choreography classes, as well as a description of the methodology for developing the physical qualities of 7–8-year-old girls engaged in choreography. The content and results of the approbation of the experimental technique proposed by us, aimed at improving the level of physical fitness of 7–8-year-old girls engaged in choreography, are described. The methodological aspects of the implementation of the physical training process at the initial stage of choreography classes are revealed. The effectiveness of using the proposed methodology in the practical activities of choreographers working with girls 7–8 years old is analyzed.

Keywords: choreography, physical qualities, primary school age, methods of physical training.

Хореография — это вид двигательной деятельности, в которой занимающиеся оттачивают техническое мастерство и выразительность исполнения сложных движений телом под музыку. Хореография представляет собой сложнокоординационный вид двигательной деятельности. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию¹.

Несмотря на то, что существует большое количество литературы по развитию базовых физических качеств, необходимых при занятиях хореографией, эффективных методик очень мало. Большинство из них не отвечает современным требованиям, учитывающим психофизиологические особенности девочек 7–8 лет. Данное обстоятельство послужило предпосылкой для изучения теоретических и практических знаний в области развития физических качеств и применения их в хореографии на этапе начальной подготовки.

Исходя из обоснования цели и задач этапа начальной подготовки в хореографии, нами была определена проблема исследования, согласно которой, несмотря на глубокую степень теоретической разработки вопроса физической подготовки в хореографии, методика нуждается в оптимизации.

¹ Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1967. 86 с.

Цель исследования — оптимизировать методику физической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией, на начальном этапе подготовки.

Объект исследования — тренировочный процесс на начальном этапе подготовки в хореографии.

Предмет исследования — методика физической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией.

Гипотеза исследования заключается в том, что в результате применения специально подобранного комплекса упражнений уровень физической подготовленности девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией, значительно повысится.

Анализ литературных данных показывает, что в системе подготовки в хореографии этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития гибкости и двигательных способностей занимающихся, закладывать основы техники хореографических элементов.

Для проведения формирующего педагогического эксперимента нами были выбраны две группы танцовщиц 7–8 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки. Обе группы состояли из 12 танцовщиц 7–8 лет. В начале и по окончании проведения педагогического эксперимента нами было проведено тестирование по пяти контрольным упражнениям, оценивающим физические качества, наиболее значимые в хореографии.

Для развития скоростно-силовых способностей нами применялся метод динамических усилий, повторный метод, а также метод круговой тренировки. Основным методом развития гибкости являлся повторный метод. Для развития скоростных способностей использовался метод повторного выполнения упражнения, а также игровой и соревновательный. Для развития выносливости нами применялись равномерный, переменный, повторный, игровой и соревновательный методы. Для развития координационных способностей нами применялся повторный метод и метод вариативного выполнения двигательного действия².

Тренировочные упражнения, подбираемые с целью оптимизации методики физической подготовки танцовщиц 7–8 лет, применялись нами таким образом, чтобы не мешать решению основных задач, предусмотренных комплексной программой по хореографии.

Предложенные нами упражнения и их разновидности применялись почти на каждом занятии в конце его основной части и выполнялись с высокой интенсивностью. При организации тренировочных занятий нами использовались общепринятые методы, наиболее эффективными из которых оказались повторный, игровой и соревновательный. Данные методы позволяют сочетать упражнения различной направленности и характера с эмоциональностью занятий. Суть предложенной методики заключается в гармоничном формировании на этапе начальной подготовки у юных танцовщиц 7–8 лет широкого спектра необходимых в хореографии физических качеств, оптимальный уровень сформированности которых позволит в дальнейшем с легкостью овладеть техникой различных сложнокоординационных танцевальных элементов и добиться значительных результатов на последующих этапах подготовки.

В процессе проведения формирующего педагогического эксперимента для развития такого физического качества, как гибкость, нами применялся метод многократного повторного растягивания. Данный метод основан на способности мышц эффективнее растягиваться именно при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений.

На начальном этапе испытуемые выполняли растягивающее упражнение с относительно небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая ее к 5–8-му повторению до максимума. Индивидуальный максимум оптимального количества повторений упражнения определялся началом сокращения амплитуды выполняемых растягивающих движений. Наиболее эффективным для начального уровня подготовки девочек 7–8 лет в практике физического воспитания является использование комплекса активных упражнений на растягивание по 6–8 повторений каждого из них. В течение тренировки нами применялось несколько таких серий, выполняемых подряд с небольшим, но достаточным для относительного восстановления работоспособности периодом отдыха. При этом мы следили, чтобы мышцы не «остывали» и не теряли своей эластичности.

² Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. 480 с.

Метод статического растягивания также нашел широкое применение в рамках проведения нашего педагогического эксперимента. Данный метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Согласно методике, испытуемые предварительно расслабляли мышцы, а затем выполняли упражнение, удерживая конечное положение от 8 секунд до 1 минуты. Предложенные испытуемым упражнения выполнялись отдельными сериями по несколько повторений. Подобная тренировка занимала до 20 минут.

На начальном этапе развития гибкости при занятиях хореографией комплексы статических упражнений, направленные на повышение уровня подвижности в суставах, выполнялись испытуемыми самостоятельно под контролем педагога в активной форме проявления гибкости. Затем, по мере повышения уровня развития гибкости, выполнялись с помощью партнера, что позволяло повышать с помощью применения пассивных упражнений пределы гибкости, достигнутые при самостоятельном выполнении растягивающих упражнений.

Динамические упражнения на развитие гибкости выполнялись занимающимися девочками 7–8 лет самостоятельно, так как данный тип двигательной деятельности наиболее доступен в рассматриваемом возрасте. Предложенные испытуемым упражнения выполнялись отдельными сериями по несколько повторений. Подобная тренировка, направленная на развитие гибкости у юных танцовщиц, обычно занимала 15–20 минут³.

Для развития таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и координация, нами использовались повторный и соревновательный методы, которые позволяют стимулировать максимальное проявление двигательных способностей девочек 7–8 лет, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, а также содействовать воспитанию волевых качеств. Соревновательный метод выражался в использовании момента конкуренции как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении занимающимися отдельных танцевальных элементов. Например, на занятиях дети делились на команды и выполняли комплекс физических упражнений. Педагог выступал в роли судьи (подсчитывал баллы, следил за правильным выполнением упражнений, подводил итоги и т. д.). В одних упражнениях оценивалась техника выполненного упражнения, а в других — количественный показатель.

При выполнении упражнений на развитие выносливости испытуемые придерживались следующих методических указаний: продолжительность пробежки или иной двигательной деятельности до 2 минут, характер отдыха между сериями — неполное восстановление.

По окончании реализации педагогического эксперимента нами проводилось исследование уровня прироста физических способностей испытуемых. Полученные данные обрабатывались методом математической статистики, на основе которых делались соответствующие выводы. В рамках реализации формирующего эксперимента нами были апробированы составленные комплексы упражнений. Предложенные нами упражнения и их сочетания применялись с высокой интенсивностью почти на каждом занятии в конце его основной части.

При организации тренировочных занятий нами использовались различные методы, наиболее эффективными из которых оказались повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Данные методы позволяют сочетать упражнения различной направленности с эмоциональностью занятий.

По окончании заключительного этапа мы определили динамику уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп. В результате проведения исследования нами были сделаны следующие *выводы*:

1) В процессе анализа научно-методической литературы по теме исследования установлено, что основная цель занятий на начальном этапе подготовки в хореографии — это определение и целенаправленное воспитание физических способностей девочек 7–8 лет.

2) В процессе анализа данных проведенного педагогического эксперимента установлены достоверные изменения показателей положительной динамики уровня развития физических качеств девочек 7–8 лет, принимавших участие в реализации эксперимента в составе экспериментальной группы.

³ Шипилина И. А. Хореография в спорте : учеб. Ростов-н/Д : Феникс, 2004. 209, [6] с.

Так, у испытуемых в экспериментальной группе после окончания проведения формирующего педагогического эксперимента в тестовом упражнении «Мост» прирост результата составил 10,6 см; в тесте «Поперечный шпагат» — прирост 6,8 см; в тесте «Поднимание ног в уголок» прирост составил 3 раза; в тесте «Челночный бег 3x10 м» прирост — 0,8 сек; в тесте «Прыжки через скакалку за 30 сек» результаты улучшились в 4,1 раза.

Таким образом, динамика прироста результатов по всем контрольным тестам у девочек 7–8 лет в экспериментальной группе была достоверной ($p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности использования составленной нами методики.

В тоже время у испытуемых контрольной группы также наблюдался прирост показателей, однако он являлся незначительным и носил недостоверный характер ($p > 0,05$).

3) В результате проведения хореографических занятий по экспериментальной методике было установлено, что традиционная подготовка, направленная на развитие основных физических способностей девочек 7–8 лет, оказалась менее эффективна, чем экспериментальная. Так, экспериментальная группа занималась по составленной нами методике физической подготовки и в итоге показала значительное улучшение показателей во всех контрольных тестах.

Таким образом, задача оптимизации методики физической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся хореографией, была успешно решена в ходе исследования. Гипотеза исследования полностью подтверждена.

Список использованных источников

1. Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений. — М. : Физкультура и спорт, 1967. — 86 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. — М. : Академия, 2000. — 480 с.
3. Шипилина И. А. Хореография в спорте : учеб. — Ростов н/Д : Феникс, 2004. — 209, [6] с.

Сведения об авторе

Левин Павел Викторович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: p.levin@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Levin Pavel Viktorovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: p.levin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.012.412.4:378.172

О. А. Лоренц, О. А. Земскова

ВНЕДРЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В последние годы состояние здоровья и физического развития в студенческой среде резко ухудшилось. Численность занимающихся в специальных медицинских группах ежегодно растет. Недостаточное развитие материально-технической и научно-методической базы в высших учебных заведениях внесло ограничение при разработке методик проведения занятий по физическому воспитанию

в специальных медицинских группах. Скандинавская ходьба является эффективным видом спорта для студентов с хроническими заболеваниями. Она сочетает в себе простоту и доступность наряду с высокой эффективностью.

Ключевые слова: уровень заболеваемости в студенческой среде, специальная медицинская группа, методики физического воспитания, скандинавская ходьба.

O. A. Lorents, O. A. Zemskova

INTRODUCTION OF NORDIAN WALKING INTO THE PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION IN SPECIAL MEDICAL GROUPS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. In recent years, the state of health and physical development among students has deteriorated sharply. The number of students in special medical groups is growing every year. Insufficient development of the material, technical, scientific and methodological base in higher educational institutions has introduced a limitation in the development of methods for conducting physical education classes in special medical groups. Nordic walking is an effective sport for students with chronic diseases. It combines simplicity and accessibility, along with high efficiency.

Keywords: morbidity rate among students, special medical group, methods of physical education, Nordic walking.

Актуальность. Согласно многочисленным исследованиям, за последние годы в нашей стране доля хронических заболеваний в студенческой среде резко возросла. Наибольшее распространение получили заболевания органов дыхания, их доля колеблется в пределах 57,8–72,5 %, за ними следуют заболевания нервной системы и органов пищеварения¹. Еще на этапе школьного обучения подростки приобретают разнообразные хронические заболевания. По результатам анализа проведенных профилактических осмотров школьников в 2019 году, выявлено, что 15 % детей в возрасте до 17 лет требуют диспансерного наблюдения. Также выявлен рост ожирения у подростков по мере их взросления². Около 2,5 % выпускников школ можно назвать полностью здоровыми. У 30 % учащихся выявлены серьезные нарушения в физическом развитии. Помимо ухудшения состояния здоровья, с каждым годом отмечается ухудшение физической подготовленности выпускников³. Поэтому перед руководством высших учебных заведений стоит задача подготовить не только квалифицированных, но и здоровых специалистов. Процесс обучения должен совмещать образовательную и оздоровительную функции.

С учетом различного состояния здоровья и физического развития учащихся высших учебных заведений производится их распределение на четыре группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую и группу лечебной физкультуры⁴. Наличие заболеваний не позволяет студентам заниматься физической культурой в основной группе. Такие студенты направляются в специальные медицинские группы. Занятия в этих группах направлены на укрепление здоровья

¹ Павлюченко О. А. Формирование готовности студентов специальной медицинской группы вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности // МНИЖ. 2016. № 9–4 (51). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-studentov-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy-vuza-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 14.02.2023).

² Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL : <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 12.02.2023).

³ Литвинов Е. В., Никифорова Л. А., Абиев З. А. Скандинавская ходьба в программе физической культуры для специальной медицинской группы студентов вуза // Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего образования : материалы конф. Воронеж : Воронежский гос. мед. ун-т им. Н. Н. Бурденко, 2019. С. 301–308.

⁴ Павлюченко О. А. Формирование готовности студентов специальной медицинской группы вуза ...

и содействие правильному развитию организма. Задачами преподавателей по физическому воспитанию являются не только разработка методик физического оздоровления студентов, но и повышение уровня их социализации. Это связано с тем, что наличие заболеваний может вносить существенные ограничения в жизнь молодежи, что создает негативный эмоциональный эффект⁵. В специальных медицинских группах проводятся общие и специальные тренировки. Специальные тренировки разрабатываются по каждой группе заболеваний. Они должны базироваться на тех видах упражнений, которые будут оказывать непосредственное воздействие на область пораженной системы. Такие группы студентов должны быть малочисленными, и занятия в них проводятся под строгим контролем преподавателя⁶. Общие тренировки базируются на принципах оздоровления и укрепления организма и состоят из различных видов общеукрепляющих упражнений⁷.

При разработке методик проведения занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах часто приходится вносить коррективы из-за ограниченности материально-технической и научно-методической базы учебных заведений. Разрабатываемые методики, помимо высокой оздоровительной эффективности, должны мотивировать студентов на дальнейшие самостоятельные занятия. Целью любой методики является выработка здорового образа жизни учащегося, поэтому в последние годы ведется поиск методик оздоровления студентов специальных медицинских групп, которые не требовали бы значительных материальных вложений и были максимально доступны⁸.

Одним из таких направлений стала скандинавская ходьба. Скандинавской ходьбой называют длительную ходьбу различной интенсивности с применением специальных палок (норди-ков). Данный вид спорта зародился в 1930-х годах в Финляндии как особая форма тренировок лыжников, которая дала возможность спортсменам поддерживать физическую форму не только в зимнее время, но и летом. Современное развитие скандинавской ходьбы связано с именем Лены Йяяскеляйнен. Именно благодаря ее инициативе с 1966 года началось активное внедрение ходьбы с палками в качестве «новой идеи физического воспитания школьников», а в 1987 году появилось утверждение, что эта физическая активность «станет спортом будущего»⁹.

Скандинавская ходьба является идеальным видом спорта, оптимально подходящим всем возрастным категориям. В нем простота и доступность сочетаются с высокой эффективностью. Ходьба уже успешно себя зарекомендовала в программах реабилитационных центров и клиник. При своей простоте исполнения она обладает множеством вариаций в зависимости от дистанций и скорости передвижения. Главной особенностью данного вида спорта является то, что он не требует специальной физической подготовки, поскольку соответствует естественному характеру движений человека, который заложен самой природой. Помимо большого практического значения как средства оздоровления и реабилитации, скандинавская ходьба обладает значительным социальным эффектом, так как способствует повышению уровня психического здоровья занимающихся, формированию ценностного отношения к физической культуре и основам здорового образа жизни.

Скандинавской ходьбой особенно рекомендовано заниматься при таких заболеваниях, как юношеский остеохондроз, сколиоз, заболевание легких, вегетососудистая дистония, психологические проблемы (неврозы, депрессии), бессонница, избыточный вес и ожирение. В лечебно-профилактических целях занятия скандинавской ходьбой назначают при риске развития остеопороза,

⁵ Алексеюк С. Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 5. С. 48–50.

⁶ Щуров А. Г., Гаврилова Е. А., Чурганов О. А., Могельницкий А. С., Херодинов Б. И., Попова Е. В. Анализ долевого распределения обучающихся на медицинские группы для занятий физической культурой в общеобразовательных организациях крупного мегаполиса // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 3 (205). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dolevogo-raspredeleniya-obuchayuschih-sya-na-meditsinskie-gruppy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-obscheobrazovatelnyh> (дата обращения: 20.02.2023).

⁷ Алексеюк С. Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов ...

⁸ Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск : Сибирский юрид. ин-т М-ва внутр. дел РФ, 2018. 367 с.

⁹ Литвинов Е. В., Никифорова Л. А., Абиев З. А. Скандинавская ходьба в программе физической культуры ...

атеросклероза, артериальной гипертензии, артрите и артрозе. Особо следует отметить высокую эффективность занятий скандинавской ходьбой: если при обычной ходьбе участвуют порядка 40–45 % мышц, при беге — 45–48 %, при езде на велосипеде — около 60 %, то при занятиях скандинавской ходьбой участвует 90 % мышц. Такой эффективности можно достичь при соблюдении правильной техники ходьбы, когда задействованы мышцы плечевого пояса, и при правильном снаряжении, используя нордики, а не обычные лыжные палки¹⁰.

Все вышесказанное способствует внедрению скандинавской ходьбы в программы и методики занятий со студентами специальных медицинских групп в рамках процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Список использованных источников

1. Алексеюк С. Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — № 5. — С. 48–50.
2. Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками // Физическая культура в школе. — 2014. — № 6. — С. 47–50.
3. Литвинов Е. В., Никифорова Л. А., Абиев З. А. Скандинавская ходьба в программе физической культуры для специальной медицинской группы студентов вуза // Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего образования : материалы конф. — Воронеж : Воронежский гос. мед. ун-т им. Н. Н. Бурденко, 2019. — С. 301–308.
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. — URL : <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 12.02.2023).
5. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. В. Панов. — Красноярск : Сибирский юрид. ин-т М-ва внутр. дел РФ, 2018. — 367 с.
6. Павлюченко О. А. Формирование готовности студентов специальной медицинской группы вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности // МНИДЖ. — 2016. — №9–4 (51). — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-studentov-spetsialnoy-meditsinskoj-gruppy-vuza-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 14.02.2023).
7. Щуров А. Г., Гаврилова Е. А., Чурганов О. А., Могельницкий А. С., Херодинов Б. И., Попова Е. В. Анализ долевого распределения обучающихся на медицинские группы для занятий физической культурой в общеобразовательных организациях крупного мегаполиса // Ученые записки университета Лесгафта. — 2022. — № 3 (205). — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dolevogo-raspredeleniya-obuchayuschih-sya-na-meditsinskie-gruppy-dlya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-obsheobrazovatelnyh> (дата обращения: 20.02.2023).

Сведения об авторах

Лоренц Ольга Анатольевна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.lorents@365.rsu.edu.ru

Земскова Ольга Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.zemskova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Lorents Olga Anatolyevna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.lorents@365.rsu.edu.ru

Zemskova Olga Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.zemskova@365.rsu.edu.ru

¹⁰ Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками // Физическая культура в школе. 2014. № 6. С. 47–50.

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ПО КАРАТЕ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. В статье представлены особенности содержания занятий по игровому стретчингу для каратистов 6–7 лет на этапе начальной подготовки. Этап начальной подготовки имеет особое значение, так как он способствует включению юных спортсменов в тренировочный процесс, развитию необходимых физических качеств. Описаны изменения результатов до и после эксперимента в тестах: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; наклон вперед из положения сед; поперечный шпагат. Подтверждена результативность занятий.

Ключевые слова: карате, игра, стретчинг, гибкость.

М. М. Nelin, A. V. Bashkireva

**GAME STRETCHING
AS A MEANS OF DEVELOPING FLEXIBILITY
IN KARATE CHILDREN 6–7 YEARS OLD
AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Abstract. The article presents the features of the content of classes in game stretching for karatekas of 6–7 years old at the stage of initial training. The stage of initial training is of particular importance, as it contributes to the inclusion of young athletes in the training process, contributes to the development of the necessary physical qualities. Changes in the results before and after the experiment in the tests are described: bending forward from a standing position with straight legs on the gymnastic bench; leaning forward from a sitting position; cross twine. The effectiveness of the lessons has been confirmed.

Keywords: karate, game, stretching, flexibility.

Этап начальной подготовки очень важен, поскольку именно на нем решаются задачи, связанные с осуществлением разносторонней физической подготовки детей. Этап начальной подготовки имеет особое значение, так как способствует включению юных спортсменов в тренировочный процесс, развитию необходимых физических качеств. Помимо этого, на данном этапе тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья юных спортсменов и привитие интереса к занятиям спортом, в данном случае карате. Также нужно учитывать, что три урока физической культуры в школе не покрывают дефицита двигательной активности, именно поэтому тренировочный процесс должен стараться восполнить этот дефицит и создать необходимые условия для укрепления здоровья юных каратистов.

Проводятся новые исследования в области формирования двигательных навыков у ребенка. Как известно, в дошкольном возрасте закладывается фундамент таких физических качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма. Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека, представляя собой способность осуществлять движения с большой амплитудой. Прежде всего, это сохранение здоровья опорно-двигательного аппарата. Тренированные и эластичные связки и сухожилия меньше подвержены травмам, движения тела становятся плавными и координированными. Хорошая гибкость позволяет заниматься различными видами спорта с минимальной возможностью получения травмы, а также помогает быстрее и проще осваивать новые упражнения. Необходимо своевременно развивать гибкость у детей 6–7 лет ¹.

¹ Акулова К. Ю. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 5–3 (119). С. 10–14 ; Назарова А. Г. Игровой стретчинг. СПб. : Аллепро, 2004. 62 с.

Стретчинг активно используется в работе с детьми, так как он может проводиться в виде игр. Использование стретчинга позволяет активизировать процессы кровообращения и обмена веществ при растягивании мышц и удержании определенной позы². Упражнения игрового стретчинга можно использовать на различных этапах занятий: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной объемной или высокоинтенсивной тренировочной работы; в основной части занятия как средство воспитания гибкости и подвижности суставов; в заключительной части как средство восстановления после больших нагрузок и в качестве средства для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, предотвращения судорог³.

Цель исследования — изучение использования элементов игрового стретчинга на занятиях карате, направленных на развитие гибкости у детей 6–7 лет на этапе начальной подготовки.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие две группы детей 6–7 лет общим числом 20 человек. Были получены письменные согласия родителей на проведение исследования. Для оценки результативности используемых элементов стретчинга были использованы следующие упражнения: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; наклон вперед из положения сидя; поперечный шпагат. Диагностика уровня развития гибкости проводилась дважды — до и после использования упражнений стретчинга.

С целью развития гибкости у каратистов 6–7 лет была использована методика «Игровой стретчинг», разработанная А. Г. Назаровой (2004). В своей книге автор подробно описала особенности по оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста через систему естественных растяжек, которая основана на упражнениях по укреплению позвоночника, упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики, приемах мануальной терапии в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации⁴.

Следует принять во внимание, что занятия проводились 2 раза в неделю на протяжении месяца (всего в сумме было 8 занятий). В процессе исследования использовались следующие принципы:

1. *Принцип систематичности и последовательности.* Предусматривалось формирование знаний, умений и навыков в системе и в определенном порядке, при котором каждый элемент тренировочного материала был связан логически с другими.

2. *Принцип доступности и индивидуализации.* Обучение и воспитание строилось в соответствии с возможностями занимающихся, учитывались возможности возраста (6–7 лет), пола, уровень предварительной подготовленности, а также индивидуальные различия физических, функциональных и духовных качеств.

3. *Принцип сознательности и активности.* Дети проявляли познавательную активность и интерес к знаниям.

4. *Принцип повторяемости.* Изложение одной темы давалось в разных вариациях, что позволяло каждый раз раскрывать совершенно другие грани одного и того же материала.

5. *Принцип наглядности в обучении.* Тренер собственным примером демонстрировал детям объект познания.

6. *Принцип постепенного повышения требований.* Двигательные задачи поэтапно усложнялись, происходило нарастание объема и двигательных нагрузок.

Упражнения, связанные непосредственно со стрейчингом, проводились в основной части занятия. Большое внимание уделялось концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивалась. Тщательно контролировалось дыхание детей, которое должно быть равномерным. На протяжении занятия детям рассказывалась сказка, и, опираясь на ее сюжет, юным каратистам давались для выполнения те или иные упражнения⁵.

² Давыдов В. Ю., Шамарин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.

³ Панкратович Т. М., Купцова В. Г., Панкратович В. Г. Игровой стретчинг как средство воспитания гибкости у студентов на занятиях физической культурой // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. 2016. С. 3327–3332.

⁴ Назарова А. Г. Игровой стретчинг. СПб. : Аллегро, 2004. 62 с.

⁵ Фомина Л. Б. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. Волгоград : Учитель, 2020. 96 с.

На первом занятии юным спортсменам предоставлялись для знакомства новые упражнения и движения, которые им до этого были неизвестны, а также закреплялись уже пройденные. На втором занятии проходило совершенствование выполнения упражнений. Все упражнения стретчинга выполнялись под музыку, которая подбиралась, исходя из предлагаемых упражнений, и передавала их суть.

Следовать в обучении «от простого к сложному» означает, что изучение учащимися фактов, явлений, понятий и т. п. должно начинаться с наиболее простых, с тем чтобы подготовить их к пониманию более сложных. Это положение касается как теоретического, так и практического учебного материала. В содержании занятий задачи подобраны с учетом данного принципа.

В возрасте 6–7 лет у детей превалирует наглядно-образное мышление, что позволяет наиболее полно воссоздавать все многообразие различных фактических характеристик предмета. Исходя из этого, для демонстрации детям подбирались различные иллюстрации упражнений и создавались презентации.

Обсуждение. Для выявления результативности проведенной работы по развитию гибкости средствами игрового стрейчинга каратистов 6–7 лет на этапе начальной подготовки нами использовались следующие тесты: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см); наклон вперед из положения сидя (см), поперечный шпагат (см).

Критерием оценки гибкости каратистов 6–7 лет стала наибольшая амплитуда движений, которая могла быть достигнута ребенком в процессе измерения показателей. Диагностика уровня развития гибкости проводилась дважды: до и после эксперимента. Результаты проведенного тестирования представлены в таблице.

Таблица

Средние результаты тестирования показателей гибкости у каратистов 6–7 лет

№	Тест	Группа А			Группа Б		
		до	после	p(0,05)	до	после	p(0,05)
1	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	4,89	9,63	<	4,2	8,6	<
2	Наклон вперед из положения сидя (см)	11,74	17,95	<	7,25	12,6	<
3	Поперечный шпагат (см)	9,89	4,11	<	13,5	10,2	<

Примечание: значения всех проведенных проб как в начале, так и в конце исследования подчинялись закону нормального распределения по критерию Шапиро-Уилка при уровне значимости $p=0,05$; в колонке p(0,05) представлены результаты сравнения показателей до и после исследования по t-критерию Стьюдента при уровне значимости $p=0,05$.

Контрольный тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» позволяет оценить гибкость позвоночного столба. За все время проведенного исследования среднее значение данного показателя достоверно увеличилось как в группе А (на 4,74 см), так и в группе Б (на 4,4 см).

Показатели выявленной гибкости в тазобедренном суставе носили достаточно достоверный характер. В группе А показатели улучшились в среднем на 6,21 см, а в группе Б — на 5,35 см.

Выполнение контрольного упражнения «Поперечный шпагат» оказалось неоднозначным для группы Б. Несмотря на улучшение результатов, в ходе статистического анализа достоверных изменений выявлено не было. Изменения получились незначительными, в дальнейшем наблюдалось улучшение результатов. В группе А подвижность в тазобедренном суставе достоверно улучшились в среднем на 5,78 см.

Таким образом, полученные данные указывают на то, что занятия по игровому стретчингу могут значительно повысить уровень развития гибкости у юных каратистов 6–7 лет на этапе начальной подготовки. Проведенное исследование наглядно показывает результативность разработанной программы для занятий карате с элементами игрового стретчинга для детей 6–7 лет на этапе начальной подготовки.

Список использованных источников

1. Акулова К. Ю. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания // *Международный научно-исследовательский журнал*. — 2022. — № 5–3 (119). — С. 10–14.
2. Вишняков С. А., Язынина Н. Л., Вишнякова Н. В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки : метод. рекомендации. — Смоленск : Полиграфинтер, 2015.
3. Давыдов В. Ю., Шамарин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. — 284 с.
4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. — СПб. : Аллегро, 2004. — 62 с.
5. Панкратович Т. М., Купцова В. Г., Панкратович В. Г. Игровой стретчинг как средство воспитания гибкости у студентов на занятиях физической культурой // *Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры*. — 2016. — С. 3327–3332.
6. Фомина Л. Б. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. — Волгоград : Учитель, 2020. — 96 с.

Сведения об авторах

Нелин Михаил Михайлович — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Башкирева Анастасия Викторовна — кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: bashkireva32@gmail.com

Information about the authors

Nelin Mikhail Mikhailovich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

Bashkireva Anastasia Viktorovna — candidate of biological sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: bashkireva32@gmail.com

УДК 796.015.86

*А. А. Никулин, В. М. Ериков,
Т. А. Подлипаева, Н. В. Нестеров*

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования допинга в современном спорте, создания Всемирного, Российского антидопинговых агентств. Представлены материалы о дисциплинарных санкциях в отношении российских спортсменов, особенностях их участия в Олимпийском движении.

Ключевые слова: спорт, допинг, антидопинговый контроль.

© Никулин А. А., Ериков В. М., Подлипаева Т. А., Нестеров Н. В., 2023

SOME ISSUES OF DOPING IN MODERN SPORT

Abstract. The article deals with the use of doping in modern sports, the creation of the World, Russian anti-doping agencies. Materials are presented on disciplinary sanctions against Russian athletes, the features of their participation in the Olympic Movement.

Keywords: sport, doping, anti-doping control.

Употребление запрещенных препаратов и противодействие их применению является актуальной и существенной проблемой мирового и российского спорта. Потребность сохранения чистоты спортивных соревнований, а также выявления наличия запрещенных средств в организме спортсменов в последние годы чрезвычайно обострилась, что подтверждается многочисленными публикациями о допинговых скандалах в средствах массовой информации. Последняя волна распространенных допинг-скандалов привела к дисквалификации многих титулованных спортсменов, что имеет прямое отношение и ко всем без исключения российским атлетам.

Сегодня с уверенностью можно утверждать, что современный профессиональный спорт связан с огромными деньгами и является весьма прибыльным делом при соответствующей организации и менеджменте. Поэтому нередко значимость достигнутого рекордного результата измеряется не только спортивной ценностью, но имеет определенную политическую значимость и существенную экономическую стоимость.

В соответствии с многочисленными публикациями, авторами которых являются авторитетные специалисты-медики и высококвалифицированные эксперты спортивной медицины, современный профессиональный спорт, не обходится без применения различных видов допинга.

Проблема распространения допинга за последние 10–15 лет резко обострилась, так как сегодня хранением, сбытом и распределением запрещенных веществ занимаются организованные авторитетные структуры, которым достаточно сложно противостоять. Данное положение еще в большей степени подчеркивает взаимосвязь политической и спортивной составляющих всех видов спортивной деятельности, сложившаяся много лет назад в среде спортсменов-профессионалов, что во многом спровоцировало извращение идеи честной конкуренции и поощрение постоянно возрастающего острого соперничества на фоне роста спортивных результатов при создании при этом для спортсменов неравных условий состязаний. Использование запрещенных препаратов приводит не только к неравенству условий соперничества между атлетами, но и содержит значительную опасность для здоровья и жизни самих спортсменов, что неоднократно подтверждалось зафиксированными случаями, заканчивающимися летальным исходом.

В настоящее время дисциплинарные санкции в связи с приемом допингов резко ужесточены, во многих странах приняты и действуют законы об уголовной ответственности за их применение, распространение и хранение. При этом наказанию подлежат и тренеры, и врачи, и руководители федераций и сборных команд. Запрещается также провоз и продажа данных веществ.

Противодействие применению и распространению допинга всегда являлось приоритетной задачей МОК (Международного олимпийского комитета). Сейчас ни одна страна не имеет права проведения на своей территории международных соревнований, если не располагает службой допинг-контроля.

Наиболее существенную роль в развитии и формировании антидопинговых организаций сыграл испанский политик и бизнесмен Хуан Антонио Самаранч, который многие годы возглавлял руководство МОК. Именно он способствовал развитию международного сотрудничества МОК с правительственными организациями для предотвращения широкого использования запрещенных препаратов, формирования допинг-контроля и введения соответствующих санкций.

По инициативе МОК в швейцарской Лозанне в начале 1999 года состоялась первая в истории Всемирная конференция по распространению допинга в спорте, на которую были приглашены представители госструктур различных стран мира и международных спортивных федераций.

Итогом завершения конференция стало создание независимой организации, которая должна осуществлять координацию борьбы с применением допинга — Всемирное антидопинговое агентство (от англ. World Anti-Doping Agency — WADA, ВАДА).

Наибольшую инициативу по организации WADA и, соответственно, в принятии необходимого решения, проявили руководитель Медицинской комиссии МОК, принц Александр де Мерод и профессор Манфред Донике — основатель и директор Института биохимии спорта, секретарь антидопинговой комиссии МОК.

Важнейшими шагами деятельности WADA в последующие годы стало принятие Всемирного антидопингового кодекса, аккредитация антидопинговых лабораторий в странах мира, а также подготовка и последующая публикация Списка запрещенных веществ.

Основным документом, регламентирующим работу антидопинговых организационных структур, является Всемирный антидопинговый кодекс, представляющий собой свод руководящих принципов и установленных правил, обязательных для участников всех видов спортивной деятельности и во всех странах мира, опубликованный в новой редакции в 2015 году.

Существующее соглашение предполагает добровольное партнерство и сотрудничество между всеми заинтересованными организациями, направленное на противодействие применению допинга.

В 2006 году WADA организовала так называемую систему ADAMS (от англ. Anti-Doping Administration and Management System), включающую общую базу данных, которая позволяет контролировать местонахождение и перемещения ведущих спортсменов по всем странам, отслеживать участие их в соревнованиях, время проведения спортивных сборов и т. п.

Основные принципы и правила работы Агентства, а также регламентированная деятельность WADA и его полномочия определены в Декларации о допинге в спорте. Кроме этого, в документе опубликованы основные направления и меры противодействия применению и распространению допинга в спорте, список запрещенных веществ, а также виды санкций, которые применяются в различных случаях нарушения антидопинговых правил.

Разработанная программа WADA (Play True Generation) направлена на организацию семинаров, форумов и конференций, ориентированных на пропаганду честной спортивной деятельности без применения допинга, просвещение и обучение спортсменов и их родителей, коллективов тренеров, медиков и т. п.

Немаловажное место в деятельности Всемирного антидопингового агентства занимает сотрудничество с ООН, МОК, Советом Европы, ЮНЕСКО и другими авторитетными международными организациями по вопросам образования, науки и культуры, обмена информацией, формирования здорового образа жизни. Важнейшим шагом сотрудничества является также взаимодействие WADA с государственными структурами по разработке национальных программ тестирования спортсменов, организационных мероприятий по противодействию употреблению и распространению наркотиков и запрещенных веществ, внедрению антидопинговых мер, таких как санкции или штрафы, и т. п.

Таким образом, для осуществления эффективной антидопинговой деятельности по инициативе WADA в странах мира, входящих в состав Олимпийского движения, были созданы Национальные антидопинговые комитеты. В соответствии с требованиями Международного стандарта для лабораторий (ISL) были организованы и аккредитованы антидопинговые лаборатории WADA.

Взаимодействие WADA с антидопинговыми службами разных стран способствовало в первую очередь тому, чтобы спортсмены, использующие для стимуляции запрещенные препараты, устранялись бы уже на внутренних соревнованиях, не попадая на международные турниры, благодаря чему исчезала бы возможность нанесения урона престижу страны.

Несмотря на первоначальные успехи и достижения WADA в антидопинговой политике, наличие многочисленных и нередко нерешаемых проблем существенно уменьшило доверие к проводимой агентством деятельности, которая, особенно за последнее десятилетие, стала все более политизированной, что не совсем устраивает правительства различных стран, международные спортивные организации и, соответственно, многих спортсменов.

Возникающая полемика в процессе дискуссий и обсуждаемые вопросы весьма противоречивы, так как многие представители требуют усиления позиций WADA, его полную независимость и увеличение финансирования. С другой стороны, большинство представителей Национальных антидопинговых организаций (NADO) требуют значительных преобразований и изменений в работе агентства.

Многое связано с так называемыми двойными стандартами, которые нередко наблюдаются в процессе проводимых исследований и тестов на наличие запрещенных веществ, что в первую очередь вызывает сомнение в объективности и достоверности результатов либо приводит к выводу об их преднамеренной фальсификации.

Российская Федерация много лет активно участвовала и поддерживала общие тенденции и линию поведения мирового антидопингового политического курса. Еще в 2007 году Россией были внесены необходимые изменения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», где в статье 26 были впервые зафиксированы такие термины, как «допинг», «допинг-контроль», «общероссийские антидопинговые правила» и т. п.

В 2008 году была создана РУСАДА (Ассоциация Российское антидопинговое агентство), являющаяся национальной антидопинговой организацией России, осуществляющей свою деятельность в соответствии с Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте. В состав учредителей РУСАДА входят Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Российский государственный медицинский университет, Российская академия образования, Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

С 2011 года на территории нашей страны действуют Общероссийские антидопинговые правила, регламентирующие деятельность организаций в сфере противодействия допингу, порядок проведения мероприятий допинг-контроля, нарушения которых, выявленные в процессе специального тестирования, автоматически приводят к дисциплинарным санкциям и взысканиям, аннулированию результатов, изъятию всех медалей, очков и призов, а также к дисквалификации на срок от двух лет до пожизненного.

В 2012 году агентство в соответствии с международным стандартом получило сертификат, на основании которого и вошло в число первых двадцати национальных антидопинговых агентств, имеющих сертификат качества. Однако в 2015 году Россия и деятельность РУСАДА оказались вовлечены в грандиозный скандал, связанный с расследованием WADA и публикациями в СМИ о «систематических употреблении российских спортсменами запрещенных препаратов и допингов».

На основании выводов опубликованного отчета независимой комиссии WADA деятельность РУСАДА была признана не соответствующей антидопинговому кодексу WADA, а также обвинялась в массированных и систематических сокрытиях применения допинга российскими спортсменами. По данным экспертной комиссии, «РУСАДА не только заранее предупреждала спортсменов о предстоящих обследованиях, включающих тесты на наличие запрещенных веществ, но и скрывала случаи неучастия атлетов в тестах, а также допускала отстраненных спортсменов к участию в соревнованиях, нарушало сроки дисквалификации и т. п.». Под подозрение попали специалисты спортивной медицины и врачи сборных команд, которые якобы также участвовали в фальсификации, способствовали регулярному применению спортсменами новых запрещенных препаратов и их ускоренному выведению из организма. Кроме этого, руководителя московской лаборатории Г. М. Родченко подозревали в финансовых махинациях и несоблюдении антидопинговых правил, а также в умышленных фактах внесения изменений в базу данных спортсменов, уничтожении и сокрытии допинг-проб.

WADA приостановило аккредитацию московской лаборатории РУСАДА, и, в связи с этим, московская антидопинговая лаборатория объявила о прекращении деятельности, а Г. М. Родченко подал в отставку.

Кроме этого, WADA рекомендовало Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) дисквалифицировать Всероссийскую федерацию легкой атлетики за систематическое употребление допинга спортсменами. Сложившаяся ситуация привела к тому, что российские

легкоатлеты были лишены права участвовать в Олимпийских играх 2016 года, а Г. М. Родченко эмигрировал в США. От Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро была отстранена вся паралимпийская сборная России.

К сожалению, достоверность представленных материалов не подтверждена до сих пор, однако вся антидопинговая работа в России оказалась приостановлена. В связи с утратой аккредитации антидопинговой лаборатории национальные федерации России были вынуждены отправлять допинг-пробы спортсменов в зарубежные лаборатории.

Последующие дисциплинарные санкции еще в большей степени были усилены после опубликованных в СМИ США «откровений» Г. М. Родченко, который утверждал, что «российские спортсмены на Олимпийских играх в Сочи имели возможность употреблять допинги, а получаемые при тестировании пробы заменялись на “чистые”».

Впоследствии все собранные факты о существовании системы применения запрещенных средств в России были объединены в обширном докладе канадского профессора права и судьи Спортивного арбитражного суда Ричарда Макларена, который выступил как независимый эксперт, направив свой доклад президенту WADA. На основании представленного доклада международные федерации по различным видам спорта начали собственные независимые расследования, что способствовало дисквалификации многих спортсменов России, лишению их ранее завоеванных медалей и отстранению от соревнований.

Возникшая ситуация практически испортила репутацию не только всей антидопинговой службы и ее руководства, но и скомпрометировала всю систему российского спорта, создав многочисленные трудности для всех российских спортивных федераций, а также аннулировала право на проведение международных соревнований.

В ноябре 2017 года WADA было принято решение не восстанавливать права РУСАДА на осуществление допинг-контроля, а в декабре МОК отстранил Олимпийский комитет России и, соответственно, сборные команды России от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года. К участию в Олимпиаде–2018 были допущены только отдельные спортсмены под нейтральным флагом и с неофициальным названием «Олимпийские атлеты из России».

Таким образом, все подготовленные в СМИ материалы, объединившие претензии, высказывания и утверждения с ярко выраженной направленностью, несомненно, добиваются формирования у населения мирового содружества определенного общественного мнения.

Созданная общественная точка зрения представляет сложившуюся ситуацию как угрозу для запланированных спортивных мероприятий, а также для мировой безопасности и здоровья отдельных граждан.

Не возникает сомнений, что искусственно «раздутые расследования» и последующие «фрастиражированные обвинения» представляют собой четко спланированную политизированную кампанию с точно обозначенными целями и задачами, чтобы представить наше государство в нелицеприятном и невыгодном свете, лишить спортсменов возможности выступать в международных соревнованиях, где они всегда занимали ведущие места и относились к мировой спортивной элите. Создается впечатление, что представленная проблема является глобальной для всего международного сообщества, а Россия изображается единственной страной в мире, где запрещенные вещества употребляют большинство спортсменов, что и узаконено на государственном уровне.

Естественно, что при имеющейся проблеме использования запрещенных препаратов спортсменами всегда существуют две противоположные точки зрения или разные позиции относительно представленной ситуации.

На основе доклада WADA британским интернет-изданием “Independent” было опубликовано, что антидопинговое законодательство и допинг-контроль нарушается практически во всех странах, входящих в МОК. Статистика потребления запрещенных препаратов спортсменами разных видов спорта в разных странах показала, что из 207 513 проб, полученных после допинг-контроля, в 2 540 случаях были зафиксированы подозрительные результаты. Пробы в количестве 1 953 послужили причиной введения соответствующих санкций применительно к отдельным спортсменам из 115 стран в 89 видах спорта, однако ни в одном случае не были приняты такие жесткие меры, как в отношении российских спортсменов.

Полученные факты вызывают большое сомнение в объективности проведенных действий аккредитованными лабораториями.

Кроме этого, политическую составляющую в деятельности западных чиновников «от спорта» подчеркивает тот факт, что они много лет прикрывают узаконенное употребление лекарственных средств, являющихся допингом, для лечения собственных спортсменов якобы по соответствующим терапевтическим показаниям. Например, большинство представителей сборной команды Норвегии по биатлону и лыжным гонкам страдают хроническим заболеванием дыхательных путей — бронхиальной астмой. Заболевание характеризуется периодическими приступами затруднения дыхания или кашля, связанного со спазмом и отеками поверхности бронхов и, как следствие, сужением их просвета. Для предотвращения или купирования приступов астмы спортсмены применяют определенные препараты, представляющие собой допинг, что существенно стимулирует работоспособность.

Ярчайшим примером подобных нарушений являются уникальные спортивные достижения и установленные рекорды Майкла Фелпса в плавании и Симоны Байлз в гимнастике, демонстрирующие преимущество западного образа жизни и неповторимые рекорды зарубежного спорта. Фактически у обоих спортсменов с детства обнаружен так называемый «синдром гиперактивности» и дефицита внимания, поэтому длительное время они в «терапевтических целях» применяли запрещенные препараты, которые значительно улучшают показатели физической подготовленности, стимулируют работоспособность и выносливость, точность выполнения движений, способствуют стабильности спортивных результатов и т. п. При этом компетентные специалисты не отрицают факт нанесения вреда здоровью спортсмена при условии регулярного приема назначенных средств, а некоторые используемые препараты в принципе плохо совместимы с занятиями спортом и вызывают побочные эффекты.

Сейчас нет сомнений в том, что допинговый скандал в спортивной сфере — это политизированная кампания, развязанная определенными структурами США при полном попустительстве МОК, поскольку, выступая против предложений США, МОК может лишиться спонсорской и партнерской помощи, которую предоставляют американские компании. Недаром руководитель WADA в 2014–2019 годах Крэйг Риди откровенно заявлял, что «политика касается буквально каждого аспекта нашей с вами жизни, а спорт — это самая важная из всех неважных вещей в нашей жизни».

История с обвинениями в адрес России о допущенных нарушениях продолжается уже более шести лет, при этом в потоке информации и заявленных обвинений наша страна представлена практически единственной изобличенной стороной, а другие разоблачения системы манипуляций с допингами на Западе целенаправленно забыты. Несомненно, что сфабрикованное дело о так называемом «Русском допинге» еще далеко от окончания.

После нескольких предварительных прецедентов в 2014–2015 годах комиссией WADA в 2015 году был опубликован отчет о расследовании деятельности РУСАДА, в котором содержались обвинения в массовых и систематических фактах применения допинга российскими спортсменами. WADA заявило, что деятельность РУСАДА не соответствует Международному антидопинговому кодексу и лишило организацию аккредитации. Поэтому отстранение продолжалось 3 года, в течение которых российское антидопинговое агентство выполняло многочисленные критерии восстановления, выдвинутые WADA.

В 2018 году права РУСАДА были восстановлены с условием, что до 1 января 2019-го эксперты WADA получают необходимые материалы московской антидопинговой лаборатории для установления подлинности и анализа проб допинг-тестов за 2012–2015 годы. Однако в декабре 2019 года исполком WADA заявил, что российская сторона не сумела обеспечить передачу достоверных данных, и в связи с этим было принято решение о лишении РУСАДА статуса соответствия Всемирному антидопинговому кодексу.

Исполком WADA принял единогласное решение об отстранении российских спортсменов от международных соревнований на четыре года, в течение которых они не имеют право выступать на международных соревнованиях под флагом страны или с другой национальной символикой, включая Олимпийские игры. Именно поэтому российские атлеты выступали на играх в Токио и Пекине как команда олимпийского комитета России.

Руководителей РУСАДА объявленное решение не устроило, и поэтому представители организации обратились в Спортивный арбитражный суд (CAS), который после рассмотрения протестов в 2020 году сократил срок отстранения до двух лет.

В 2020 году, после проведения аудиторской проверки, WADA подало иск к РУСАДА и обратилось в CAS по поводу несоответствия отдельной части законодательства России новому Кодексу WADA от 1 января 2021 года.

В декабре 2022 года завершился срок и действие санкций CAS, поэтому министр спорта России Олег Матыцин заявил, что «все ограничения в отношении наших атлетов по этому решению сняты, о чем WADA проинформировало все заинтересованные стороны официальным письмом». Однако и сегодня непонятно будут ли полностью восстановлены права РУСАДА, нет ясности в вопросах допуска российских спортсменов к международным соревнованиям, возвращения национального флага и т. п.

Проблема распространения допинга и связанные с этим негативные последствия в российском спорте еще в большей степени подчеркивают, что медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсменов, рационально организованная система врачебно-педагогических наблюдений, восстановление работоспособности приобретают на современном этапе все большее значение.

Современный спорт ставит перед спортивной медициной задачи, связанные не только с тщательным наблюдением за состоянием здоровья и динамикой физических качеств, но и с необходимостью вмешательства и влияния на процессы восстановления и коррекцию утомления, что в сочетании с определенным уровнем тренированности создает прирост результатов и спортивное долголетие.

Спортивная фармакология как отрасль спортивной медицины в настоящее время представляет собой полностью сформировавшееся и интенсивно развивающееся направление так называемой «фармакологии здорового человека», задачами которой является коррекция функционального состояния организма, находящегося в осложненных, нередко экстремальных условиях.

Спортивная фармакология изучает особенности действия лекарственных препаратов при их приеме здоровыми тренированными людьми на фоне регулярных физических нагрузок, в условиях интенсивной мышечной деятельности, нередко на пределе возможностей организма.

Принципы и достижения фармакологии, обоснованные с медико-биологических и физиологических позиций, рациональное применение ряда лекарственных средств расширяет функциональные возможности организма, открывает новые рубежи спортивных достижений в различных видах спорта и позволяет совершенствовать методику тренировочного процесса. Такое оправданное с этических и медицинских позиций фармакологическое обеспечение спортивной деятельности может, наряду с педагогическими и психологическими подходами, стать одним из существенных элементов общей системы воздействий на адаптацию организма к максимальным физическим нагрузкам.

В последние годы наблюдается повсеместное внедрение в спортивную практику значительного количества фармакологических препаратов, применяемых с целью повышения общей и специальной физической работоспособности спортсменов и ускорения восстановления. Эти средства должны быть лишены собственно стимулирующего эффекта, то есть не должны относиться к категории запрещенных или к допингам, и призваны поддерживать и сохранять работоспособность, а также ускорять процессы восстановления при выполнении нагрузок в сочетании с воздействием экстремальных факторов, в критических ситуациях, расширяя границы адаптации.

В процессе применения различных лекарственных веществ огромная роль принадлежит спортивным медикам — врачам, на которых возложена ответственность за правильное назначение фармакологических препаратов.

Должно быть полностью исключено применение недостаточно проверенных средств, препаратов, не учитывающих индивидуальную чувствительность к ним организма с отсутствующими четко разработанными и утвержденными показаниями и противопоказаниями.

Все это обуславливает необходимость соблюдения важнейшего правила: только врач — человек, имеющий специальную подготовку и достаточный опыт, имеет право назначить вспомогательные восстановительные средства.

Кроме этого, спортивным врачам, тренерам и самим спортсменам необходимо иметь представление, что в состав многих лекарственных средств может входить собственно допинг, а также могут присутствовать отдельные химические группы, относящиеся к категории запрещенных, например, в комплексе поливитаминных и белковых препаратов, БАДов и т. п.

Возможно, что в перспективе, как и во многих странах, за применение и распространение допинга в России будут введены новые административные санкции вплоть до уголовной ответственности.

Список использованных источников

1. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина : учеб. пособие : курс лекций и практ. занятия. — М. : Сов. спорт, 2004. — Ч. 2. — 360 с.
2. Кулиненко О. С. Фармакология в практике спорта. Популярная медицина. — 2022. — 216 с.
3. Основы антидопингового обеспечения спорта. — М. : Человек, 2019. — 288 с.
4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства. — URL : <https://www.wada-ama.org/en> (дата обращения: 07.02.2023).
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства. — URL : <https://rusada.ru/> (дата обращения: 07.02.2023).
6. Проблемы допинга в современном спорте : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / отв. ред. В. А. Липатов. — Курск : КГМУ, 2022. — 94 с.
7. Список запрещенных субстанций и методов, 2023. — URL : <https://docs.yandex.ru/docs/view> (дата обращения: 07.02.2023).
8. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок : учеб.-метод. пособие / сост. : А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова. — Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. — 54 с.

Сведения об авторах

Никulin Алексей Анатольевич — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: a.nikulin@365.rsu.edu.ru

Ериков Владимир Михайлович — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Подлипаева Татьяна Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

Нестеров Николай Владимирович — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: n.nesterov2304@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Nikulin Alexey Anatolyevich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: a.nikulin@365.rsu.edu.ru

Erikov Vladimir Mikhailovich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Podlipaeva Tatiana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

Nesterov Nikolai Vladimirovich — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: n.nesterov2304@365.rsu.edu.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВОЗМОЖНЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ СОЦИАЛЬНОГО РАВЕНСТВА МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Аннотация. В статье в историческом аспекте рассматриваются вопросы возникновения и развития женских систем физического воспитания, женского спортивного движения, участие женщин в Олимпийском движении.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, женский спорт.

*A. A. Nikulin, V. M. Erikov
T. A. Podlipaeva*

PHYSICAL CULTURE AS A POSSIBLE WAY TOWARDS SOCIAL EQUALITY MEN AND WOMEN

Abstract. The article examines the issues of the emergence and development of women's systems of physical education, women's sports movement, women's participation in the Olympic movement in a historical aspect.

Keywords: physical culture, sports, women's sports.

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы, достижения науки, философии и искусства.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, а имеет специфические термины и понятия, отражающие ее сущность, цели, задачи, содержание, средства, методы и руководящие принципы. В личностном плане физическая культура — это мера и способ всестороннего физического развития человека.

Основным средством всех видов физической культуры являются физические упражнения, то есть действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и обучения, развития физических качеств и двигательных навыков, а также средство тренировки и физического совершенствования организма.

Физические упражнения по своему физиологическому воздействию на организм человека предоставляют широкие возможности получения оздоровительного эффекта, что достижимо только при применении комплекса средств и методов, дозировании нагрузок, в сочетании с характером и режимом питания, закалывающими процедурами. Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, всестороннего и гармонического физического развития, функциональной подготовленности организма и, следовательно, занимает существенное место в учебе, работе и процессе жизнедеятельности человека в современном обществе.

Проводимые археологические исследования и изучение архивных документов позволяют подробно рассматривать отличительные черты культуры и быта народов мира. При этом уделяется пристальное внимание особенностям происхождения разнообразных игр и видов физических упражнений.

Исторические условия и многополярные структуры общественного строя способствовали формированию различных систем физического воспитания. В доклассовом обществе они

в первую очередь были связаны только с трудовой деятельностью людей. С появлением рабовладельческого строя и разделением общества на классы в сфере физической культуры начинает преобладать военная направленность, которая по большому счету являлась доминирующей в процессе становления и феодального, и капиталистического строя.

Военно-прикладное значение физического воспитания в основном предопределило мужской приоритет, так как женщинам отводилась роль хранительницы домашнего очага, в функции которой входило воспитание детей, ведение хозяйства и т. п. В большинстве своем ограничения были связаны с историческими и религиозными традициями, существующими во многих государствах, особенно восточных. Поэтому социального равенства не существовало: женщины должны были следовать установленным нормам поведения, соблюдать множество запретов и правил, вплоть до того, что запрещалось выходить из дома без сопровождения. Конечно, ни о каких занятиях физической культурой не могло быть и речи.

Концепция взаимоотношения полов со временем существенно изменилась, особенно на современном этапе. Однако на протяжении значительного периода — практически от греко-римской античной цивилизации и до конца XVII века — западная культура признавала единственным полноценным полом мужской, и только с начала XVIII века произошло преобразование устоявшихся обычаев и правил, постепенно сформировалось представление о существовании двух полов — мужского и женского.

Во второй половине XIX века актуальной задачей для многих мировых государств становится проблема физического развития подрастающего поколения, а также воспитание и образование, состояние здоровья девушек и женщин.

Известно, что гимнастика является наиболее эффективной системой для формирования гармоничной фигуры, борьбы с имеющимися недостатками и корректировки отклонений, что позволяет сохранять тело женщины молодым и здоровым.

Несмотря на то, что Россия, являвшаяся на тот исторический период одной из наиболее консервативных стран, а проблеме здоровья женщин уделялось мало внимания, сокольская система гимнастических упражнений достаточно быстро распространялась и приобретала популярность у женщин.

Значительное развитие женские системы физического воспитания и совершенствования организма получили под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Ж. Демени. Разработанные им положения были заложены в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания одного из направлений в гимнастике — ритмопластического, а также современных разновидностей таких видов спорта, как ритмическая и художественная гимнастика.

В середине XIX века Ж. Стеббинс были разработаны методы так называемой функциональной гимнастики, позволяющие воспитать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения у женщин.

Постепенно формировалось направление гимнастики, связанное с увеличением выразительности движений, родоначальником которого считается француз Ф. Дельсарт, учитель сценического искусства и пения (1811–1871). Разработанная им методика по использованию рационального дыхания, навыков выразительного пения на фоне высокой степени координационных движений, жестов и мимических движений получила название выразительной гимнастики и в дальнейшем приобрела широкую известность и применялась на репетициях и в постановках в театре и опере.

Существенную роль в начале XX века в развитии интереса к культуре движений, оздоровительной и танцевальной гимнастике, пантомиме и балету сыграло искусство Айседоры Дункан (1877–1927). Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, выступая за всеобщее художественное воспитание и возрождение классического античного танца, построенного по законам свободной пластики, на основе которых впоследствии сформировалась современная художественная гимнастика со спортивной направленностью, аэробика и джазовые танцы как массовые формы физической культуры. После трагической гибели Айседоры Дункан созданные ею танцевальные студии продолжали существовать и развиваться благодаря ее последователям.

Проведение в 1896 году в Афинах первых современных Олимпийских игр, инициатором возрождения которых был француз барон Пьер де Кубертен, в значительной степени способствовало популяризации физической культуры и спорта, однако мало что изменило, так как основатель Международного олимпийского комитета представлял игры только как мужское занятие.

Небольшой первой ступенью к равноправию полов послужило разрешение о присутствии женщин на стадионе. В Древней Греции Олимпийские игры предназначались только для состязания мужчин, а женщинам категорически под страхом смерти запрещалось не только участвовать, но даже находиться на стадионе. Однако, несмотря на это, господин Пьер де Кубертен заявлял, что «Олимпийские игры должны предназначаться для мужчин, для торжественного проявления мужского атлетизма с женскими аплодисментами в качестве награды».

Впервые участие в Олимпийских играх женщины приняли в 1900 году в Париже в состязаниях по гольфу и теннису. Первый официальный чемпионат мира у женщин по фигурному катанию состоялся в 1906 году в Давосе (Швейцария), а затем в последующие годы были проведены и национальные чемпионаты для женщин в Германии, Австрии и США. В Лондоне в 1908 году на Олимпийских играх женщины участвовали в соревнованиях по теннису, стрельбе из лука и фигурному катанию.

Начало XX века было отмечено также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной в 1910 году Э. Ж. Далькрозом, который впервые ввел термин «ритмическая гимнастика».

Одним из первых олимпийских видов спорта, когда половая принадлежность спортсменов перестала иметь значение, так как к стартам допускались в равной степени как мужчины, так и женщины, стал парусный спорт, что сохранялось до 1952 года. Кроме этого, наиболее прогрессивную позицию заняла Международная федерация по плаванию, допустившая женщин для участия в Олимпийских играх 1912 года.

Создание различных противодействий и преград должностных лиц и чиновников-мужчин спортивного движения способствовало формированию Международной спортивной женской федерации, которая в 1922 году провела собственные Женские олимпийские игры, впоследствии получившие название Всемирных женских игр. Эти игры проводились вплоть до 1934 года и послужили значительным шагом к развитию всемирного спортивного женского движения.

Лишь в 1924 году, после многолетних дискуссий, МОК документально зарегистрировал право женщин-спортсменок самостоятельно участвовать в играх олимпиад в некоторых видах спорта.

Женский спорт приобретал все большую популярность, что способствовало расширению олимпийских дисциплин, до которых допускались женщины, более обширным стал и контингент участников — на Игры приезжали спортсменки из США, Европы, Азии и Африки.

В 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки на соревнованиях по конному спорту были сняты ограничения по гендерному и профессиональному признакам, а до этого к олимпийским соревнованиям допускались лишь мужчины, служащие в кавалерии.

Сегодня конный спорт — единственная дисциплина, где все соревнования имеют статус «открытых», так как не регламентировано даже количество разнополых спортсменов в команде. Кроме этого, именно женщины сохраняют лидерство в выездке — с 1988 года только они становятся победителями в индивидуальном зачете, а с 2000-го и вовсе не позволяют мужчинам войти в тройку призеров.

В 1984 году в программе Олимпийских игр появились дисциплины, соревновались в которых только женщины — это художественная гимнастика и синхронное плавание.

Со временем перечень видов спорта, в которых все большее число женщин стало принимать участие, постепенно расширялся. В последние десятилетия женщины-спортсменки на Олимпийских играх выступают в состязаниях по большинству видов спорта олимпийской программы, и их число от общего состава участников превышает 20 %. В МОК количество женщин увеличилось до 37,5 %, в исполнительном комитете — до 33,3 %. С 2004 года действует комиссия по делам женщин в спорте.

На современном этапе МОК создал новый формат для определенных видов спорта — для легкой атлетики, настольного тенниса, плавания, стрельбы из лука и пулевой стрельбы, триатлона,

большого тенниса, который называется «Микс», то есть предусматривает совместное выступление мужчины и женщины в одной команде.

Таким образом, большинство видов спорта было создано мужчинами для себя, однако, по мере демократизации общества, женщины начали постепенно осваивать мужские виды спорта, позаимствовали и переняли методику тренировки, а также поэтапно ввели небольшие изменения в правила, приспособив их к особенностям женского организма.

В последние годы женщины стали заниматься многими видами спорта, которые ранее являлись только мужскими — тяжелой атлетикой, разными видами единоборств, хоккеем с шайбой, марафоном, прыжками с трамплина, тройным прыжком и т. п.

Стремление женщин освоить многие виды спорта, которые культивируют мужчины, обусловлено желанием доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность. При этом спортивная деятельность способствует формированию их характера, появления собранности и целеустремленности, стремления к лидерству, коммуникабельности и т. п.

Адаптация к физическим нагрузкам сопровождается ростом функциональных возможностей женского организма, которые по некоторым показателям приближаются к таковым у мужчин.

Список использованных источников

1. Анатомо-физиологические особенности женского организма. — 2022. — 28 с. — URL : <https://studfile.net/ru/> (дата обращения: 13.02.2023).
2. Гранат Е. А. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста : учеб. пособие. — Иркутск : ИГМУ, 2016. — 80 с.
3. Ериков В. М., Никулин А. А., Сидоренко Т. А. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учеб. пособие. — Рязань : Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2019. — 318 с. — URL : <http://library.rsu.edu.ru/marc/Default.asp> (дата обращения: 13.02.2023).
4. Женщина в современном спорте высших достижений. — 2022. — 20 с. — URL : <http://www.bolshoisport.ru/> (дата обращения: 13.02.2023).
5. Крюкова Д. А., Лысак Л. А., Фурса О. В. Здоровый человек и его окружение : учеб. пособие / под ред. Б. В. Кабарухина. — 16-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2017. — 474 с.

Сведения об авторах

Никулин Алексей Анатольевич — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: a.nikulin@365.rsu.edu.ru

Ериков Владимир Михайлович — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Подлипаева Татьяна Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Nikulín Alexey Anatolyevich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: a.nikulin@365.rsu.edu.ru

Erikov Vladimir Mikhailovich — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.erikov@365.rsu.edu.ru

Podlipaeva Tatiana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: t.podlipaeva@365.rsu.edu.ru

ЗАНЯТИЯ ИАЙДО КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В последнее время все большую популярность приобретают занятия восточными единоборствами, в том числе и японскими. При всем их многообразии отдельно следует выделить наиболее традиционные и древние. К ним, прежде всего, относится искусство владения мечом. В данной статье рассматривается занятие воинским искусством иайдо как возможность всестороннего развития личности.

Ключевые слова: тренировка, будо, иайдо, иайдзютсу, развитие личности, соревнования.

S. B. Petrygin

IAIDO CLASSES AS A WAY OF PERSONAL DEVELOPMENT

Abstract. Recently, martial arts, including Japanese ones, have become increasingly popular. With all their diversity, the most traditional and ancient should be singled out separately. First of all, they include the art of swordsmanship. This article discusses the occupation of the martial art of iaido as an opportunity for the comprehensive development of the individual.

Keywords: training, Budo, Iaido, Iai-jitsu, personality development, competitions.

Спорт развивает в человеке не только физические навыки, такие как выносливость, ловкость, быстрота, сила, координация и гибкость, но также формирует и личность занимающегося. Любой вид спорта учит дисциплине, силе воли, целеустремленности, а в случае занятия какими-либо единоборствами и самозащите. При этом в процессе занятий единоборствами большое значение уделяется не только физической подготовке и гармонии со своим телом, но и психоэмоциональному совершенствованию и контролю над разумом.

Любое направление единоборств и тем более боевых искусств, к которым можно отнести достаточно древние традиционные направления японских единоборств, разработаны как система самообороны (и не только) с использованием уникальных для конкретных видов тактико-технических приемов. Основной целью тренировок считается духовное, прежде всего нравственно-волевое совершенствование и развитие физической силы занимающегося. Что же касается традиционных японских единоборств, то основной доктриной в них является полный симбиоз «внешнего» и «внутреннего», то есть единство физического и духовного начала в занимающемся.

Для достижения данного состояния используется понятие «будо». Оно намного шире и сложнее, чем принято думать. Будо — путь, цель и средство достижения данной цели, философия боя, присущая японским видам единоборств. Будо воспитывает тот самый боевой дух, проявляющийся в первую очередь в мужестве, стойкости и храбрости человека, в его воле к победе в любых, даже абсолютно безнадежных ситуациях.

Одним из самых традиционных и неразрывно связанных с японскими направлениями будо является искусство владения клинком — иайдо. Иайдо — родственный кэндзютсу стиль боевых искусств, одно из направлений современных японских будо, современная форма иайдзютсу — искусства опережающего извлечения меча и нанесения удара одним движением. Сегодня это боевое искусство практикуется преимущественно как ментальная дисциплина и метод изучения воинской стратегии, активно используется для развития концентрации, координации ума и тела, сохранения воинских традиций.

Как уже отмечалось, иайдо — искусство быстрого обнажения меча с последующей атакой противника или контратакой. В отличие от кэндо (современный вариант спортивного фехтования на синаях — бамбуковых мечах), где изучается непосредственно само фехтование, в иайдо практикует именно мгновенное поражение противника из положения с изначально убраным в ножны (сая) клинком.

Иайдо является предшественником иайдзюцу, смысл и цель которого заключалась в том, чтобы, во-первых, дать возможность самураю обучаться с настоящим клинком (синкэн) без опаски нанести непоправимые увечья себе, своему партнеру или учителю, во-вторых, обучиться навыкам защиты и мгновенной контратаки необходимым при неожиданном нападении без возможности заранее извлечь меч из ножен. Иайдзюцу было неотъемлемой и обязательной для изучения частью кэндзюцу — искусства фехтования на мечах.

В переводе с японского языка «иайдо» — путь иай, где иай — быстрый удар клинком из ножен, стремительная нейтрализация соперника (как правило, причинение тяжелых увечий или убийство) и вложение меча назад в ножны. Практикующийся иайдока должен стремиться контролировать в первую очередь себя, а не своего соперника. Искусство иайдо представляет собой не только изучение и выполнение воображаемых, имитационных схваток (вадза) без фактического присутствия партнера, но и контактную работу (поединки) с одним и более оппонентами (с катаной) с применением тренировочного меча: боккэн, иайто. Существуют различные боевые направления, включающие в себя достаточно большое количество вадза, однако каждый поединок отличается изначальным наличием меча в ножнах. Высокая концентрация и богатое воображение являются обязательными чертами каждого, стремящегося познать науку иайдо. Для эффективного ведения поединка нужно придерживаться правильного положения тела, выполнять четкие, рациональные движения, уметь использовать секреты захвата рукоятки катаны и точно наносить режущие удары.

В период Хэйян (794–1185) и Камакура (1185–1333), когда в Японии практически постоянно лились реки крови, вызванные междоусобными войнами, одним из основных видов оружия был меч, являвшийся орудием дуэлей и кровной мести. Самураи — воины древней Японии — посвящали свою жизнь искусству владения мечом, чтобы верно служить своему господину (даймё), защищать свою жизнь и участвовать в бесконечных войнах.

Однако в XVII веке смертельные поединки перестают быть средством выяснения отношений. У самураев стало гораздо меньше возможностей обнажать мечи, что изменило цель тренировок. Главным стало не то, чтобы улучшать технику и делать ее более смертоносной. Самураи начали стремиться решать проблемы без обнажения мечей. Меч же стал крайней мерой в поддержании справедливости и защите чести и достоинства, когда иных способов уже не оставалось. Во всех ситуациях, кроме самых исключительных, поединка принято было избегать до конца.

Практика, появившаяся в качестве эффективного метода убийства, со временем преобразилась в боевое искусство, главной целью которого стало совершенствование сознания и средства духовно-физического развития.

Философскую основу иайдо как боевого искусства, составляет победа над врагом внутри самого себя, не конфронтация с противником, а борьба со своими недостатками. В спортивном иайдо смысл заключается в победе на соревнованиях, но даже в спорте, достигнув цели, практика не заканчивается, поскольку тренировки в боевых искусствах не имеют конца. Чем больше человек посвящает себя изучению будо, тем больше ему предстоит познать.

Применительно к будо часто говорят: «Все начинается с поклона и заканчивается поклоном». Поклон (рэй) — это проявление почтения, действие, главный смысл которого заключается в выражении благодарности. На занятиях иайдо большое значение придается как межличностным отношениям, например, между учителем и учеником, между старшими и младшими учениками, так и отношению человека к предметам, например, к мечу и к залу для занятий (додзё). Важным при этом является поведение, исполненное чувства уважения. Воспринимая боевые искусства как часть японской культуры, необходимо в полной мере понимать смысл, заложенный в таком действии, как поклон, и во время тренировок соблюдать все традиционные правила: выполнять поклон учителю, поклон залу и мечу. Основа этикета — уважение к учителю, мечу, партнерам, додзё, в котором проходят занятия, и к самому себе.

Далее необходимо отметить основные правила поведения в додзё.

Перед занятием:

- перед входом в додзё необходимо оценить свою готовность к началу занятий;
- при входе в додзё обязательно снимается обувь;

– при входе в додзё, делается поклон по отношению к шинзен, символической святыне школы — алтарю. Если в зале нет алтаря, используется поклон шомену (свитку на стене зала с именами великих мастеров и их заветами).

Признаком хорошего тона и правильного понимания этикета является приход за 15–20 минут до начала занятий, чтобы успеть переодеться, а после этого спокойно дожидаться начала занятия. До начала тренировки лучше повторять пройденный материал и не отвлекаться на посторонние разговоры. Если занимающийся опоздал к началу занятий, ему необходимо дождаться окончания мокусо (безмолвной медитации) и с началом разминки войти в зал, совершив поклон. Переодеваться следует тихо, чтобы не отвлекать других от занятий.

В додзё не разрешается:

- громко разговаривать,
- что-либо есть или пить,
- толкать своих товарищей, каким-либо образом оскорблять их,
- без команды бегать по залу,
- пререкаться с учителем или старшими.

Во время занятия следует:

- 1) уважительно относиться к мечу: категорически запрещается опираться на него, переступать через собственное или чужое оружие;
- 2) с уважением и вниманием относиться к наставнику, старшим ученикам и своим товарищам;
- 3) все действия выполнять только по команде, а все перемещения (например, на построение) — бегом;
- 4) не позволять себе кого-то чему-то учить независимо от уровня и степени занимающегося, если на то не получено разрешения от учителя;
- 5) соблюдать поклоны во время начала и окончания работы в парах;
- б) задавать вопросы по окончании тренировки.

Если по какой-то причине необходимо задать вопрос учителю до окончания занятия, нужно поклониться, выражая свое уважение, после чего задать вопрос. После ответа — снова поклониться в знак уважения. Если заданный вопрос касается технических аспектов школы и ответ наставника не до конца понят, то можно повторить свой вопрос, но уже в конце занятия.

Отличительной чертой и одним из главных аспектов в иайдо является невозмутимость духа. Древние воины — адепты иайдзюцу — говорили: «Храня спокойствие в душе, вы беретесь за рукоятку меча, молниеносным движением руки разрубаете врага, вкладываете меч в ножны и снова обретаете покой. Всегда надо стремиться быть невозмутимым. Не владея самим собой, нельзя как следует овладеть и мечом».

Что же касается нашего времени, то типичное соревнование по иайдо может проходить как с настоящим мечом (сикеном), так и с репликой клинка, сделанной из немагнитной стали, но тогда упражнения выполняются одним человеком. Противника нет по той причине, что могут применяться настоящие мечи, а это делает данную практику крайне опасной. В ежедневных тренировках адепты противостоят воображаемому противнику. Вся суть иайдо заключается в этом самом воображаемом оппоненте. Здесь вся суть состоит в победе над самым сильным противником — над собственными внутренними недостатками. В глазах настоящего мастера воображаемый противник вполне реален. Он постоянно меняет свои движения, его четко видят и другие мастера.

Итак, можно победить соперника без обнажения меча, если у занимающегося достаточная сила духа. Противник должен почувствовать себя лягушкой, находящейся перед змеей. В присутствии умелого мастера неопытный мечник отступит и потеряет волю к бою. Продолжая тренироваться умственно и физически, иайдока постепенно сможет избежать столкновения и достичь гармонии с миром, сможет побеждать без применения меча. Однако это не подразумевает абсолютную уверенность в себе. Все сводится к тому, чтобы постараться достичь мира и гармонии с окружающими и распространить это состояние максимально широко. Чтобы добиться такого состояния, нужно познать самого себя.

Кодекс чести самураев сводился к беспрекословной преданности, повиновению и главенству чести над жизнью. Идея не в том, чтобы взять и напасть на кого-то. Главная идея заключается в самозащите. Отсюда и вытекает стремление избежать конфликта, суметь победить в боевой ситуации без того, чтобы обнажать меч. Это — ключевая цель иайдо.

Подлинная ценность изучения боевых искусств проявляется не в изучении конкретно самой техники или системы, а в приобретении определенных внутренних навыков, которые формируются и развиваются в процессе этого обучения. Уникальный принцип боевого искусства — побеждает сильный духом. С помощью освоенной техники можно победить более сильного и мощного противника, но дух всегда будет главенствовать. Можно триумфально победить на соревнованиях, но проиграть или спастись на улице или в жизни. Быть всегда готовым к бою, не иметь открытых для нападения направлений — вот удел настоящего воина.

Главной задачей иайдо, как и любого другого направления будо, является не только физическая подготовка, но и достижение внутренней и внешней гармонии. Настоящий мастер иайдо — человек, познавший, что его мощь заключается не в силе удара и победе в бою, а в первую очередь, в победе над самим собой, правильном применении полученных навыков.

Что же касается соревновательного аспекта, то победы на соревнованиях нужны, но побеждать надо только по нравственным причинам, так как побеждая, ученик еще более закаляет себя, совершенствует свой характер. С каждой новой победой спортсмен крепнет физически и духовно, у него появляется уверенность в росте своего мастерства. Но победы должны быть только в соответствии с кодексом спортивной чести и общечеловеческими нормами морали.

Список использованных источников

1. Льюис Т., Ито Т. Самураи: путь воина / пер. с англ. — М. : Ниола-пресс, 2008. — 208 с.
2. Ратти О., Уэстбрук А. Секреты самураев: боевые искусства феодальной Японии / пер. с англ. Д. Воронина, Ю. Гольдберга. — М. : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2017. — 592 с.
3. Сато Хироаки. Самураи. Подлинные истории и легенды / пер. с англ. Р. В. Котенко. — М. : АСТ, 2019. — 400 с.
4. Суино Никлаус. Искусство японских мастеров меча: руководство по Иайдо Эйсин-Рю / пер. с англ. А. Дробышева. — М. : Агентство «ФАИР», 1998. — 304 с.
5. Цунэтомо Ямамото. Бусидо. Кодекс чести японского воина. Хагакурэ: сокрытое в листве / пер. с яп. — М. : Эксмо, 2019. — 192 с.

Сведения об авторе

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.853.26

С. Б. Петрыгин

КУМИТЕ КАК ВИД ИНТЕГРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИТО-РЮ КАРАТЕ

Аннотация. Карате является одним из самых сложно координационных и многовекторных видов боевых искусств. Проблема обучения и подготовки к контактному поединку является одной из основных в сито-рю карате на сегодняшний день.

В данной статье рассматривается важность различных видов кумите, а также единство техник ката и кумите для достижения качественной и всесторонней подготовки каратиста.

Ключевые слова: карате, кумите, ката, учебно-тренировочный процесс.

S. B. Petrygin

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN THE PROCESS OF LESSONS IN CLASSIC KARATE

Abstract. Karate is one of the most difficult coordination and multi-vector types of martial arts. The problem of learning and preparing for a contact fight is one of the main problems in Shito-ryu karate today.

This article discusses the importance of different types of kumite, as well as the unity of kata and kumite techniques for achieving high-quality and comprehensive training of a karateka.

Keywords: karate, kumite, kata, training process.

Основателем сито-рю является известный мастер боевых искусств Кэнва Мабуни. Сито-рю карате является своего рода симбиозом тех направлений японского будо, которые на протяжении многих лет мастер изучал сам: сюри-карате или сюри-те, у знаменитого мастера карате Анко Итосу, наха-карате, или наха-те у мастера Канре Хигаонны, а также многолетних занятий дзюдо и кэндо.

На основе своего богатого опыта он мечтал создать идеальное направление карате, включающее в себя кроме технических элементов, мощную теоретико-практическую базу кумите. Основой успеха он считал гармоничное соединение ката и кумите в единую неразделимую систему. К. Мабуни утверждал, что тот, кто полагается только на спарринговую практику и игнорирует ката, никогда не добивается прогресса в карате и не понимает его истинного смысла. И наоборот: адепт, изучающий только ката и не имеющий опыта кумите, не может считаться истинным каратеком.

К концу 1930-х годов Мабуни Кэнва уже ввел ряд парных упражнений кумите в систему обучения сито-рю. В своей книге «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» он определил кумите как «тренировочный метод, в котором каратека применяет наступательные и оборонительные приемы в тандеме с партнером». Иными словами, кумите — это боевое взаимодействие двух или одного и нескольких партнеров, которое может быть условным (в данном случае действия обеих сторон строго регламентированы) или безусловным (современный вид поединка в полноконтактных видах единоборств).

Этот вид интегральной тренировки появился в арсенале карате не без влияния японских коллег и учеников окинавского мастера (Кониси Ясухиро, Оцука Хиронори, Саваяма Масару). Мабуни отмечал: «Кумите — это тоже ката, но выполняемое и приспособляемое в ответ на действия противника». В частности он выделял такие виды кумите, как тансики кумите — «простой поединок», фукусики кумите — «трудный поединок» и синкэн кумите — «настоящий поединок».

Мастер Мабуни первые два вида кумите объединяет в категорию якусоку кумите — «условные поединки», то есть поединки, в которых выполняемые обоими партнерами техники строго регламентированы. Раскрывая значение тансики кумите и фукусики кумите, мастер говорил, что суть «простой дуэли» заключается в следующем: когда противник наносит удар рукой или ногой, каратист блокирует его и сразу же выполняет последнюю контратаку. Таким образом, это простое кумите (*kantanna kumite*). Из арсенала различных элементов атакующих и защитных техник можно сделать достаточное количество простых комбинаций.

Суть «трудного поединка» такова: когда противник атакует, каратист блокирует его и одновременно контратакует, противник блокирует контратаку и снова атакует, поэтому противники обмениваются атаками и контратаками несколько раз. В данном случае также можно разработать десятки сценариев таких «трудных поединков» и практиковать их на тренировках.

Что же касается синкэн кумите, или просто кумите, то оно проходит без всяких соглашений, когда оба партнера произвольно используют приемы нападения и защиты. По сути это своего рода соревнование. В отличие от якусоку кумите, этот вид можно назвать свободным поединком (дзюй кумите). Однако даже в этом «настоящем поединке» нельзя вкладывать все свои силы в ударные техники, так как это может быть достаточно опасно. Поэтому в этом виде кумите приемы атаки и защиты выполняются не в полную силу, запрещается наносить настоящие удары в пах и другие уязвимые части тела. Вместо этого удары должны быть остановлены рядом с ними.

Практика кумите является необходимым условием для овладения маай и киаи. Маай — это расстояние до противника. Существует разница между расстоянием атаки (когэки маай) и расстоянием защиты (богэ маай), но, говоря о маай, следует иметь в виду, что это — не обязательно определенное расстояние, видимое глазу. Существует также так называемая «дистанция сознания» — кокоро но маай. Даже если видимая глазу дистанция точно соответствует дистанции, необходимой для атаки, но нет психологической дистанции, то есть дистанции, на которой каратист готов атаковать, то он не сможет эффективно использовать эту дистанцию. Поэтому реальное расстояние — это расстояние, в котором физические и психологические расстояния совпадают (синтай томо-ни маай-га итти).

Киай — определенная степень физического и психоэмоционального напряжения (кинте но доай). Киай также требует единства ума и тела. Психоэмоциональное киай — это соответствующее ментальное напряжение (сейсин но кинте), а физическое киай — соответствующее напряжение во всех частях тела. Когда достигается единство психоэмоционального и физического киай, каратека может реализовать «истинный киаи» (син-но киай).

Поскольку в кумите каратист борется с реальным противником, в случае ошибки в оценке дистанции все его атакующие приемы будут бесполезны. Также, если его киай недостаточно едины, то какая бы правильная дистанция атаки и защиты ни была, он не сможет эффективно реализовать свою технику. Исходя из этого, самыми важными в Карате являются: правильная оценка дистанции, совершенный киай и точная совершенная техника. Только в тот момент, когда эти три элемента идеально сочетаются, может быть реализована идеальная техника карате. Именно поэтому кумите — лучший тренировочный метод для отработки и овладения единством всех этих трех основных элементов карате. Во время практики кумите, каратека ведет поединок с противником и применяет те или иные технические элементы атаки и защиты в психоэмоциональном состоянии, адекватном реальному бою, когда партнеры на самом деле наносят удары друг другу. Кумите дает ощущение реальной опасности, когда каратист не может позволить себе потерять концентрацию ни на одно мгновение. Поэтому практика кумите является важным и эффективным средством воспитания мужества и силы воли.

Кумите — это прекрасный способ развить и укрепить боевой дух. Неконтролируемая агрессия и бездумное, импульсивное ведение поединка могут нанести увечья и травмы не только противнику, но и самому каратисту. Любой каратека должен уметь полностью контролировать свои эмоции и чувства.

С помощью практики кумите в учебно-тренировочном процессе каратист может достаточно хорошо и качественно отшлифовать свои технические навыки и воспитать в себе силу воли и мужество. В критической ситуации он не будет проявлять излишнее психоэмоциональное напряжение, не будет совершать ненужные или лишние движения, а в, казалось бы, безнадежной ситуации сможет победить, мгновенно реагируя на действия противника. Сохраняя полный самоконтроль и боевой дух, спортсмен сможет без колебаний защитить себя и свою честь, при этом в обычной жизни оставаясь спокойным и хладнокровным.

Как уже упоминалось выше, кумите является необходимым методом изучения карате как боевого искусства. В связи с этим следует еще раз отметить, что ката и кумите неразрывно связаны друг с другом. Поэтому, если каратист имеет возможность заниматься с партнером, он должен максимально практиковаться в изучении кумите, а если партнера нет, он должен упорно работать над ката.

Список использованных источников

1. Горбылев А. М. Становление Сито-рю Каратэдо. — М. : Будо-Спорт, 2003. — 269 с.
2. Малявин В. В. Боевые искусства: Китай, Япония. — М. : Астрель, 2004. — 416 с.
3. Фунакоши Г. Каратэ-до Ньюмон. — М. : Феникс, 1999. — 160 с.

Сведения об авторе

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.8-053.2

О. С. Петрыгин, С. Б. Петрыгин

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

Аннотация. На данный момент существует значительное количество различных секций, спортивных школ, кружков, удовлетворяющих потребность в физическом совершенствовании подрастающего поколения. При этом перед педагогами и тренерами стоит непростая задача организации безопасности учебно-тренировочного процесса. В данной статье рассматриваются проблемы обеспечения безопасности и здоровья детей, занимающихся спортивными видами единоборств.

Ключевые слова: спорт, единоборства, здоровье, травматизм, учебно-тренировочная деятельность.

O. S. Petrygin, S. B. Petrygin

**ENSURING THE SAFETY AND HEALTH OF CHILDREN
IN THE PROCESS OF MARTIAL SPORTS**

Abstract. At the moment, there are a significant number of different sections, sports schools, circles that satisfy the need for physical improvement of the younger generation. At the same time, teachers and coaches face the difficult task of organizing the safety of the training process. This article discusses the problems of ensuring the safety and health of children involved in martial arts.

Keywords: sports, martial arts, health, traumatism, educational and training activities.

В условиях современного социума спорт становится все более и более популярным. В первую очередь это касается детско-юношеского спорта. Данное развитие вполне объяснимо, так как и государство, и граждане в лице родителей максимально заинтересованы в том, чтобы подрастающее поколение становилось более здоровым, физически выносливым и сильным. Кроме этого, с помощью занятий спортом можно развивать и совершенствовать у детей морально-волевые качества, чувство ответственности, патриотизм. Ребята учатся добиваться поставленных перед собой целей, что помогает не только в спорте, но и в учебе. На данный момент

существует огромное количество различных секций, спортивных школ, кружков, удовлетворяющих эту потребность общества. Нельзя забывать, что перед педагогами и тренерами стоит непростая задача организации безопасности образовательного процесса.

В настоящее время все виды образовательных учреждений строго следят за безопасностью учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий спортом. Это прежде всего необходимо для предотвращения возможного травматизма. Одним из постулатов безопасного занятия спортивной деятельностью является строгое соблюдение техники безопасности, иначе вполне возможны несчастные случаи, которые могут иметь тяжелые последствия. Исходя из тематики данной статьи, рассмотрим вышесказанное на примере спортивных единоборств.

Существует некоторая классификация единоборств. Их условно можно разделить следующим образом: спортивные, боевые, смешанные. Особо следует остановиться на спортивных видах единоборств, так как именно в них сконцентрировано максимальное количество занимающихся детей и подростков.

Под спортивными видами единоборств принято понимать поединок двух противников один на один, при этом обязательным условием является отсутствие у участников оружия. Одна из целей занятий данными видами единоборств состоит в достижении не только оптимальной физической и психоэмоциональной формы, но и наивысших спортивных результатов, выражающихся в победах на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, а также получении званий «Мастера спорта», «Мастера спорта международного класса», «Заслуженного мастера спорта» и пр.

Имеет смысл перечислить основные виды спортивных единоборств, относящихся к международным. К таким единоборствам относятся: бокс, дзюдо, вольная борьба, джиу-джитсу, карате, кикбоксинг, ушу, самбо и т. д.

Существуют не только международные виды единоборств, но и национальные. Например, в России это боевое и спортивное самбо, рукопашный бой и др., а к наиболее распространенным во всем мире азиатским единоборствам относятся дзюдо, карате, айкидо, джиу-джитсу, кендо, тхэквондо и др.

Как хорошо известно, различными видами единоборств активно занимается, прежде всего подрастающее поколение. Однако занятия единоборствами у детей и подростков отличаются от учебно-тренировочных занятий взрослых. Для детей и подростков разрабатываются специальные обучающие приемы, направленные на укрепление мышц, развитие мышления и физических данных ребенка. Возраст для занятий детскими единоборствами обычно начинается с 7 лет, для некоторых видов единоборств — с 4–5 лет.

Занятия единоборствами в раннем возрасте помогают ребенку раскрыться, укрепить здоровье, развить различные положительные личностные качества. На учебно-тренировочных занятиях дети учатся выносливости, ловкости, решительности, развивают чувство собственного достоинства, приобретают умение защищать себя, вырабатывают дисциплину, приобретают внутреннее и внешнее спокойствие.

Различают следующие виды подобных единоборств с уклоном на младший возраст:

1) Самбо. Здесь дети учатся приемам самообороны без применения оружия. Главное качество, развиваемое у детей во время тренировок, — это выносливость. Много времени уделяется изучению болевых техник. Возраст, с которого можно заниматься, — 5 лет.

2) Греко-римская борьба. Смысл греко-римской борьбы заключается в том, что необходимо повалить противника, прижать его к полу лопатками. Для этого вида борьбы характерно использование бросков, болевых приемов, приемов удержания. Возраст для занятий — с 7 лет.

3) Вольная борьба. Вольная борьба похожа на греко-римскую, но в этом виде спорта разрешены приемы ногами. Возраст, с которого можно заниматься этим видом спорта, — с 7 лет.

4) Карате. Основной принцип в карате — это самосовершенствование тела и духа. Оно развивает физические способности ребенка: дает растяжку, выносливость, шпагат, подвижность и гибкость. Кроме этого, развиваются умственные способности: память, реакция, внимание, концентрация; вырабатываются навыки анализа и тактики соперника; развивается психологическая

устойчивость ребенка, социальные и гуманистические качества личности. Возраст, с которого можно заниматься, — 5 лет.

5) Тхэквондо. Основной упор в этом виде восточного единоборства делается на использование в поединке ударной техники ног. Возраст для занятий — от 4 лет.

6) Дзюдо. В этом боевом искусстве используется техника, состоящая из бросков, болевых приемов и блокировок. В современном спортивном дзюдо отсутствует ударная техника. Начать можно с 5 лет.

В процессе занятий спортивными видами единоборств следует уделять особое внимание профилактике травматизма. Это является одной из важнейших задач любого образовательного учреждения, особенно связанного с детско-юношеским спортом и интенсивными физическими нагрузками. Риск получения травм при занятии единоборствами подогревается соревновательным характером тренировки. Соревнование и стремление к победе могут привести к потере контроля и, как следствие этого, к травмам. Для предотвращения несчастного случая необходим постоянный контроль учебно-тренировочного процесса со стороны тренера. Однако случаи нарушений организационного и методического характера также могут приводить к повышению уровня травматизма среди занимающихся.

Основными причинами травм являются:

1. Организационные недостатки в проведении занятий: отсутствие плана тренировки, неисправность используемого оборудования, недостаточный уровень профессионализма тренерского состава, нарушение инструкций по проведению занятий. Многие травмы происходят из-за отсутствия или неправильно проведенной разминочной части тренировки, неправильного объяснения техники, отсутствия страховки.

2. Неправильные методы проведения занятий (очередность, календарь занятий, периодичность). Кроме этого, большое значение имеет отсутствие индивидуального подхода к каждому ученику, незнание состояния здоровья, игнорирование возрастных и гендерных особенностей организма занимающихся.

3. Плохое материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: неисправный инвентарь, неподготовленное место, малое тренировочное пространство.

4. Низкий уровень дисциплины занимающихся и невнимательность тренерского состава.

5. Неполющенный медицинский контроль (или его полное отсутствие): допуск к соревнованиям без осмотра врача и невыполнение врачебных предписаний.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что основной причиной травм является отсутствие или нарушение правил проведения учебно-тренировочных занятий. Выделим следующие правила безопасности, предъявляемые к спортивным видам единоборств

1) соблюдать правила поведения в спортивном зале;

2) соблюдать порядок выполнения упражнений, установленный тренером;

3) надевать на тренировку спортивную форму установленного для конкретного вида единоборств образца;

4) снимать имеющиеся украшения (цепочки, кольца, браслеты) перед тренировкой; ногти должны быть коротко подстрижены, чтобы не пораниться, а длинные волосы собраны;

5) прослушать инструктаж тренера по технике безопасности на занятии перед учебно-тренировочным занятием и изучить порядок выполнения физических упражнений;

6) выполнять все действия только по команде тренера;

7) нельзя совершать действия, заведомо способствующие возникновению травмы (атака в незащищенные части тела, особенно в голову, добивание соперника в состоянии нокаута, бросок противника за зоной безопасности);

8) нельзя совершать действия в режиме «неуправляемой техники» — спонтанные действия без самоконтроля, траектории падения и т. п. Нельзя прибегать к действиям, ведущим к психологическому подавлению противника, и т. п.;

9) нельзя выполнять действия в захвате: броски на голову, с падением на соперника всем телом, упоры локтями и коленями, прыжки на лежащего соперника, болевые приемы на позво-

ночник и скручивание шеи, болевые приемы на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапающие, осязательные, щипковые приемы;

10) использовать средства защиты во время занятий: жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы;

11) учебные поединки должны проходить только под обязательным контролем и руководством тренера;

12) убирать спортивный инвентарь в отведенное для хранения месте по окончании занятий;

13) поддерживать дисциплину и чистоту в раздевалках спортзала.

Таким образом, для предотвращения травм тренерскому составу необходимо соблюдать правила обучения и методики тренировок, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать тренирующихся правилам страховки и само страховки.

В заключение следует отметить, что единоборства являются одним из наиболее эффективных способов всестороннего развития ребенка, улучшают физическую подготовленность, вырабатывают умение устанавливать цели и достигать их. Профессиональная работа тренера поможет ребенку приобрести спортивные навыки в единоборствах, развить концентрацию внимания, мышечную силу, гибкость мышц, эластичность суставов и связок и т. д. Кроме этого, компетентность тренера в теории и практике своего вида единоборств, методиках организации занятий, детской психологии и физиологии поможет не только грамотно проводить учебно-тренировочные занятия, но и поддерживать на них высокий уровень работоспособности и избегать возможных травм у занимающихся детей.

Сведения об авторах

Петрыгин Олег Сергеевич — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Petrygin Oleg Sergeevich — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.6:796.8

С. Б. Петрыгин, О. С. Петрыгин

ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы восстановления спортсменов после занятий контактными видами единоборств, определяются факторы, влияющие на восстановительный процесс, даются рекомендации по улучшению процесса восстановления спортсмена.

Ключевые слова: контактные виды единоборств, тренировка, интенсивность, восстановление.

FACTORS OF RECOVERY IN THE PROCESS OF EXERCISES IN CONTACT MARTIAL ARTS

Abstract. The article deals with the problems of recovery of athletes after engaging in contact martial arts, determines the factors influencing the recovery process, gives recommendations for improving the recovery process of an athlete.

Keywords: contact martial arts, training, intensity, recovery.

Любая форма интенсивной тренировки мышц приводит к микротравматическим повреждениям мышечной ткани. Спортсмены, изучающие и занимающиеся контактными видами единоборств, обычно проходят достаточно жесткий тренинг, который включает в себя интенсивные тренировки, нацеленные на почти все мышцы тела; поскольку в контактных видах единоборств существует риск дополнительного стресса и травм мышечных тканей, спортсмены часто испытывают отсроченную болезненность мышц в результате перенапряжения.

Независимо от того, профессиональный ли спортсмен или любитель, должен соблюдаться эффективный режим восстановления мышц с целью получения максимальной отдачи от тренировочного процесса. Это улучшит общее состояние здоровья и предотвратит мышечные травмы, связанные с перетренировкой.

Факторы восстановления спортсмена после тренировки можно разделить на несколько групп.

Первая группа включает в себя факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности. Данная группа факторов во многом зависит от качества построения самого тренировочного процесса и профессиональности тренера. В данном случае рассматривается грамотное чередование активной и пассивной фазы тренировки, ее интенсивность, количество подходов, эмоциональное состояние спортсмена на тренировке и после, соблюдение режима дня. Кроме этого, большое внимание также стоит уделять вопросу перетренированности спортсмена. Перетренированность может привести к травмам и даже необратимому повреждению мышечных тканей. Между интенсивными тренировками должны быть регулярные перерывы, особенно для начинающих спортсменов.

Необходимо, чтобы у спортсмена был перерыв между тренировками высокой интенсивности от 24 до 48 часов для заживления возможных мышечных микроповреждений. Кроме того, рекомендуется сделать несколько выходных дней после 3–4 недель непрерывных тренировок. Также необходимо прорабатывать основные мышечные группы в перерывах между тренировками, чтобы они оставались функциональными. Лучшее решение — кросс-тренинг.

Во время перерыва между тренировочными занятиями по контактными видам единоборств спортсмен может попробовать некоторые альтернативные формы легких тренировок, такие как йога, плавание, легкая аэробика, езда на велосипеде и т. д. Переключение с одного вида физической работы на другую поможет улучшить кровообращение, сделает больные мышцы более эластичными и поможет мышечному аппарату восстановиться.

Разнообразив и изменив свой распорядок упражнений, спортсмен будет чувствовать себя лучше как психологически, так и физически. Это позволит ему восстановить физическое и психологическое здоровье, а также будет хорошей профилактикой против синдрома выгорания. Как можно увидеть, данная группа факторов определяется построением качественного тренировочного процесса.

Вторая группа факторов восстановления единоборцев после тренировок — медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа,

русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

Один из самых простых, но эффективных способов быстрее восстановиться — пить больше воды, чем обычно. Питьевая вода помогает выводить токсины из организма и предотвращает обезвоживание, которое может быть ведущим фактором болевого эффекта в мышцах. Обильное потоотделение во время интенсивных физических нагрузок рискует привести к обезвоживанию, которое также может замедлить доставку питательных веществ к мышцам. Именно поэтому тренеру необходимо настроить питьевой режим спортсмена в соответствии с его потребностями.

Важно отметить и такой фактор восстановления спортсмена, как сбалансированное питание. Правильное питание помогает снабжать организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, обеспечить рост, развитие, нормальное функционирование всех систем и органов организма, а также укрепить здоровье и предотвратить развитие острых и хронических заболеваний, а также сократить время восстановления и вероятность травм. Организму требуется достаточное количество жиров, углеводов и белка для работы с максимальной производительностью, в частности, крайне необходимы аминокислоты — органические вещества, которые участвуют в образовании белков, объединяясь в пептидные цепи. Благодаря своей основной функции — построения белка — аминокислоты участвуют во многих жизненно важных функциях организма, являются строительными блоками клетки и необходимы для восстановления любой поврежденной ткани.

Спортсменам, которые занимаются напряженными тренировками, нужно уделять особое внимание восстановлению гликогена, жидкости и белка, потерянных во время длительных тренировок.

Единоборцы с адекватным уровнем гидратации обычно выполняют значительное количество высокоинтенсивных упражнений во время тренировочного занятия, что приводит к сильному потоотделению, снижению уровня воды и электролитов в организме. Чтобы восполнить запас жидкости, спортсмены должны употреблять достаточное количество воды или специальных спортивных напитков (содержащих воду и электролиты) до и сразу после тренировки.

Интенсивные упражнения подпитываются гликогеном, который хранится в печени и мышцах, а также за счет глюкозы в крови. Часто организм использует белки для выработки энергии во время длительных упражнений. Сразу после тренировки организм становится восприимчивым к гормону инсулину, который отвечает за транспортировку гликогена и белков к мышцам и печени. Чтобы сбалансировать потерю белков и гликогена, необходимо употреблять богатую углеводами и белками пищу в течение двух часов после интенсивных тренировок: кукурузные хлопья, яичный белок, соевое молоко, чечевицу, белое мясо, вареный картофель, сухие фрукты и хлеб.

Употребление витаминов и биологически активных добавок рассматривается многими спортсменами-единоборцами как достаточно эффективный метод восстановления после интенсивных занятий. Один из вариантов — CBD. Этот непсихогенный каннабиноид помогает уменьшить воспаление, действуя как антиоксидант. На данный момент многие спортсмены, занимающиеся контактными видами единоборств, используют масло CBD в качестве замены НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов). Согласно информации ВОЗ, CBD безопасен для животных и людей — это добавка, не вызывающая привыкания, и у нее нет побочных эффектов.

Кроме этого, если после тренировки спортсмен испытывает дискомфортную болезненность мышц, гидромассажная ванна поможет эффективно расслабить мышцы. Любая тепловая терапия способствует увеличению кровотока, устранению скованности и в целом ускорению процесса выздоровления. Чередование тепла и холода также является эффективным способом устранения любого воспаления, вызванного тяжелыми упражнениями. Более продвинутые варианты холодовой терапии, такие как криотерапия, также могут помочь ускорить процесс восстановления организма, но их применение должно быть согласовано с врачом.

Крайне важен режим сна, недостаток которого может препятствовать восстановлению мышц из-за повышения в организме уровня кортизола — гормона стресса. Для максимального восстановления и последующей высокой продуктивности тренировочного процесса всем

спортсменам необходим сон от девяти до десяти часов. Это связано с тем, что во время сна увеличивается выброс гормонов роста, которые помогают восстановить травмированные мышцы.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после значительных тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Необходимо особо подчеркнуть, что комплексное применение восстановительных средств в соревновательном периоде у спортсменов-единоборцев с использованием эффективных гигиенических факторов имеет важное оздоровительное значение по повышению общей неспецифической реактивности организма.

Список использованных источников

1. Гурай В. П. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы в обосновании градации тренировочных нагрузок у юных спортсменов. — Архангельск : АГПИ, 2018. — 34 с.
2. Ким В. В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М. : ГЦОЛИФК, 1991. — 42 с.

Сведения об авторах

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

Петрыгин Олег Сергеевич — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Information about the authors

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrygin@365.rsu.edu.ru

Petrygin Oleg Sergeevich — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

УДК 796-053.2(47)

С. Б. Петрыгин, И. С. Полунькова

СОСТОЯНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Аннотация. В современных реалиях все большее внимание необходимо обращать на всестороннее развитие личности ребенка, а также на сохранение и укрепление здоровья современных детей и молодежи, воспитание у детей потребности в своем физическом совершенствовании и любви к спорту с малых лет. Именно при помощи детско-юношеских спортивных школ возможно улучшение и повышение качества процесса физического совершенствования детей и подростков в Российской Федерации.

Ключевые слова: детское-юношеский спорт, детско-юношеские спортивные школы, развитие и совершенствование личности, потребности в физическом развитии.

THE STATE OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS IN MODERN REALITIES

Abstract. In modern realities, more and more attention must be paid to the all-round development of the child's personality, as well as to the preservation and strengthening of the health of modern children and youth, the upbringing in children of the need for their physical improvement and love for sports from an early age. It is with the help of children's and youth sports schools that it is possible to improve and improve the quality of the process of physical improvement of children and adolescents in the Russian Federation.

Keywords: children and youth sports, youth sports schools, personal development and improvement, physical development needs.

В современном социуме развитие спорта, в том числе и высших достижений, проявляется во всевозрастающем внимании к физическому воспитанию, начиная уже с дошкольного и школьного возраста.

Спорт является одним из значимых средств не только физического, но и этического, эстетического воспитания детей и подростков. Спорт — это целый мир эмоций, порождаемых как успехами, так и неудачами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Детско-юношеский спорт — это неотъемлемая составная часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних в специальных организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также их участие в спортивных соревнованиях.

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) — это один из видов учреждений дополнительного образования детей и подростков, главной задачей которого является подготовка юных спортсменов и приобщение к массовой физической культуре детей и молодежи до 18 лет с различными физическими и природными данными. Большинство современных известных и знаменитых спортсменов начинали свой путь в спорте с ДЮСШ.

В процессе исторического развития спорт занимает особое и значимое место как в физической, так и в духовной культуре общества, причем со временем его общественная значимость продолжает стремительно возрастать.

На современном этапе развития общества стратегическое значение имеют вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Их необходимо рассматривать и разрешать на государственном уровне, повышая качество уровня занятий физической культурой в школах и дошкольных учреждениях, вузах страны, а также занятий спортом среди молодежи в различных секциях и кружках дополнительного образования.

Детско-юношеские спортивные школы в системе формирования и функционирования физической культуры и спорта на современном этапе развития составляют одно важнейшее звено системы организации внешкольной физкультурной деятельности учащихся и детей школьного и дошкольного возраста, что позволяет реализоваться в спорте с ранних лет.

Создание и появление ДЮСШ предопределено потребностью современного общества в гармонично развитом человеке, необходимостью для подрастающего поколения занятий физической культурой как деятельности, обеспечивающей своего рода смену вида умственной нагрузки на учебных занятиях.

ДЮСШ представляет собой структурную единицу физкультурного движения и спорта в России, осуществляющую подготовку молодых кадров и спортивных резервов в лице юных спортсменов для своевременного обновления составов сборных команд в конкретном виде спорта. Основная задача ДЮСШ — целенаправленная подготовка детей дошкольного и школьного возраста для раскрытия, реализации и совершенствования природных способностей и развития таланта в определенном виде спорта в соревновательной форме согласно возрастным особенностям.

Таким образом, можно сделать вывод, что современные ДЮСШ — это наиболее организованная, педагогическая и узконаправленная форма физической культуры и спорта для детей и подростков, помогающая с ранних лет привить любовь к спорту, раскрыть таланты и реализовать возможности, улучшить общую физическую форму. На сегодняшний момент ДЮСШ является

оптимальной формой для подготовки юных спортсменов к победам на соревнованиях по конкретному виду спорта и пополнения кадрово-резервного состава национальных сборных команд страны.

Однако нельзя не отметить, что существует и ряд достаточно серьезных проблем, одна из которых — состояние здоровья подрастающего поколения. К большому сожалению, снижение уровня здоровья продиктовано техногенным развитием всего человечества. Уровень развития современных технологий привел в частности к минимизации физической активности и малоподвижному образу жизни, что не могло не сказаться на здоровье прежде всего детей и подростков.

Физические навыки, психологическая подготовка, спортивный характер и трудолюбие — основные элементы подготовки современного спортсмена, которые в большинстве случаев закладываются именно во время детства и юношества спортсмена, когда условия для усвоения и адаптации всех вышеперечисленных и иных компонентов максимально выгодные.

Говоря о проблемах детско-юношеского спорта, не стоит забывать и внутреннюю составляющую, а именно — философскую часть. Например, проблема отношения ребенка к спорту в целом и к его частностям проявляется в непонимании целей занятия конкретным видом спорта, а также задач, методов и способов их решения. Иными словами, это проблема непонимания того, что спорт — достаточно необычная и уникальная среда, не похожая ни на что другое, со своей философией и морально-этическими ценностями. Для достижения высокого спортивного результата к любому виду спорта необходим индивидуальный подход и особое отношение.

Также достаточно актуальной, немаловажной и объективной проблемой многих родителей, а соответственно, и их детей является финансовый вопрос. Многие родители не могут себе позволить отдать ребенка в конкретный вид спорта, секцию, спортивную школу в силу финансовой недостаточности, поскольку в последнее время часто наблюдается нерациональная финансовая поддержка в развитии спорта, той или иной спортивной школы.

Ни для кого не является секретом, что многие соревнования различного уровня проводятся за счет финансирования родителей участников — это так называемый «стартовый взнос соревнований», но не каждый родитель может себе его позволить, особенно если в семье не один ребенок.

Финансовая проблема прослеживается и в экипировке спортсменов. Некоторые виды спорта очень дорого обходятся родителям, так как экипировка, определенные правила ее приобретения, выдвинутые федерациями по видам спорта, провоцируют рост цен на нее. При этом существует ряд наименований экипировки, производимой только за рубежом, что также не способствует ее доступности.

Актуальная проблема заключается и в кадровом составе детских тренеров и специалистов, поскольку от них зависит очень многое, именно они прививают любовь к спорту и формируют основные ценности юным спортсменам. Эта проблема выражена в недостаточно эффективной подготовке самого тренерского состава, которая напрямую сказывается на учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов.

Очевидно, что главным звеном между юным и профессиональным спортсменом является тренер. Именно тренер всю свою жизнь отдает подготовке будущих чемпионов. Молодые тренеры, в силу своей неопытности, во время планирования тренировочного процесса не учитывают особенности ребенка, его личностные установки на занятие спортом, психоэмоциональное состояние в конкретный период его жизни, что в целом затрагивает изначальную базовую цель тренировочного процесса — подготовить достойный спортивный резерв.

Зачастую эта проблема выражена в:

1) неправильной постановке задачи перед юным спортсменом из-за различных факторов: плохая подготовка тренера, ошибки в выборе стратегии тренировочного процесса, неправильный выбор ресурсов (технических, трудовых и т. д.);

2) неправильной мотивации юных спортсменов, а также в искажении первостепенных направлений во время подготовки тренировки;

3) отсутствии навыков, а также при недостаточной физической и психологической подготовленности подопечного, избыточных надеждах тренера на высокие результаты молодого спортсмена;

4) невыполнении или неправильном выполнении обозначенной и заявленной цели, что порождает недоверие к тренеру и спортсменам, ведет к чрезмерной и необоснованной критике выступления и другим негативным последствиям.

Данная проблема явно выражена в ДЮСШ, где особенно значима мнимая «зависимость» от высоких результатов юных спортсменов.

Завышенные требования к ДЮСШ в России на сегодняшний день, ровно как и к ее тренерскому составу, перерастает в финансовую зависимость (в размере заработной платы). Также статус тренера имеет прямую зависимость от выступления его молодых спортсменов, а это сказывается на мотивационной составляющей тренировочного процесса и в дальнейшем — на непосредственной подготовке юного спортсмена к большому спорту.

Но не только тренер играет определяющую роль в подготовке к большому спорту подрастающего поколения — немаловажное значение отведено родителям юного спортсмена, которые постоянно входят в его окружение, а в некоторых случаях имеют особый авторитет.

В различных ситуациях родители по-разному воздействуют на своих детей, на формирование спортсменов как с положительной, так и с отрицательной стороны, что незамедлительно сказывается на спортивной жизни ребенка.

Так, среди основных и распространенных проблем можно выделить:

1) собственное желание родителей удовлетворить свои амбиции и несбывшиеся мечты детства через своего ребенка, что ведет к перфекционизму родителей касательно спортивной карьеры их ребенка и другим отрицательным последствиям;

2) неверное суждение родителей об их полной осведомленности в части спортивной подготовки и ее нюансов, из-за чего родители считают себя более компетентными, нежели тренер. Из-за этой проблемы, довольно часто родители вмешиваются в учебно-тренировочный и соревновательный процесс, негативно «дублируя» или вовсе заменяя тренера, что ведет к серьезным противоречиям между всеми тремя сторонами и к отсутствию положительного спортивного результата ребенка.

Вышеперечисленные факторы влекут отстраненность ребенка в отношении его увлечений спортом, вызывают желание бросить тренировки и спорт, несмотря на талант, достигнутые успехи и уже имеющиеся высокие результаты. Не получая необходимой поддержки и одобрения со стороны своих родителей, у юного спортсмена могут появиться глубокие психологические проблемы, что также влечет плохие последствия и низкие спортивные результаты.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что при помощи разрешения существующих на сегодняшний день проблем и вопросов ДЮСШ возможно улучшение и повышение качества процесса совершенствования детско-юношеского спорта в Российской Федерации.

Преимущественно необходимо обратить внимание на всестороннее развитие личности ребенка, а также на сохранение и укрепление здоровья современных детей и молодежи в раннем возрасте. Необходимо уделять должное внимание воспитанию у детей потребности в своем физическом совершенствовании и любви к спорту с малых лет. Современному поколению необходимо прививать моду на здоровый образ жизни.

Сведения об авторах

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

Полункова Ираида Славовна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: i.polunkova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

Polunkova Iraida Slavovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: i.polunkova@365.rsu.edu.ru

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В работе рассмотрены основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, закрепленные в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, принципы.

О. А. Plaksina, E. A. Eskov

MAIN PRINCIPLES OF LEGISLATION ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. The paper considers the basic principles of the legislation on physical culture and sports, enshrined in the Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”.

Keywords: physical culture, sports, principles.

Социальный институт физической культуры и спорта возник и развивался одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Он удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность¹. Помимо всего вышеперечисленного представленный социальный институт обеспечивает развитие здорового образа жизни человека, что составляет приоритетную цель органов власти развитых и развивающихся стран².

В России физическая культура и спорт находятся на достаточно высоком уровне. Именно поэтому создано и принято большое количество законодательных актов, регулирующих данную область. К ним относятся: Конституция РФ, федеральные законы, акты президента РФ и Правительства РФ, законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ, а также муниципальные правовые акты.

Государственное регулирование физической культуры и спорта должно основываться на определенных принципах, направленных на обеспечение реализации эффективной государственной политики в данной сфере. Они находят своё объективное выражение в правовой форме, поэтому приобретают юридический характер и выступают в качестве официальных ориентиров для соответствующих субъектов правоотношений в отраслях российского права³.

Главные принципы законодательства о физической культуре и спорте закреплены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Они содержат основные идеи, руководящие начала, которые лежат в основе права. Принципы выражают его сущность и определяют его функционирование.

Первый принцип звучит так: «Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для

¹ Черешнева А. Ю., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Липовцев С. П. Физическая культура как составная часть общей культуры человека // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7, ч. 2. С. 88.

² Тарасова Н. В., Сатретдинов Р. Д. Правовое обеспечение в сфере управления физической культурой и спортом // Научные вести. 2018. № 5. С. 269.

³ Султанова Л. Ф., Валиев Р. Н. Принципы государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. С. 52.

всех категорий граждан и групп населения». Чтобы понять, какой смысл вложил законодатель в данное положение, необходимо раскрыть несколько понятий. Во-первых, что же означает «обеспечение права»? Российская Федерация и субъекты Российской Федерации совместно, что закреплено в статье 72 Конституции РФ, исполняют свои полномочия, направленные на создание определенной системы, которая дает равный доступ всем группам и категориям граждан к занятиям физической культурой и спортом. Конкретный перечень полномочий Российской Федерации и ее субъектов содержится в статьях 6 и 8 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Исполнение данных положений вносит огромный вклад в развитие физической культуры и спорта по всей стране, что непосредственно влияет на многие аспекты жизни человека. Данный труд также обеспечивает именно «свободный доступ», что означает бесплатную возможность для каждого человека, независимо от его физического состояния, развивать свои способности в спорте.

Ключевой задачей государственной политики на всех уровнях власти является создание условий для роста благосостояния населения страны, национального самосознания и обеспечения длительной социальной стабильности, создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан⁴. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. В Министерстве здравоохранения отмечают, что вне зависимости от группы здоровья каждый человек должен получать хотя бы минимальные физические нагрузки. Говоря об этом, нельзя забывать об инвалидах и лицах с ограниченными возможностями. Для этого в нашей стране действует госпрограмма «Доступная среда». Она призвана облегчить жизнь людей с инвалидностью и маломобильных граждан и предоставить им возможность максимально интегрироваться в общество⁵.

Здоровье нации — это важная составляющая любого государства. В последние годы правительство России уделяет особое внимание улучшению здоровья населения. Во всех регионах страны построены, строятся и модернизируются спортивные стадионы, манежи, клубы, залы, велотреки и т. п., которые оснащены новейшим оборудованием. Финансовые затраты на создание спортивных объектов огромны, но это помогает повысить уровень здоровья граждан. Представленные спортивные объекты посещают дети, молодежь, взрослые и пожилые люди, которые хотят сохранить и улучшить свое здоровье. Следовательно, для всех категорий и групп населения созданы благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом.

Перейдем к следующему принципу: «Единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации». Правовое обеспечение любой отрасли имеет первостепенное значение для организации ее управления, функционирования и финансирования. Спортивное право не является исключением. Его нормативная база достаточно развита и следует общим правилам: от вышестоящего источника права к нижестоящим. Иными словами, закон субъекта не имеет силы выше, чем федеральный, и подчинен ему, что ограничивает проявление коррупции в отдельных регионах, а также ущемление прав людей на доступность физической культуры и спорта.

«Сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта» является одним из принципов законодательства о физической культуре и спорте. Он отражает общенациональную тенденцию к укреплению статуса негосударственных организаций в системе управления физической культурой и спортом. Помимо этого, саморегулирование в данной области весьма тесно связано с принципом автономии спорта, который характеризует особенности европейской модели организации спортивного движения⁶.

⁴ Иглин А. В. Спорт как фактор развития личности, общества и государства (международно-правовой аспект) // Актуальные проблемы международных отношений: личность, общество, государство. 2020. С. 33.

⁵ Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2025 годы. URL : <http://government.ru/programs/215/events/> (дата обращения: 25.10.2021).

⁶ Зуев В. Н., Попова И. М. Европейский подход к управлению в сфере спорта: ценности, нормы и интересы // Вестник международных организаций: образование, наука, новая экономика. 2018. С. 51–65.

Нельзя забывать и об установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта. Данное положение представляет собой некое обязательство государства непосредственно перед гражданами или юридическими лицами, которое предполагает предоставление материальных или нематериальных благ в соответствии с определенными государственными стандартами и общепризнанными нормами международного права.

Также в принципах прописан запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований. Тема дискриминации весьма актуальна сейчас во многих странах мира. Именно поэтому запрет на дискриминацию закреплен не только в национальном праве в статье 19 Конституции РФ, но и во многих актах международного характера, одним из которых является ратифицированная Россией 5 мая 1998 года Всеобщая декларация прав человека (статьи 2 и 7). Запреты на насилие в области физической культуры и спорта, а также на противоправное влияние на результаты соревнований регулируются Уголовным кодексом РФ. Следует подытожить, что все запреты, указанные данной нормой, а также следующей за ней регулируются не только спортивным правом, но и иными отраслями права для обеспечения всестороннего контроля честности, безопасности и уважения в спорте.

Принципу о соблюдении международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта посвящена целая статья в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Так как физическая культура и спорт — это не только национальный институт, то естественно взаимодействие с разными странами, для чего необходимо на законодательном уровне обозначить все правила и стандарты для активной и качественной работы.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2025 годы. — URL : <http://government.ru/programs/215/events/> (дата обращения: 25.10.2021).
2. Зуев В. Н., Попова И. М. Европейский подход к управлению в сфере спорта: ценности, нормы и интересы // Вестник международных организаций: образование, наука, новая экономика. — 2018. — С. 51–65.
3. Иглин А. В. Спорт как фактор развития личности, общества и государства (международно-правовой аспект) // Актуальные проблемы международных отношений: личность, общество, государство. — 2020. — С. 33.
4. Султанова Л. Ф., Валиев Р. Н. Принципы государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — С. 52.
5. Тарасова Н. В., Сатретдинов Р. Д. Правовое обеспечение в сфере управления физической культурой и спортом // Научные вести. — 2018. — № 5. — С. 269.
6. Черешнева А. Ю., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Липовцев С. П. Физическая культура как составная часть общей культуры человека // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7, ч. 2. — С. 88.

Сведения об авторах

Плаксина Ольга Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.plaksina@365.rsu.edu.ru

Еськов Евгений Анатольевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: e.eskov@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Plaksina Olga Aleksandrovna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.plaksina@365.rsu.edu.ru

Eskov Evgeniy Anatolievich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: e.eskov@365.rsu.edu.ru

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов и дистанций со сложным рельефом, а также в сложных метеорологических условиях, к которым относятся: сильный встречный или боковой ветер, снегопад, низкие температуры, ухудшающие скольжение и снижающие работоспособность спортсменов. В целях эффективного развития скоростно-силовых качеств был разработан комплекс упражнений для повышения показателей скоростно-силовой подготовленности у лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, лыжники-гонщики, этап начальной подготовки, лыжные гонки.

Y. A. Polítov, S. B. Petrygin

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN SKIERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

Abstract. Speed-strength training of cross-country skiers is of great importance when overcoming climbs and distances with difficult terrain, as well as in difficult meteorological conditions, which include: strong head or side wind, snowfall, low temperatures that impair glide and reduce the performance of athletes. In order to effectively develop speed-strength qualities, a set of exercises was developed to increase the indicators of speed-strength readiness among cross-country skiers at the initial stage of training.

Keywords: speed-strength training, cross-country skiers, the stage of initial training, cross-country skiing.

Скоростно-силовые нагрузки более разносторонние и эффективные, чем просто скоростные или силовые нагрузки, они адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. По данным врачебных наблюдений на базе морфологического и функционального укрепления организма скоростно-силовая подготовка может стать мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития юного спортсмена, улучшения его функциональных возможностей.

Исследование построения тренировочного процесса с учетом развития скоростно-силовых качеств в спортивных школах и спортивных школах олимпийского резерва в настоящее время является актуальным. В лыжном спорте будущие победы на соревнованиях различного уровня во многом зависят от грамотной и эффективной начальной подготовки будущих лыжников: приобретения первоначальных навыков технической подготовленности, развития специальных физических качеств, от которых будет зависеть дальнейший рост спортивного мастерства.

Скоростно-силовые качества для лыжников играют очень большую роль в преодолении подъемов и спусков, а также в сложных метеорологических условиях (при сильном ветре, снегопаде, при сильном морозе и низких температурах), ухудшающих скольжение и работоспособность спортсмена.

В течение двух месяцев в контрольной группе учебно-тренировочные занятия проходили по общепризнанной методике, а в экспериментальной группе, помимо стандартных тренировок, использовались комплексы для развития скоростно-силовых качеств с помощью методов круговой тренировки, тренировки с отягощением и соревновательного метода.

До начала проведения эксперимента было использовано педагогическое наблюдение за тренировочным процессом занимающихся. Для развития силовой выносливости применялись имитационные упражнения (для совершенствования как отдельных элементов техники, так и нескольких элементов в комплексе). Для развития скоростных способностей применялись

скоростные ускорения по отрезкам, бег в горку и тренировки с применением общей выносливости и отягощения.

С целью определения уровня скоростно-силовой выносливости в контрольной и экспериментальной группах был проведен констатирующий педагогический эксперимент. Тестирование было проведено в начале и в конце исследования.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов, занимающихся в ГАУ ДО РО «СШ по зимним видам спорта “Алмаз”» на начальном этапе спортивной подготовки. Основное внимание уделялось развитию скоростно-силовых качеств, как базового навыка лыжника. Для определения скоростно-силовой выносливости были использованы следующие тесты:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 30 секунд) (определение скоростно-силовой выносливости мышц рук и верхнего плечевого пояса);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (определение скоростно-силовой выносливости мышц ног);
- бег на 60 м (определение скоростно-силовой выносливости мышц ног);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 секунд) (определение скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса).

Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты контрольных тестов юных лыжников в начале эксперимента
(экспериментальная группа)

№	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 60 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	22	10,2	35	160
2	20	10,5	30	155
3	21	11,0	32	153
4	16	10,7	33	160
5	13	10,9	29	144
6	22	10,2	35	155
7	17	11,2	28	140
8	20	10,5	30	150
9	22	10,5	35	170
10	24	10,7	34	167
\bar{X}	19	10,6	32	155

Таблица 2

Результаты контрольных тестов юных лыжников в начале эксперимента
(контрольная группа)

№	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 60 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	20	10,5	30	156
2	18	10,8	28	152
3	15	10,7	27	140
4	17	10,2	31	155
5	15	11,1	24	160
6	19	11,0	28	155
7	20	11,0	20	142
8	21	10,8	25	146
9	20	10,7	33	167
10	18	10,5	31	154
\bar{X}	18	10,7	28	153

В конце исследования было проведено повторное тестирование, чтобы выявить эффективность комплекса используемых тренировок для повышения уровня скоростно-силовых качеств у спортсменов начальной подготовки, занимающихся лыжными гонками. Результаты повторного тестирования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Результаты контрольных тестов юных лыжников в конце эксперимента
(экспериментальная группа)

№	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 60 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	25	9,9	37	162
2	22	10,0	34	156
3	25	10,6	32	157
4	20	10,5	32	164
5	14	10,5	31	151
6	22	10,2	36	162
7	20	10,9	29	154
8	21	10,4	30	157
9	23	10,5	34	172
10	24	10,4	35	170
\bar{X}	21	10,3	33	160

Таблица 4

Результаты контрольных тестов юных лыжников в конце эксперимента
(контрольная группа)

№	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 60 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	22	10,4	30	157
2	19	10,5	30	155
3	15	10,7	28	140
4	17	10,2	32	156
5	18	11,0	25	160
6	22	10,9	29	155
7	21	10,8	21	147
8	20	10,8	27	142
9	22	10,7	35	169
10	18	10,5	31	155
\bar{X}	19	10,6	28	159

Таким образом, проведенный эксперимент позволяет сделать выводы, что использование специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, а именно упражнений, выполняемых в быстром темпе с собственным весом или с незначительным утяжелением, упражнений с отягощением и упражнений со вспомогательными средствами (утяжелителями), а также применение метода круговой тренировки, кроссфита в учебно-тренировочном процессе способствует развитию скоростно-силовой выносливости у начинающих лыжников.

Список использованных источников

1. Антонов Ю. С. Индивидуальные различия в физической подготовленности лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. — 1984. — № 1. — С. 4–7.

2. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие. — М. : Академия, 2006. — 528 с.
3. Баталов А. Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках : метод. разработки. — М. : Физ. культура и спорт, 1991. — 96 с.
4. Коробченко А. И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учеб. пособие. — Иркутск, 2014. — 60 с.
5. Левин С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 12. — С. 93–97.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» : утв. М-вом спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733.

Сведения об авторах

Политов Яков Андреевич — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: ya.politov1206@stud.rsu.edu.ru

Петрыгин Сергей Борисович — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Polítov Yakov Andreevich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: ya.politov1206@stud.rsu.edu.ru

Petrygin Sergey Borisovich — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.petrigin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015:796.41

О. А. Рогожкин

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ
В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Аннотация. В статье рассматривается спортивная гимнастика как один из самых зрелищных видов спорта, а также инновационные подходы тренировочного процесса, направленные на достижение высоких результатов и совершенствование учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, методы, инновация.

О. А. Rogozhkin

**INNOVATIVE APPROACHES
TO THE TRAINING PROCESS IN GYMNASTICS**

Abstract. The article considers gymnastics as one of the most spectacular sports, as well as innovative approaches to the training process to achieve high results and improve the training process.

Keywords: gymnastics, methods, innovation.

Спортивная гимнастика считается одним из самых зрелищных, динамичных, а также травмоопасных видов спорта. Но не во все времена она обладала такими характеристиками.

Спортивная гимнастика имеет огромный исторический путь. Ее зарождение относят к VIII веку н. э. в Древней Греции. Именно греки поняли, что гимнастика развивает физические качества человека, такие как ловкость, быстрота, сила, выносливость. В то же время этот вид спорта является зрелищным. В древности упражнения по спортивной гимнастике использовались для подготовки греков к Олимпийским играм.

Особенностью учебно-тренировочного процесса является постоянная отработка технического материала — доведение до идеала каждого двигательного движения. Спортивная гимнастика имеет большое количество приспособлений, которые помогают улучшить тренировочный процесс и, как следствие, достичь высших результатов. Это объясняется длительной историей данного вида спорта. Тем не менее следует учитывать и современные подходы и технологии, полезные для этого вида спорта.

Нами рассматривается инновационная, прогрессивная система айтрекинга, как один из подходов в гимнастике¹.

Использование современных информационных технологий становится необходимым в спорте не только для повышения качества тренировочного процесса, но и для проведения соревновательной деятельности. Нами будут рассмотрены средства, которые относятся именно к тренировочному процессу: мультимедийные программы полного и промежуточного контроля, мультимедийные системы обучения и тестирования фото и видео, мультимедийные лекции и научные презентации, цифровые видеофильмы, а также интернет-технологии образовательного назначения и т. д.

При разработке модулей программы в спортивной гимнастике необходимо учитывать специфику деятельности, на основе которой будут строиться основные цели, задачи и средства того или иного блока.

Спортивная гимнастика — вид спортивной деятельности, включающий соревнования в вольных упражнениях, на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. Гимнастика доступна для занятий как девочкам, так и мальчикам. Отличия по гендерному принципу заключаются в выступлениях на соревнованиях на разных снарядах. Для мужского отделения спортивной гимнастики показ мастерства осуществляется в шести видах многоборья: на коне, параллельных брусьях, высокой перекладине, кольцах, в вольных упражнениях и опорном прыжке. Женское отделение отличается четырьмя видами многоборья: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Спортивная гимнастика является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира, Европы, России, соревнования окружного и городского характера².

Большое количество образовательных учреждений использует классическую гимнастику для общего развития, потому что она не только совершенствует физические качества, но и помогает формировать физическое воспитание. Многоборье положительно воздействует на организм, укрепляет опорно-двигательный аппарат спортсменов³.

Главной особенностью учебно-тренировочного процесса является постоянная отработка, «шлифовка» технического материала — доведение до идеала каждого двигательного движения. Для освоения всей базы технических элементов необходимо подключение таких познавательных процессов, как внимание, память, мышление. Гимнастика отлично развивает координационные способности по средствам выполнения упражнений в усложненных обстоятельствах: комбинации на десятисантиметровом бревне, «винты» в воздухе, обороты на брусьях и перекладине и т. д.⁴.

В настоящее время ранний отбор предполагает то, что на занятиях спортивной гимнастикой можно встретить дошкольников 4–6 лет, трудящихся в зале. Отсюда естественно, что уже в 16-летнем возрасте гимнасты добиваются высоких спортивных достижений.

¹ Горова А. Е., Коробейникова Е. Ю. Использование технологии айтрекинга в психологии спорта // Психологическая наука и образование. 2013. № 1.

² Федерация спортивной гимнастики России. URL : <http://sportgymrus.ru/daiset/> (дата обращения: 19.07.2022).

³ Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М. : ФиС, 1968. 218 с.

⁴ Анисимова Е. А. Психодиагностика беглости мышления с использованием шахматных задач // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3. С. 16.

Таким образом, гимнастика разносторонне влияя на организм человека, отлично развивает кардио-респираторную систему и совершенствует функции всех органов человека.

Арсенал движений в гимнастике поддерживает гармоничный рост ребенка, в том числе прирост его физических способностей. Избирательность упражнений позволяет укреплять ослабленные мышечные группы, избавлять от недостатков физического развития.

К положительным сторонам данного вида спорта относится строгая регламентация нагрузки, с помощью которой базируется сущность организации учебно-тренировочного процесса гимнастов и возможность усложнять и комбинировать различные условия тренировочных упражнений.

Спортивная гимнастика является популярным видом спорта, потому что, несмотря на ее зрелищность, она доступна.

Исходя из вышесказанного, будет справедливо утверждать, что внедрение упражнений, движений и элементов из спортивной гимнастики будет давать значительный результат в подготовке детей, занимающихся другими видами деятельности, в функциональной, психической, физической сфере ребенка. В этом случае будет положительно действовать переноска навыков, с помощью чего юным спортсменам не нужно изучать элементарную технику движения заново (по своему виду спортивной деятельности) и будет допущен минимум искажений (грубых ошибок) в структуре упражнения.

Спортивная гимнастика не только воспитывает со спортивной, туристической точки зрения, но и формирует и укрепляет физическое здоровье взрослых и детей. Гимнастика имеет большое количество приспособлений, помогающих в достижении наивысших результатов. Модернизируется не только учебно-тренировочный процесс, но и сложность технических элементов, поэтому необходимо использовать инновационные прогрессивные подходы.

Примером такого подхода служит инновационная система айтрекинга (с англ. eyetracking — «регистрация движения глаз»). Она является экспериментальной, как и другие подходы, связанные с дополненной реальностью. Система айтрекинга относится к современным аппаратным методам, но в настоящее время ее активно внедряют в тренировочный процесс спортивных гимнастов⁵.

Эта система хорошо описана в зарубежной литературе, доказано большое количество положительных последствий от использования метода отслеживания движения глаз для дифференциальной диагностики и для улучшения результатов профессиональных спортсменов.

Айтрекинг является популярным современным методов на Западе. Это происходит в связи с тем, что данный инновационный подход обладает способностью экстерииоризации ранее незаметных бессознательных эффектов и механизмов направленности и концентрации зрительного внимания. Это помогает более точно формировать мнение о функционировании так называемого «спортивного зрения».

Стоит отметить, что те виды спорта, в которых нужна сложная координация, фиксация взгляда, намного чаще используют айтрекинг в работе со спортсменами.

Исследования трекинга глаза в спортивной гимнастике проводятся с помощью упражнений на бревне, вольных упражнений, крученых прыжков.

Для примера можно рассмотреть результаты гимнастов, которые выступают на бревне. По результатам можно говорить о том, что у более опытных спортсменов траектория взгляда четкая, перемещение взгляда быстрое, благодаря этому гимнаст меньше теряет ориентированность. Благодаря айтрекингу получилось сформировать закономерность для спортивной гимнастики: гимнасты должны одновременно видеть цель, например, перекладину, и плоскость пространства, например, ковер. Если спортсмен посмотрит не туда, то сразу потеряет равновесие, а это чаще всего приводит к падению⁶.

Помимо этого, в гимнастике применяют инновационные технологии. В настоящее время научно-технический прогресс, информационные технологии стремительно развиваются. Это

⁵ Горовая А. Е., Коробейникова Е. Ю. Использование технологии айтрекинга в психологии спорта ; Петров П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий : моногр. М. ; Ижевск : Удмуртский ун-т, 2003. 473 с.

⁶ Горовая А. Е., Коробейникова Е. Ю. Использование технологии айтрекинга в психологии спорта.

не может не оказывать влияния на спортивную деятельность. Возникают проблемы, связанные с техническим обслуживанием. Для их устранения необходимо внедрение новых информационных технологий. Именно этот процесс интересует специалистов. Необходим переход от устаревших технологий к новому и прогрессивному.

Современные программно-педагогические методы и средства обучения облегчаются в процессе информатизации спортсменов-гимнастов. К ним можно отнести мультимедийные программы (контроля, тестирования, обучения), а также крупные базы данных, фото-, видео-, аудиоресурсы, видеофильмы и т. д.⁷

Видеосъемка используется с целью корректировки двигательных действий. Она может применяться и на соревнованиях, и во время тренировочного процесса. На соревнованиях видеосъемка помогает в случае появления противоречий между судьями во время рассмотрения протеста. Видеоматериалы помогают гимнастам представлять и получать необходимую информацию (гимнастические упражнения), исправлять ошибки (просмотр видеороликов выполнения своих упражнений), что играет важную роль в тренировочном процессе профессиональных спортсменов.

Также стали использоваться интерактивные средства при работе с гимнастами. Возраст, с которого начинают заниматься гимнастикой, — 4–5 лет. Для успешного тренировочного процесса дети должны быть вовлечены. Это осуществляется путем демонстрации мультимедийных пособий.

Для достижения лучших результатов во время тренировочного процесса стали использоваться различные приложения для планирования. В них можно внести количество элементов, комбинаций, антропометрические данные, результаты соревнований и т. д. Данные приложения являются заменой «дневников спортсменов». Программа сама ведет статистику тренировочного и соревновательного процесса спортсмена, а также прогнозирует дальнейший тренировочный процесс.

Применение информационных технологий необходимо на соревнованиях по спортивной гимнастике, особенно когда спортсменов оценивают судьи-эксперты. СМИ должны получать информацию о результатах соревнований уже через несколько минут, и информационные технологии им в этом помогают.

Сейчас широкое использование получил аппаратно-программный комплекс для регистрации оценок спортсменов. Такой комплекс, позволяет регистрировать оценки спортсменов одним вводом и, что важно сразу же информировать СМИ о результатах выступления гимнаста.

Не вызывает сомнений, что из-за серьезной конкуренции в спортивной гимнастике внедрение инновационных технологий в учебно-тренировочную деятельность необходимо для достижения лучших высоких результатов.

Таким образом, спортивная гимнастика стремительно развивается в качестве системы методов и средств, которые направлены на разностороннее физическое развитие организма. Существующая научная теория и методика позволяют широко использовать гимнастические упражнения в различных связях системы физического воспитания.

Спортивная гимнастика является одним из базовых видов спорта, на ее основе составляются программы для различных спортивных дисциплин. Спортивная гимнастика формирует в человеке физические качества, а не только дает ему определенные технические навыки. Она имеет много приспособлений, помогающих в достижении наивысших результатов. Модернизируются не только учебно-тренировочный процесс, но и сложность технических элементов, поэтому необходимо использовать инновационные прогрессивные подходы. Использование системы айтрекинг как одного из инновационных подходов, помогает выявлять продолжительность зрительных фиксаций во время выполнения упражнений, что необходимо использовать в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

Эта система хорошо описана в зарубежной литературе, доказана польза использования метода отслеживания движения глаз для дифференциальной диагностики и для улучшения результатов профессиональных спортсменов.

Из-за серьезной конкуренции в спортивной гимнастике внедрение инновационных технологий в учебно-тренировочную деятельность необходимо для достижения лучших высоких результатов.

⁷ Ситдииков А. М., Галяутдинов М. И. О применении мультимедиа технологий в образовательном процессе : материалы науч. конф. ГНИИ «Нацразвитие» : сб. тр. конф. СПб. : ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 219–221.

Список использованных источников

1. Аниканова Е. А. Психодиагностика беглости мышления с использованием шахматных задач // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 3. — С. 42.
2. Гороя А. Е., Коробейникова Е. Ю. Использование технологии айтрекинга в психологии спорта // Психологическая наука и образование. — 2013. — № 1.
3. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — М., 2008. — 123 с.
4. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. — М. : ФиС, 1968. — 218 с.
5. Петров П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий : моногр. — М. ; Ижевск : Удмуртский ун-т, 2003. — 473 с.
6. Ситдинов А. М., Галаутдинов М. И. О применении мультимедиа технологий в образовательном процессе : материалы науч. конф. ГНИИ «Нацразвитие» : сб. тр. конф. — СПб. : ГНИИ «Нацразвитие», 2019. — С. 219–221.
7. Федерация спортивной гимнастики России. — URL : <http://sportgymrus.ru/daiset/> (дата обращения: 19.07.2022).

Сведения об авторе

Рогожкин Олег Александрович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Rogozhkin Oleg Alexandrovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.134:796.332«465*7/*8»

О. А. Рогожкин, А. М. Алябьева

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. В статье рассматривается футбол, как спортивная игра, значение и исследование технической подготовки и особенности ее применения на начальном этапе подготовки детей 7–8 лет.

Ключевые слова: футбол, техническая подготовка, младший школьный возраст.

О. А. Rogozhkin, A. M. Alyabyeva

**TECHNICAL TRAINING
OF FOOTBALL PLAYERS 7–8 YEARS OLD
AT THE INITIAL PREPARATION STAGE**

Abstract. The article discusses football as a sports game, the importance and research of technical training and the features of its application at the initial stage of training children 7–8 years.

Keywords: football, technical training, primary school age.

© Рогожкин О. А., Алябьева А. М., 2023

Футбол — командная игра, в которой умение хорошо владеть мячом, является очень важным показателем. Младший школьный возраст — это возраст, когда проходят изменения всех систем организма. Данный возраст очень благоприятен для развития у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. У ребят в этом возрасте необходимо усвоить «чувство мяча» — это возможность футболиста чувствовать все движения мяча и уметь им управлять¹. «Чувство мяча» нарабатывается в результате упорной тренировки. Совершенствовать этот компонент, нужно с самых юных лет. Для технической подготовки нужно выстраивать тренировочный процесс в такой очередности: для начала необходимо научиться выполнять упражнения с мячом на месте, потом переходить на упражнения с мячом в движении при активном сопротивлении оппонента и, наконец, в тренировочных играх. С техническими упражнениями на месте не стоит затягивать — после обучения на месте необходимо перейти к оттачиванию техники в движении. Процесс тренировки для детей должен строиться творчески для лучшего восприятия упражнений детьми².

В футболе игрокам необходимо быстро и грамотно выполнять технические приемы³. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая обученность, уровень которой во многом характеризует эффективность и динамичность игры. От того, насколько хорошо обладает футболист всем многообразием техники футбола, как ловко и грамотно применяет их в разных обстоятельствах соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды противника, а нередко — при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Необходимо обучать технической подготовке юных футболистов на начальном этапе их подготовки, ведь именно в детстве закладываются основы техники футбола. Юных футболистов нужно обучить таким приемам, как остановка мяча, удары разными способами по мячу, ведение мяча разными способами, обманные движения⁴.

Основные задачи технической подготовки футболистов⁵:

- 1) освоение рациональной техники;
- 2) умение сочетать в разной последовательности различные приемы и разновидности обработки мяча;
- 3) уверенное использование технических приемов в сложных условиях игры.

Для определения технической подготовки футболистов 7–8 лет нами были отобраны валидные тесты для проверки футболистов на владение техникой⁶.

Тест 1. Две фишки ставятся на расстоянии метра друг от друга. Футболист должен обводить эти фишки, как бы рисовать мячом по полу цифру 8. Полный круг через центр туда — обратно — 1 раз. Задача — сделать за одну минуту как можно больше повторений.

Тест 2. Футболист не дает мячу упасть на пол, подбивая его вверх с помощью любых частей тела, кроме рук. Задача — сделать наибольшее количество повторений.

Тест 3. Футболист должен начать движение вперед от линии старта, добежать до фишки, который расположен в 10 метрах от него, развернуться и бежать обратно к линии старта, после чего сразу бежать обратно к фишке. На протяжении всей дистанции выполняется ведение мяча. Задача — пройти дистанцию как можно быстрее.

Тест 4. На расстоянии 10 м от футболиста ставятся ворота размером (100x60) см². Задача игрока попасть в ворота мячом как можно большее количество раз; дается 5 попыток.

Тест 5. Перед испытуемым на расстоянии 8 метров от него ставятся ворота размером (120x80) см². На линии ворот ставится барьер. Задача футболиста забить в ворота верхом наибольшее количество раз так, чтобы мяч не коснулся препятствия; дается 5 попыток.

Критерии оценки уровня подготовки футболистов приведены в таблице 1.

¹ Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. М. : Физическая культура, 2007.

² Годик М. А., Бороздов Г. Л., Котенко Н. В. [и др.]. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2011. 263 с.

³ Там же.

⁴ Ситников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7–8 лет с методическими рекомендациями. Красноярск, 2012. 48 с.

⁵ Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010. 271 с.

⁶ Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера, I этап (8–10 лет). М. : «Олимпия, Человек», 2007. 216 с.

Оценка уровня подготовки футболистов

№ теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	13 раз	11 раз	8 раз	5 раз
2	6 раз	4 раза	2 раза	1 раз
3	28 сек	31 сек	35 сек	39 сек
4	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз
5	4 раза	3 раза	2 раза	1 раз

Нами был проведен анализ технических качеств юных футболистов. Эти показатели представлены в таблице 2.

Результаты развития физических качеств спортсменов, занимающихся футболом в возрасте 7–8 лет

№ испытуемого	Тест 1 (кол-во раз)	Тест 2 (кол-во раз)	Тест 3 (сек)	Тест 4 (кол-во раз)	Тест 5 (кол-во раз)
1	8	4	35	3	4
2	15	5	29	4	4
3	12	5	27	2	3
4	6	6	27	4	4
5	10	5	32	3	1
6	13	3	30	3	4
7	7	3	28	4	3
8	12	7	40	4	3
9	14	6	37	2	4
10	15	8	26	1	4

По результатам анализа проделанного исследования можно подвести следующий итог. Данные футболистов показали достаточно хорошие результаты, так как показатели находятся в пределах нормы, а иногда и выше. Несмотря на это, техническое развитие нужно всегда поддерживать и стремиться к более высоким показателям, а также обращать внимание на индивидуальные особенности занимающихся и их периоды развития.

Список использованных источников

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. — М. : Физическая культура, 2007.
2. Годик М. А., Бороздов Г. Л., Котенко Н. В. [и др.]. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М., 2011. — 263 с.
3. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера, I этап (8–10 лет). — М. : «Олимпия, Человек», 2007. — 216 с.
4. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М., 2010. — 271 с.
5. Ситников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7–8 лет с методическими рекомендациями. — Красноярск, 2012. — 48 с.

Сведения об авторах

Рогожкин Олег Александрович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

Алябьева Анастасия Михайловна — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: nasstrel18@gmail.com

Rogozhkin Oleg Alexandrovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

Alyabyeva Anastasia Mikhailovna — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: nasstrer18@gmail.com

УДК 372.879.6

О. А. Рогожкин, Ю. И. Кочеткова

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕВУШКАМИ И ЮНОШАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проведения урока физической культуры с обучающимися 10–11-х классов, роль и значение их разделения на группы с различных аспектов, психологического, физиологического, педагогического.

Ключевые слова: физическая культура, обучающийся, старший школьный возраст.

O. A. Rogozhkin, Yu. I. Kochetkova

**FEATURES OF THE ORGANIZATION
OF A PHYSICAL EDUCATION LESSON WITH GIRLS AND BOYS
OF SENIOR CLASSES IN A SECONDARY SCHOOL**

Abstract. The article discusses the features of conducting a physical education lesson with students of grades 10–11, the role and significance of their division into groups from various aspects, psychological, physiological, pedagogical.

Keywords: physical education, student, senior school age.

Организация урока физической культуры в 10–11-х классах подчиняется общим педагогическим правилам, но имеет методические особенности, которые определяются спецификой задач физического воспитания юношей и девушек, их физическим развитием и уровнем физической подготовленности.

Обучение юношей и девушек на уроках физической культуры должно проводиться двумя учителями отдельно и по разным программам. В отличие от урока в 5–9-х классах, в старших классах обучение строится несколько иначе. На практике применяют два варианта организации урока физической культуры¹:

1. Совместное выполнение одних и тех же упражнений юношами и девушками в начале урока и раздельное обучение в основной его части. Урок проводится в одном зале или в разных местах, но в последнем случае только после совместного выполнения упражнений в первой части урока.

2. Раздельное проведение урока для юношей и девушек. Урок проводится в одно время, но на разных местах занятий.

¹ Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2004.

Лучшим следует признать второй вариант, поскольку здесь создаются необходимые условия для построения урока в соответствии с особенностями содержания программы по физической культуре, физического развития и двигательных возможностей обучающихся.

На уроках физической культуры в 10–11-х классах обучающиеся изучают более сложный учебный материал. Трудность изучения состоит не только в координационной сложности движений, но и в относительно более высоких требованиях к таким двигательным качествам, как быстрота, сила, выносливость². В связи с этим возрастает значение следующих тренировочных этапов: разминки, специальной тренировки двигательных качеств, увеличения числа повторений изучаемых движений и двигательных действий. В первую очередь это относится к учебному материалу по легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию и снарядовой гимнастике. При изучении других разделов программы учебно-тренировочное направление также имеет место, но в менее выраженной форме.

Можно повышать интенсивность урока физической культуры в 10–11-х классах, применяя более широко методы тренировки, характерные для юношеского спорта. Однако все это не означает снижения образовательной направленности уроков физической культуры в старших классах. Напротив, именно для решения образовательных задач и выполнения их на более высоком уровне необходима специальная тренировка основных двигательных качеств, без достаточного развития которых невозможно овладеть сложными двигательными навыками и умениями³.

На уроках в 10–11-х классах применяются все известные способы организации обучения (фронтальный, по отделениям, индивидуальный). При этом имеется в виду работа учителя со всем классом, с группой или индивидуально с отдельными обучающимися. Применение индивидуальных заданий в старших классах используется значительно шире, чем в предыдущих классах. При тех или иных способах организации обучения может применяться различный порядок выполнения упражнений в зависимости от раздела учебной программы и поставленных задач урока.

Схема урока в 10–11-х классах сохраняется такой же, как и в 4–9-х классах, а структура урока может меняться в зависимости от своеобразия педагогических задач, физиологических и психологических особенностей обучающихся. Структуру урока следует менять, так как постоянная структура и шаблон снижают эффективность урока⁴.

Увеличивается вводная часть большинства уроков, поскольку необходимо специально подготовить организм обучающихся к более живой нагрузке в основной части урока в связи с физиологическими особенностями организма старшего школьного возраста.

Известно, что разные задачи и содержание урока требуют изменения его структуры, иной последовательности упражнений и методических приемов. На уроках в старших классах часто возникает необходимость давать специальную разминку в середине урока (один или два раза).

Обучающихся старших классов важно научить применять полученные навыки в различных условиях и в более сложной обстановке. В связи с этим учитель должен «нарушать», например, такое методическое правило последовательности упражнений в уроке, как выполнение упражнений в равновесии и движении на точность до упражнений в беге, прыжках и других видах движений, оказывающих значительную нагрузку на организм⁵. Но вместе с тем надо всегда придерживаться общепринятого положения, что изучение нового должно проводиться до повторения пройденного.

Что касается типов урока (вводный урок, урок изучения нового материала, урок повторения, зачетный урок, смешанный урок), то более характерным для старших классов является смешанный вид урока. На таком уроке усвоение, повторение, оценка знаний, умений и навыков органически сливаются в один процесс.

² Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы : метод. пособие / авт.-сост. Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. М. : Рус. слово — учеб., 2014. 65 с.

³ Там же.

⁴ Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стер. М. : Сов. спорт, 2010. 464 с.

⁵ Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы.

По содержанию учебного материала комбинированный урок применяется значительно реже в старших классах.

Уроки различных видов, помимо разного содержания, отличаются друг от друга лишь некоторой спецификой организации обучающихся и методическими особенностями изучения упражнений, присущими тому или иному виду двигательной деятельности.

Существенным моментом в уроке является группировка обучающихся по силам для выполнения заданий учителя. Как юношей, так и девушек группируют в два отделения, одно из которых составляют более подготовленные обучающиеся, а другое — менее подготовленные. Состав отделений на определенный период обучения по одному из разделов программы, как правило, остается постоянным. При переходе к изучению другого раздела программы целесообразно пересмотреть состав отделений, поскольку физическая подготовка обучающихся не всегда бывает одинаковой. Так, обучающиеся, успевающие по легкой атлетике, порой с трудом осваивают упражнения снарядовой гимнастики ⁶.

Особое внимание следует уделить учащимся подготовительной медицинской группы, хотя в классе их может быть и немного. Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе в связи со значительными нарушениями в состоянии здоровья или выздоравливающие после болезни, физической культурой на уроках не занимаются. Такие учащиеся могут заниматься гигиенической гимнастикой и лечебной физической культурой, присутствовать на уроках и оказывать учителю некоторую помощь в подготовке и проведении занятий. Однако не следует возлагать на них такие обязанности, которые связаны с существенным физическим и психическим напряжением (например, переноска снарядов или выполнение обязанностей судьи в играх) ⁷.

Учащихся специальной медицинской группы учитель может освобождать от присутствия на уроке физической культуры по согласованию с врачом и директором школы. Хорошо, если учитель физической культуры будет осуществлять постоянный контроль за ослабленными школьниками: добьется прикрепления их к врачебно-физкультурным диспансерам или кабинетам лечебной физической культуры при поликлиниках, будет знать, как улучшается состояние их здоровья и физического развития. Как только эти школьники будут переведены в подготовительную медицинскую группу, учитель сможет уже на уроке физической культуры постепенно добиваться усвоения ими учебного материала программы.

Работа с учащимися подготовительной медицинской группы на уроке проводится индивидуально, но это не исключает необходимости индивидуального обучения и особенно индивидуализированной тренировки ⁸.

Учитель в первую очередь должен хорошо знать особенности реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма учащихся на физическую нагрузку (врачебная карточка содержит данные специальной функциональной пробы, на которые можно ориентироваться). В процессе урока при внимательном наблюдении учитель может руководствоваться внешними признаками наступающего утомления (изменение окраски кожи лица, губ; нарушение заданного темпа, ритма и координации движений; незначительное и проходящее дрожание рук) и тут же давать более продолжительный отдых, а впоследствии уменьшать число повторений.

Основным принципом должен быть щадящий подход. Однако это не значит, что общее число занятий физическими упражнениями должно быть меньшим. Напротив, школьники, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в систематических занятиях не менее 3–4 раз в неделю, необходимо вовлекать этих школьников во внеклассные занятия и особенно в занятия секции общей физической подготовки.

Щадящий подход к учащимся подготовительной медицинской группы на уроках физической культуры заключается в следующем:

⁶ Электронный архив Российского государственного профессионально-педагогического университета. URL : <https://elag.rsvpu.ru> (дата обращения: 26.01.2023).

⁷ Медведева Л. Е., Мироненко Ю. А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Омск : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2020. С. 61.

⁸ Там же. С. 62.

– менее интенсивное нарастание физической нагрузки из урока в урок достигается постепенным увеличением числа повторений упражнений, причем исходное число повторений должно быть в 1,5–2 раза меньше по сравнению с дозировкой для основной массы школьников;

– более широко применяются подготовительные и подводящие упражнения временно исключаются трудные движения и двигательные действия, выполнение которых связано со значительным физическим напряжением;

– временно исключаются упражнения на выносливость, особенно на выносливость к статическим усилиям и продолжительным усилиям высокой интенсивности (силовая и скоростная выносливость);

– весьма осторожно и менее часто используется соревновательный метод.

Для юношей, входящих в подготовительную медицинскую группу, целесообразно временно исключить следующие упражнения: упражнения в сопротивлении, поднимании и переноске груза; парные акробатические упражнения; упражнения на перекладине и брусьях; повторный бег с заданной равномерной скоростью на отрезках длиной 100–200 м, повторное прохождение на лыжах отрезков длиной от 200–500 м.

Девушек, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, следует ограничивать в выполнении таких упражнений, как опорные прыжки, преодоление полос препятствий, упражнения на брусьях разной высоты, повторный бег с заданной равномерной скоростью на отрезках длиной 100–200 м, прыжки в длину и в высоту, повторное прохождение на лыжах отрезков длиной 150–300 м.

Индивидуализация обучения на уроках физической культуры осуществляется не только по отношению к школьникам подготовительной медицинской группы — в индивидуальном подходе нуждаются все ученики. Вести процесс обучения на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся — значит добиться высокого педагогического мастерства.

В старших классах хороший эффект дают индивидуальные задания, предусматривающие самостоятельное выполнение упражнений. Задания могут быть предложены учащимся в устной и письменной формах. Возможен вариант, когда учащиеся сами выбирают себе упражнения. Индивидуальные задания используют для развития двигательных качеств, исправления каких-либо недостатков в овладении движениями⁹.

На уроках в старших классах специальное время отводят для упражнений, направленных на развитие двигательных качеств (вторая половина основной части урока). В последнее время шире применяют так называемую круговую тренировку. В круговой тренировке используются различные виды инвентаря и снарядов (гантели, эспандеры, штанги и др.), индивидуализируется нагрузка, создается соревновательная обстановка, записываются в карточках достижения каждого учащегося. Для круговой тренировки подбирают 8–15 относительно простых и хорошо знакомых учащимся упражнений. На площадке или в зале размечают места для их выполнения (станции). В зале их удобнее располагать по кругу. Класс делят на равные по числу учащихся группы. Количество групп должно быть равно числу станций¹⁰.

Перед началом занятий каждая группа занимает место у одной из станций. По сигналу учителя учащиеся начинают выполнять упражнение станции, на которой они находятся. Например, одна группа выполняет приседания на одной ноге, другая — сгибания и разгибания рук в упоре и т. д. Упражнения на станции выполняются одновременно всеми учащимися или поочередно. Переход от одной станции к другой осуществляется по сигналу учителя. Во избежание пауз упражнения для каждой станции следует подбирать так, чтобы время их выполнения было примерно одинаковым.

Каждое упражнение станции обычно дозируется по числу повторений без ограничения временем или строго установленным отрезком времени (10–40 сек.). Перед учащимися ставится задача выполнить в установленное время определенное количество упражнений или столько,

⁹ Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2004. 480 с.

¹⁰ Теория и методика физической культуры.

сколько они смогут. Дозировка каждого упражнения станции определяется на одном из первых занятий, проводимом методом круговой тренировки. Каждый учащийся выполняет максимальное для себя количество повторений в упражнениях круговой тренировки и записывает этот результат в специальную карточку. В дальнейшем для каждого учащегося устанавливается индивидуальная норма нагрузки. Обычно она равна половине максимального числа повторений. После 3–8 недель вновь проверяются максимальные результаты, по которым уточняется последующая дозировка (оставляется прежней или увеличивается в зависимости от того, как изменились максимальные показатели).

Упражнения для круговой тренировки подбираются так, чтобы они воздействовали на основные группы мышц: плечевой пояс, туловище, ноги, руки. Если преследуется цель развития силы мышц, каждое упражнение выполняется по числу повторений (одна треть или половина максимального числа, показанного на проверочном уроке)¹¹. При развитии скоростной силы упражнения выполняются в быстром темпе в ограниченное время. В этом случае снаряды для отягощения должны быть небольшого веса. Для развития выносливости используется двукратное или трехкратное прохождение станций и сокращаются паузы отдыха. Целесообразно вести контроль за частотой пульса и записывать ее в карточку. Это даст возможность видеть, как происходит приспособление учащихся к нагрузке от урока к уроку.

Не следует думать, что круговая тренировка — универсальный метод и способ организации упражнений для развития двигательных качеств. Опытные учителя широко применяют на уроках дополнительные задания во время разучивания и совершенствования техники движений. Этот способ позволяет еще более строго индивидуализировать физическую нагрузку и конкретнее подбирать физические упражнения для каждого учащегося.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет рациональное использование мест занятий, оборудования и инвентаря. Материал урока планируется так, чтобы избежать частой перестановки снарядов и оборудования в течение учебного дня и урока. Можно обозначить в зале «традиционные» места для снарядов и инвентаря. Следует широко использовать оборудование повышенной пропускной способности, с тем чтобы упражнения могла выполнять одновременно большая группа учащихся. Это удлиненные перекладины, удлиненная прыжковая яма или планка для прыжков в высоту и т. д. Эффективность обучения повышается при использовании технических средств (фото, видео, рисунки и др.).

Особое внимание следует обратить на безопасность занятий. Перед каждым уроком надо продумать страховку и помощь учащимся, пометить в своих записях или плане урока, кто из учащихся каждого класса особенно нуждается в поддержке. Проверку основных узлов снарядов, их закрепление, проверку мест приземлений нужно проводить постоянно и ежедневно. Особую осторожность нужно проявлять при метании гранат, прыжковых упражнениях и упражнениях на снарядах. Проводить урок в зале нельзя, если пол не высох после влажной уборки. Метания обязательно проводят в одну сторону. На месте приземления гранаты не должны находиться учащиеся. Метание начинается только по команде учителя, дисциплина здесь должна быть очень строгой¹².

Таким образом, организация урока физической культуры в старших классах должна подчиняться общим педагогическим правилам с их методическими особенностями, определяющими специфику поставленных задач физического воспитания юношей и девушек, их физического развития и уровня физической подготовленности.

Обучение юношей и девушек на уроках физической культуры должно проводиться двумя учителями отдельно и по разным программам. Продуманная организация урока — залог эффективности учебного процесса и показатель педагогического мастерства учителя. Каждый учитель может повысить свое мастерство, если будет систематически анализировать уроки и результаты педагогического воздействия на учащихся. Анализ урока является не только методом проверки работы учителя — это основное средство повышения мастерства, и каждый учитель должен владеть им в совершенстве. Необходимо четко представлять себе анализа урока, основные моменты,

¹¹ Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания.

¹² Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы.

подлежащие изучению и анализу. Планируя урок и готовясь к его проведению, учитель может наметить два-три вопроса, которые считает необходимым подвергнуть анализу. Это могут быть вопросы, связанные с доступностью того или иного содержания учебного материала учащимся данного класса, с проверкой некоторых способов организации обучения, отдельных методических приемов индивидуального воздействия по отношению к конкретным ученикам.

Список использованных источников

1. Медведева Л. Е., Мироненко Ю. А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учеб. пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2020. — 144 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2004.
3. Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы : метод. пособие / авт.-сост. Т. В. Андрухина, Н. В. Третьякова. — М. : Рус. слово — учеб., 2014. — 65 с.
4. Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. — 4-е изд., стер. — М. : Сов. спорт, 2010. — 464 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. — М. : Академия, 2004. — 480 с.
6. Электронный архив Российского государственного профессионально-педагогического университета. — URL : <https://elar.rsvpu.ru> (дата обращения: 26.01.2023).

Сведения об авторах

Рогожкин Олег Александрович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

Кочеткова Юлия Игоревна — студент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: kochetkova.20@bk.ru

Information about the authors

Rogozhkin Oleg Alexandrovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.rogozhkin@365.rsu.edu.ru

Kochetkova Yulia Igorevna — student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: kochetkova.20@bk.ru

УДК 796.012:796.42

С. Б. Родионов

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация. За последние годы мировые рекорды и результаты победителей крупнейших международных соревнований по легкой атлетике значительно возросли. В представленной статье рассматриваются основные физические качества и их влияние на организм юных спортсменов на материале занятий по легкой атлетике.

Ключевые слова: легкая атлетика, скоростные показатели, силовые показатели.

© Родионов С. Б., 2023

**THE MAIN PHYSICAL QUALITIES AND THEIR INFLUENCE
ON THE BODY OF YOUNG ATHLETES
IN THE PROCESS OF DOING TRACK AND FIELD ATHLETICS**

Abstract. In recent years, world records and the results of the winners of the largest international athletics competitions have grown very high. The presented article examines the main physical qualities and their influence on the body of young athletes through athletics.

Keywords: athletics, speed indicators, power indicators.

В настоящее время в России образование является приоритетным направлением российской государственной политики. Одна из наиболее важных областей воспитания — это спортивная ориентация детей и подростков.

Важную роль в подготовке спортивной смены играет система отбора молодых перспективных спортсменов. Одним из универсальных инструментов, обеспечивающих гармоничное физическое развитие молодых спортсменов, является легкая атлетика.

Практика показывает, что на начальном этапе спортивной подготовки не всегда возможно выбрать контингент, соответствующий определенному виду легкой атлетики. В связи с этим в спортивных школах наблюдается большое количество и длительный период сокращения студентов из-за отсутствия роста их индивидуальных достижений. За последние 20–25 лет мировые рекорды и результаты победителей крупнейших международных соревнований значительно возросли. Все это говорит о быстром росте научных и методических разработок в области подготовки детей, подростков, взрослых спортсменов и внедрении новейших методик в спортивную практику.

Существенным резервом повышения эффективности тренировок спортсменов является использование инновационных технологий подготовки спортсменов. В настоящее время повышенного внимания требует разработка методики спортивной подготовки, основанной на конкретных условиях с учетом возраста, нормирования и структуры тренировочных нагрузок, системы отбора молодых спортсменов.

В процессе развития молодого спортсмена тренер формирует физические качества, духовные и моральные ценности, которые приводят к результатам и достижению намеченной цели.

Легкой атлетикой занимаются миллионы людей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, большие возможности для регулирования физической активности, достаточно простое оборудование — все это сделало легкую атлетику массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Неслучайно легкую атлетику называют «королевой спорта».

Ходьба, бег, прыжки и метания способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, улучшают подвижность суставов, поддерживают формирование волевых качеств. Упражнения по легкой атлетике повышают работоспособность организма, что объясняется высокоэффективным оздоровительным эффектом упражнений данного вида спорта.

Быстрота. Одной из важнейших физических характеристик спортсмена является быстрота — способность выполнять двигательное действие в минимальные для этих условий временные показатели. В вопросе о природе этого качества среди экспертов нет единства взглядов. Ряд исследователей высказывают мысль, что физиологической основой скорости является лабильность тканей, скорость возвращения в исходное состояние после предыдущего раздражения, нарушающая состояние нормального равновесия. Развитие скорости происходит в период наивысшей лабильности нервно-мышечной ткани — между 8 и 15 годами жизни человека. Анализ литературных источников показывает, что в детском и подростковом возрасте существуют благоприятные условия для воспитания скорости движения. Соответствие скорости возрастного напряжения организма детей школьного возраста обусловлено высокой возбудимостью у них не только механизмов, регулирующих деятельность опорно-двигательного аппарата, но и заметной

интенсивностью обменных процессов. Большинство исследователей считают, что для развития быстроты у детей среднего школьного возраста следует использовать упражнения со скоростью, превышающей нормальную (среднестатистическую). В этом возрасте также целесообразно применять быстрые силовые упражнения. Многие авторы подчеркивают необходимость процесса формирования скорости для улучшения всех форм ее проявления, поэтому для ускорения целостного двигательного акта рекомендуются упражнения с пределом и сверх предела (например, преодоление малых расстояний с максимальной скоростью), для улучшения двигательной реакции — упражнения, требующие немедленной реакции на сигнал или изменение ситуации.

На начальном этапе тренировки с целью развития быстроты рекомендуется использовать комплексный метод тренировки, предусматривающий применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в легкой атлетике.

Мышечная сила. Значительное место в системе физического воспитания детей, подростков и юношей следует отводить воспитанию мышечной силы — способности человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявления мышечной силы обусловлены уровнем развития концентрационной силы нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Силовые способности подразделяются на:

- собственно-силовые (статический режим, медленные движения),
- скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Способности человека к скорости и силе делятся на преодоление и подчинение (сила затухания) и способность проявлять большую силу за наименьшее время (взрывная сила). Повышение мышечной силы, имеющей большое значение для всестороннего развития растущего организма, имеет важную роль в подготовке к продуктивной работе и в совершенствовании спортивных навыков.

Силовые тренировки стимулируют работоспособность тканей, органов и систем организма в целом, способствуют проявлению других физических качеств, улучшению координации движений и формированию правильной осанки.

При недостаточном развитии мышечного корсета правильное развитие опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста не обеспечивается. Это мешает успешному решению проблем физического воспитания и спортивной подготовки. Важно сочетать гармоничное развитие всех мышц с развитием способности проявлять мышечную силу в определенных двигательных действиях. Как показали исследования, рост мышечной силы до 11 лет относительно незначителен, но к 12–15 годам темпы ее увеличения значительно возрастают. Поэтому уже в детском возрасте следует проводить не только общие, но и специальные (особо подобранные виды спорта) силовые тренировки. Их необходимо начинать уже на занятиях с младшими учениками, но только в отношении общей физической подготовки.

Кроме этого, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию *скоростно-силовых качеств*. Высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной деятельности человека и достижению им высоких спортивных результатов. Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека проявлять максимальные силовые показатели в кратчайшие сроки, сохраняя при этом оптимальную амплитуду движения.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными являются прыжковые упражнения. Основными факторами, определяющими уровень развития прыгучести, являются пол, возраст, двигательная активность. Сила прыжка в значительной степени зависит от силы разгибателей ног. Однако улучшение отскока происходит только в том случае, если сила и скорость развиваются параллельно.

Корреляция физических качеств. При изучении физических качеств усилия специалистов в подавляющем большинстве случаев направлены на изучение каждого физического качества в так называемой «чистой» форме. Это продиктовано необходимостью знать особенности

развития каждого физического качества в отдельности. В настоящее время следует уделить внимание изучению физических качеств в их взаимосвязи на всех возрастных этапах развития с учетом влияния факторов окружающей среды. Ряд авторов подчеркивают важность комплексного воспитания физических качеств. Применение комплекса упражнений, требующих проявления быстроты, силы, выносливости, развивает каждое из этих физических качеств более эффективно, чем использование упражнений, направленных на развитие любого из них в отдельности. При этом развитие одного качества положительно влияет на развитие других.

Анализ литературных данных показывает, что разработка и экспериментальное обоснование эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста во многом способствовали бы разработке эффективной методологии улучшения их двигательной функции.

Особенности комплексного развития физических качеств.

Высокий уровень современного спорта, наряду с изменениями в методах и инструментах тренировочного процесса, требует тщательного подхода, основанного на всестороннем изучении навыков спортсмена, выявления признаков и качеств, развитие которых наиболее благоприятно для достижения высоких спортивных результатов. Характерной особенностью данного процесса является то, что по мере увеличения спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко возрастают.

Немаловажным в обучении молодых спортсменов выступает аспект о допустимых нагрузках. Общеизвестно, что эффективность спортивного роста во многом зависит от рациональной структуры тренировочной нагрузки. При этом, помимо динамики общего объема тренировочных нагрузок, все больше внимания уделяется изучению структуры тренировочных нагрузок и соотношения их частичных объемов на отдельных этапах ежегодной и многолетней подготовки юных спортсменов.

Эффективность повышения квалификации юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетних тренировок. Выбор объема тренировочной нагрузки, воздействия и организационных форм обучения привел к созданию общих функциональных моделей системы обучения.

Анализ и тренировка молодых спортсменов 9–11 лет показали, что основными целями на предспортивном этапе развития являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками, техническими видами легкой атлетики и других видов спорта, моральное воспитание и развитие волевых качеств.

Важность упражнений по легкой атлетике (различные виды бега, прыжков и бросков) для полноценного и гармоничного развития детей и подростков занимают одно из важнейших мест. Это связано с их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью.

Кроме этого, грамотное применение упражнений по легкой атлетике помогает улучшить обмен веществ, укрепить нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также сформировать правильную осанку.

Сведения об авторе

Родионов Сергей Борисович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Rodionov Sergey Borisovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ

Аннотация. Летний полиатлон является одним из сложных видов спорта и характеризуется многогранностью подготовки спортсменов. В данной статье рассматривается вопрос развития и повышения уровня выносливости в тренировочном процессе полиатлонистов.

Ключевые слова: полиатлон, выносливость, плавание, метание, быстрота.

S. B. Rodionov

THE ROLE OF ENDURANCE IN SUMMER POLYATHLON

Abstract. Summer polyathlon is one of the most complex sports characterized by the versatility of training athletes. This article discusses the issue of developing and increasing the level of endurance in the training process of polyathletes.

Keywords: polyathlon, endurance, swimming, throwing, speed.

Летний полиатлон — один из труднейших видов спорта. По сложности подготовки спортсменов он уступает лишь современному пятиборью. В триатлоне, например, основное физическое качество — выносливость. В легкоатлетическом десятиборье гармонически развиваются сила, быстрота, ловкость, прыгучесть и выносливость.

Достижение высоких спортивных результатов в летнем полиатлоне зависит от степени подготовленности спортсменов в беге на 100 м, стрельбе, плавании, метании гранаты и кроссовом беге. При этом анализ выступлений полиатлонистов показывает, что стабильных результатов они добиваются в четырех видах многоборья: метании гранаты, беге на 100 м, стрельбе из пневматической винтовки и плавании на 100 м, между тем в беге на 2 000 и 3 000 м, по абсолютным показателям уровень результатов ежегодно ниже в сравнении с другими видами многоборья. Это свидетельствует о том, что методика подготовки в заключительном виде полиатлона — беге на 2 000 м — требует критического анализа действующих на практике технологий подготовки, поиска новых подходов к построению тренировочного процесса в годичном цикле тренировки.

Проблемная ситуация в настоящее время заключается в следующем противоречии. Перенос современных положений тренировки бегунов на длинные дистанции, базирующихся на больших объемах и достаточной интенсивности нагрузок в легкой атлетике, в подготовку полиатлонистов не дает положительных результатов, так как рост достижений в кроссовом беге при таких параметрах тренировки сопровождается снижением результатов в остальных видах пятиборья. В связи с этим единственной возможностью повышения эффективности беговой тренировки в полиатлоне является поиск рациональной структуры тренировочных нагрузок. Этой проблеме до настоящего времени не уделялось должного внимания в научно-методической литературе по полиатлону.

Существенным фактором в тренировочном процессе пятиборцев является дефицит времени. Совершенно очевидно, что полиатлонист не имеет возможности уделять ни одному из упражнений пятиборного комплекса столько времени, сколько необходимо уделять при подготовке в этом виде пловца или легкоатлета.

Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации, что обеспечивает развертывание в различные периоды (фазы) приспособительных физиологических процессов. Известный спортивный физиолог, специалист по адаптации А. В. Коробков выделял несколько таких фаз: начальная, переходная, устойчивая, дезаптация и повторная адаптация.

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость в летнем полиатлоне нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, как можно дольше не утомиться. Выносливость — это привычка тела к определенному количеству нагрузок.

Уровень выносливости зависит от возраста человека, в определенные периоды она увеличивается, а потом идет на спад. Существуют методы и программы развития выносливости — различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок выдержать не удастся, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Как говорилось выше, выносливость — это важнейшее физическое качество в летнем полиатлоне. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Как выяснилось, ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения, сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системам.

Сложные взаимоотношения создаются при разных упражнениях даже в одной и той же физиологической системе. Плавание и бег на длинные дистанции связаны с весьма значительным увеличением минутного объема крови, но при этом требуется различный характер ее перераспределения. При плавании необходимо, чтобы при сужении сосудов органов полости живота сосуды рук и ног оставались расширенными и доставляли мышцам всех четырех конечностей достаточное количество крови. При беге же в основном могут расширяться только сосуды ног, в то время как сосуды рук или не расширяются, или даже сужаются. Поэтому тренировка в плавании содействует развитию выносливости бегуна в отношении более длительного сохранения повышенного минутного объема, но не полностью тренирует его организм в наиболее эффективном перераспределении крови во время работы.

Можно считать нецелесообразным в подготовительном периоде параллельное увеличение нагрузок в плавании и в беге на выносливость. Для повышения эффективности развития выносливости полиатлонистов в подготовительном периоде существует методика подготовки многоборцев с поэтапно-последовательным включением дисциплин полиатлона в недельный цикл.

Данная методика предусматривает первоначальную подготовку в легкоатлетических видах полиатлона с использованием средств разносторонней физической подготовки, которая должна обеспечить необходимый фундамент общей физической подготовленности как для легкоатлетических видов, так и для плавания и пулевой стрельбы, что позволит в своей основе решать задачи подготовительного периода. Включение (по истечении 6 недель) двух тренировочных занятий по плаванию станет дополнительным средством разворачивания функциональной системы без увеличения фактора отрицательного переноса. Последующее включение занятий по пулевой стрельбе будет проводиться на том фундаменте общей физической подготовленности, который достаточен для совершенствования специальной подготовки в отдельных дисциплинах полиатлона, с использованием методики одновременной тренировки во всех дисциплинах многоборья в предсоревновательный и соревновательный периоды. Однако определенным недостатком данной методики является отсутствие этапов развития выносливости в подготовительном периоде.

Исходя из многочисленных научных данных и большого опыта, накопленного в спортивной практике, можно утверждать, что оптимальный путь развития выносливости — последовательный путь: сначала заложить прочный «фундамент», а потом развивать специальную выносливость. Это не исключает параллельного решения ряда задач, способствующих приобретению выносливости: это психологическая подготовленность, техническое совершенствование, воспитание силы, быстроты, улучшение гибкости и др. Перечисленные компоненты прямо не связаны с физиологическими механизмами выносливости и не могут отрицательно повлиять на ход ее повышения.

Сегодня следует говорить о четырехэтапном годичном пути развития выносливости как наиболее эффективном в любом из видов полиатлона:

1-й этап — развитие общей выносливости;

2-й этап — образование специального фундамента для выносливости;
3-й этап — усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
4-й этап — воспитание специальной выносливости, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первые три этапа развития выносливости имеют место в подготовительном периоде.

Первый этап — развитие общей выносливости в легкоатлетических видах полиатлона с использованием средств разносторонней физической подготовки. Общая выносливость обеспечивает многоборцу возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но в уже более мощной работе.

Общая выносливость обеспечивает и большие аэробные возможности, обуславливающие длительное выполнение работы, в том числе и в смешанном режиме. Эти возможности требуются и после работы для быстрого восстановления, особенно после нагрузки аэробного характера.

Общая выносливость на данном этапе подготовки приобретаетс я посредством почти всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Но наилучшее средство приобретения общей выносливости в летнем полиатлоне — длительный бег (особенно кроссы) и плавание. Во время такой работы в значительной степени укрепляются органы и системы, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная, совершенствуются их функции. Также подготавливается опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы и связки, улучшается их эластичность и прочность прикрепления, обеспечивается профилактика возникновения различного рода болезней.

Первый этап развития общей выносливости имеет место в общеподготовительном периоде (октябрь-ноябрь) и длится около 8–10 недель (в зависимости от уровня подготовленности полиатлониста). Первые 6 недельных циклов многоборцы тренируются в легкоатлетических дисциплинах полиатлона. В последующие недельные циклы включается 2–3 занятия по плаванию.

Второй этап — образование специального фундамента для выносливости — играет исключительно важную роль. Основное средство на этом этапе — упражнения многоборья, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

Для второго этапа характерны четыре вида тренировочной работы. Они включаются в недельную подготовку поочередно, соответственно состоянию полиатлониста и внешним условиям для занятий. В подготовительном периоде одногодичного большого цикла второй этап занимает большое место, его продолжительность составляет 2,5–3 месяца.

У многоборцев большое значение имеет специальная выносливость. Она основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости в каждом из упражнений, входящих в многоборье.

На втором этапе решаются и параллельные задачи. Главные из них: улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы; поддержание и повышение максимальной скорости посредством спринтерской тренировки и специальных упражнений (это делается в начале основной части занятия); укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности путем нерегулярного участия в соревнованиях по видам, входящим в комплекс полиатлона.

Третий этап — усиление специального фундамента. Включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма многоборца, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонентов его выносливости, создание запаса в функциональных возможностях. Продолжительность данного этапа составляет 4–8 недель.

Основные средства, применяемые на третьем этапе: дисциплины, входящие в полиатлон, а также специальные упражнения, выполняемые в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором, а продолжительность уменьшается.

Эти виды тренировочной работы обычно сочетаются в одном занятии. При этом количество тренировочной работы в затрудненных и осложненных условиях должно быть примерно равным количеству работы в облегченных условиях. Это необходимо, чтобы не внести «силовые искажения» в двигательный навык. Упражнения в обычных условиях выполняются с малой интенсивностью, если их цель — активный отдых, и с более высокой — для стабилизации навыка и совершенствования анаэробных возможностей. Интенсивность работы в затрудненных и облегченных условиях близка к будущей соревновательной. Для нее характерна ЧСС, достигающая 190 ударов в минуту и более.

Четвертый этап — воспитание специальной выносливости — имеет место в соревновательном периоде подготовки полиатлонистов.

Выносливость в полиатлоне — способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений. Уровень развития выносливости в полиатлоне определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенную роль при этом играет так называемая экономизация функций организма. На выносливость вместе с этим оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмена.

Выносливость — это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность двигательной деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом.

Прямой способ — это когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Но он почти невозможен. Чаще всего используют косвенный метод, когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (например, 10 000 м).

В заключение нужно отметить, что летний полиатлон — это интересный, многогранный и гармонично развивающий человека вид спорта. Некоторые виды, входящие в его программу, подходят для самостоятельной подготовки (бег, силовая гимнастика), другие требуют участия тренеров, инструкторов (стрельба, лыжи, метание снаряда).

Список использованных источников

1. Гильмутдинов Т. С., Уваров В. А. Методика подготовки многоборцев ГТО. — Йошкар-Ола, 1998. — 43 с.
2. Ермолаев В. М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона. — Казань : КГТУ, 2007. — 17 с.
3. Ермолаев В. М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне : метод. пособие. — Казань : КГТУ, 2008. — 63 с.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М. : Терра-Спорт, 2000.
5. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
6. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика ФВ с основами теории : учеб. пособие. — М. : Просвещение, 1991. — 191 с.
7. Уваров В. А., Гильмутдинов Т. С. Полиатлон : учеб. пособие. — Йошкар-Ола : Марийский гос. ун-т, 2003. — 120 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика ФВ и спорта : учеб. пособие. — М. : Академия, 2000. — 480 с.

Сведения об авторе

Родионов Сергей Борисович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

Rodionov Sergey Borisovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.132:796.88

С. Б. Родионов, О. А. Плаксина

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. Физическая подготовка человека является одним из основных показателей и базовых характеристик в развитии и совершенствовании физических качеств. В статье рассматриваются вопросы важности и особенности физической подготовки тяжелоатлетов.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тяжелая атлетика.

S. B. Rodionov, O. A. Plaksina

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF WEIGHTLIFTERS

Abstract. The physical fitness of a person is one of the main indicators and basic characteristics in the development and improvement of physical qualities. The article discusses the importance and features of the physical training of weightlifters.

Keywords: general physical training, special physical training, weightlifting.

Тяжелая атлетика — это вид спорта, входящий в состав Олимпийских игр, подразумевающий под собой выполнение упражнений по поднятию штанги: толчка и рывка (данные упражнения выполняются двумя руками). Соревнования по тяжелой атлетике проводятся не только среди мужчин, но и среди женщин.

Самое первое упоминание тяжелой атлетики относится к истории Древнего Египта, Древней Греции и Древнего Китая. Немалая заслуга принадлежит также силачам, которые выступали на цирковых аренах второй половины XIX века. Именно они побудили интерес зрителей к занятиям тяжелой атлетикой во Франции, Англии, Германии, Голландии, Дании, Италии, России и других странах Старого Света.

Образование тяжелой атлетики как отдельного вида спорта относится к 1860–1920 годам. В этот период в большинстве стран были организованы различные атлетические кружки и клубы, были изготовлены первые снаряды, а также сформулированы правила и условия проведения соревнований. В программу первых Олимпийских игр, которые проводились в Афинах (1896 год), включались всего лишь два упражнения — поднятие штанги двумя и одной рукой.

В 1920 году были приняты новые тяжелоатлетические снаряды — штанга с дисками, диаметр которых составлял 45–55 см, толщиной 30 мм, а длина грифа, на которых вращались диски, равнялась 187 см.

В России тяжелая атлетика зародилась 10 августа 1885 года, когда открылся первый кружок тяжелоатлетов в Петербурге.

Одним из основных в тяжелой атлетике является поднятие штанги, которое подразделяется на два упражнения:

1. Рывок.

Рывок — это тяжелоатлетическое упражнение, которое подразумевает подъем штанги над головой лишь одним движением, при этом необходимо подсесть под нее. После этого, удержав штангу над головой, спортсмену необходимо подняться на выпрямленные ноги. Как правило, первым в программе соревнований выполняется именно рывок. Считается, что результаты в рывке немного ниже, чем в толчке.

При выполнении рывка можно условно выделить на несколько этапов:

- 1) старт — спортсмен, приняв стартовую позицию, берется за гриф штанги широким хватом, при этом прогнув спину;
- 2) тяга — спортсмен поднимает штангу немного выше уровня колен;
- 3) подрыв — спортсмен резко выпрямляет спину, слегка подпрыгивая вверх;
- 4) уход — спортсмен, во время подъема штанги вверх, быстро приседает и фиксирует штангу над собой на вытянутых руках;
- 5) подъем — спортсмен встает из приседа со штангой на прямых руках;
- б) фиксация.

2. Толчок.

Толчок — это тяжелоатлетическое упражнение, которое условно подразделяется на два отдельных движения. Первым движением спортсмен отрывает штангу от помоста и кладет себе на грудь, подседая под нее, затем поднимается на выпрямленные ноги. Следующие движение делится на две техники выполнения:

1. выталкивание штанги, ноги разбрасываются вперед-назад («ножницы»);
2. выталкивание штанги, ноги разбрасываются слегка в сторону («швунг»);

После фиксации положения штанги над головой атлет выпрямляет ноги и ставит стопы параллельно друг другу, при этом удерживая штангу над головой.

Тренировочный процесс тяжелоатлетов очень сложный и требует внимания к каждому конкретному действию. Существует несколько видов подготовки:

1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки — овладение минимальным количеством знаний, которые необходимы для понимания сути спорта и его роли в обществе.

Теоретическая подготовка проводится в виде небольших бесед в начале или же во время отдыха на спортивном занятии. Важно следить за тем, чтобы информация была доступна и понятна занимающимся. Во время проведения бесед можно использовать различные учебные кинофильмы, рисунки, плакаты, мультимедийные пособия и т. д.

2. Тактическая подготовка.

Цель тактической подготовки — подготовка занимающихся к спортивным соревнованиям.

В процессе тактической подготовки спортсмен учится намечать подходы к штанге в соответствии с его подготовленностью и возможным результатом, формирует умение подбирать целесообразный вес для второго и третьего подхода в рывке и толчке. Приобретаются навыки тактического мышления.

3. Техническая подготовка.

Цель технической подготовки — обучение спортсмена правильной технике движений и доведение ее до совершенства.

Техника выполнения различных упражнений в тяжелой атлетике является одной из главных составляющих подготовки спортсмена. Она направлена на формирование различных двигательных навыков, которые нужны для улучшения результата в рывке и толчке.

В тренировочном процессе необходимо выделять особое внимание именно технической подготовке. Во время выполнения специальных и общеразвивающих упражнений необходимо следить именно за техникой выполнения.

4. Психологическая подготовка.

Цель психологической подготовки — формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе.

В тренировочном процессе необходимо создавать устойчивый интерес не только к тяжелой атлетике, но и к спорту в целом, вырабатывать у занимающихся дисциплинированность и соблюдение тренировочного режима.

5. Физическая подготовка.

Цель физической подготовки — повышение функциональных возможностей спортсмена.

При планировании тренировочного процесса важно совмещать все эти виды подготовки.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, который направлен на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающий благоприятные условия для совершенствования различных сторон подготовки. Физическая подготовка подразделяется на:

1) Общую физическую подготовку — направлена на укрепление здоровья, а также на развитие мышц опорно-двигательного аппарата;

2) Специальную физическую подготовку — направлена на развитие определенных физических качеств, которые необходимы в определенном виде спорта.

В тренировочном процессе тяжелоатлетов одновременно развиваются все 10 физических качеств человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, мощность, координация, баланс, точность, ловкость, а также работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Общая физическая подготовка необходима, поскольку является основой развития специальной тренированности. В юном возрасте она обеспечивает рост спортивных результатов не только в тяжелой атлетике, но и в других видах спорта.

Многие специалисты считают, что необходимо дифференцировать общую физическую подготовку при тренировке не только взрослых спортсменов, но и совсем юных. На первых этапах занятий практически все виды физических упражнений способствуют совершенствованию определенных двигательных навыков атлетов. С ростом опыта тренировок круг упражнений, относящихся к специальной физической подготовке, постепенно сужается.

Тренировки с начинающими спортсменами в первые годы занятий не должны быть сосредоточены на достижении высоких спортивных результатов и в первую очередь должны быть направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

К упражнениям общей физической подготовки для тяжелоатлетов относятся:

- 1) упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах;
- 2) бег (медленный и на время);
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) растяжка.

Специальная физическая подготовка предполагает под собой изучение и совершенствование техники классического рывка и толчка. Для успешного выполнения этих движений используются специально-подготовительные упражнения. Также в специальную подготовку входит развитие ряда специфических качеств спортсменов.

Основная часть тяжелоатлетической тренировки подразделяется на две части: в начале — изучение и совершенствование техники упражнений, после чего рекомендуется приступать к упражнениям, способствующим развитию силы и силовой выносливости. Изучение техники отдельных элементов выполняется в начале занятий, поскольку они требуют предельной концентрации внимания.

Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги:

1. Метод повторного поднимания неподдельного веса до выраженного утомления. В данном методе лишь при последних повторениях наступает усталость, которая приводит к предельным усилиям, поэтому более важными поднятиями являются именно последние. Этот метод отличается тем, что он рекомендуется спортсменам, которые только начинают свои занятия тяжелой атлетикой, поскольку позволяет избежать травм. Применяются упражнения с большим и умеренно большим весом. В данном методе нагрузка направлена на развитие силовой выносливости, которая особенно важна для тяжелоатлетов.

2. Метод максимальных усилий. Этот метод характерен кратковременными усилиями высокой интенсивности. В одном подходе должно быть не более 6 выполнений, а подходов рекомендуется выполнять от 4 до 6.

3. Метод поднимания непредельных весов с максимальной скоростью. Этот метод направлен на развитие умения поднимать вес со значительной скоростью, иначе говоря, рассчитан на взрывную силу. Эта способность не связана со способностью реализовывать силу максимально быстро, наоборот, способствует поднятию больших весов.

Все качества, развиваемые в вышеперечисленных методах, совершенствуются лишь в подростковом возрасте, поэтому очень важно начинать тренировки в тяжелой атлетике в раннем возрасте, когда быстрота, ловкость и координация еще поддаются тренировке.

Тяжелая атлетика подразумевает под собой поднятие больших весов, поэтому занятия детей до 7 лет не рекомендуются. В возрасте 7–14 лет основной задачей тренировок тяжелоатлетов является лишь наращивание мышечной массы.

В школьном возрасте очень важно следить за правильностью подбора нагрузок. Лучше всего выполнять большое количество подходов с небольшим весом, нежели наоборот. Преимущества таких тренировок состоят в:

- 1) повышении силовой выносливости;
- 2) наращивании мышечной массы и ее силы;
- 3) укреплении костей, связок и суставов;
- 4) нормализации веса — постоянные тренировки способствуют не только формированию красивого тела, но и способствуют улучшению обмена веществ;
- 5) профилактике искривления осанки — регулярные тренировки способствуют укреплению мышц кора, которые поддерживают позвоночник;
- 6) укреплении сердечно-сосудистой системы, что способствует понижению артериального и венозного давления, ускоряет кровообращение.

Вред во время занятий тяжелой атлетикой также присутствует. В первую очередь это зависит от ряда различных противопоказаний:

- 1) заболевания с нарушением зрения;
- 2) заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 3) любые нарушения физического развития;
- 4) травмы головного мозга;
- 5) девушкам не рекомендованы занятия во время менструального цикла.

Не рекомендованы тренировки с высокой нагрузкой без предварительной разминки, поскольку из-за этого могут возникнуть различные травмы. Увеличение нагрузки должно быть постепенным.

Подводя итог сказанному, можно прийти к выводу, что правильные тренировки по тяжелой атлетике положительно сказываются на физическом развитии спортсменов. Самое главное при планировании тренировочного процесса — умный подход к занятиям и соблюдение техники безопасности.

Список использованных источников

1. Воробьев А. Н., Роман Р. А. Методика тренировки. Тяжелая атлетика : учеб. / под ред. А. Н. Воробьева. — М. : ФиС, 2019. — 304 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. — М. : Сов. спорт, 2015. — 190 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. — Киев : Олимпийская лит., 2017. — 410 с.
4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие. — М. : Физкультура и спорт, 2017. — 272 с.
5. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье. — М. : ФиС, 2018. — 274 с.
6. Фаламеев А. И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелая атлетика. В помощь тренеру. — М. : ФиС, 2018. — 164 с.
7. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М. : ФиС, 2017. — 133 с.
8. Шохин М. Круговая тренировка. — М. : ФиС, 2018. — 418 с.

Сведения об авторах

Родионов Сергей Борисович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

Плаксина Ольга Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: o.plaksina@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Rodionov Sergey Borisovich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.rodionov@365.rsu.edu.ru

Plaksina Olga Aleksandrovna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: o.plaksina@365.rsu.edu.ru

УДК 372.879.6

Н. В. Срослова

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Аннотация. Важнейшей задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний. В статье рассматривается вопрос о необходимости организации и проведения урока физической культуры лечебно-профилактической направленности, ориентированного на исправление некоторых нарушений развития, нормализацию некоторых нарушенных функций организма и профилактику заболеваний.

Ключевые слова: осанка, плоскостопие, рациональное дыхание, урок физической культуры, профилактика.

N. V. Sroslova

WELLNESS ORIENTATION OF THE PHYSICAL EDUCATION LESSON AT SCHOOL

Abstract. The most important task of physical education is the preservation and strengthening of health, prevention of diseases. The article discusses the need to organize and conduct a physical education lesson of a therapeutic and preventive orientation, focused on correcting some developmental disorders, normalizing some impaired body functions and preventing diseases.

Keywords: posture, flat feet, rational breathing, physical education lesson, prevention.

Основными задачами физического воспитания являются не только своевременное формирование двигательного анализатора, обеспечение благоприятного роста и развития детского организма, но и лечебно-оздоровительное действие, направленное на профилактику заболеваний, нормализацию нарушенной деятельности отдельных органов и систем, коррекцию некоторых дефектов развития.

Уроки физической культуры в школе оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма школьников, способствуют оздоровлению и повышению устойчивости

к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Основной формой занятий в общеобразовательных учреждениях является урок физической культуры. Основными формами лечебно-оздоровительных занятий могут быть занятия в специальных медицинских группах, индивидуальные занятия лечебной физической культурой. В качестве дополнительных форм физкультурно-оздоровительных занятий можно назвать физкультурные минуты, подвижные игры на перемене, физкультурную паузу, гимнастику до учебных занятий и др.¹.

Основными показателями организации и проведения занятий физической культурой являются структура урока и построение отдельных его частей, интенсивность и плотность занятия, подбор упражнений по физиологической направленности, эмоциональная насыщенность.

Одним из важнейших критериев оценки содержания и методики урока физической культуры является использование в процессе проведения учебного занятия упражнений оздоровительной направленности.

На уроке обязательно должны применяться упражнения, направленные на гармоничное развитие постуральных мышц, рационального дыхания, профилактику заболеваний и исключение афизиологичных упражнений, провоцирующих возникновение функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Отдельное внимание на уроках физической культуры в школе следует уделять формированию навыка правильной осанки. Нарушения осанки занимают ведущее место среди функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников. Среди неблагоприятных факторов, вызывающих нарушения осанки, определяющее значение имеет комплексное воздействие наследственных и социально-гигиенических факторов, среди которых особое место принадлежит неблагоприятным факторам учебно-воспитательного процесса.

Осанка — это не только антропометрический показатель, но и важнейшая биомеханическая составляющая двигательной функции. В формировании осанки ведущую роль играет сбалансированная работа постуральных мышц, степень развития мышечного корсета и две гидродинамические опоры — грудная клетка и брюшной пресс.

Осанка представляет собой целостный двигательный навык, сформировавшийся по типу сложных условных рефлексов. В связи с этим в формировании навыка правильной осанки принимают участие зрительная, тактильная и кинестетическая афферентные системы, проприоцептивная чувствительность мышц и сухожилий, вестибулярный аппарат, кора больших полушарий головного мозга и вторая сигнальная система. Слово является важнейшим средством воспитания правильной осанки, способствуя осознанному отношению детей и подростков к закреплению правильного положения тела. Только осознанная двигательная деятельность, основанная на осознанном представлении об оптимальном положении различных частей тела в пространстве, способна эффективно корригировать имеющиеся функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у школьников.

В процессе развития навыка правильной осанки формируется сложный условный рефлекс, динамический стереотип сложных координированных динамических и статических напряжений и расслаблений мышц, в связи с чем осанку можно рассматривать как двигательный навык. Процесс формирования правильной осанки должен развить «чувство осанки» за счет образования динамического стереотипа, то есть умения удерживать правильную позу чисто автоматически, длительно и в любых условиях.

В первую очередь следует сформировать у детей и подростков навык правильной осанки и представление о ней. Для этого рекомендуются упражнения для стимуляции тактильной и кинестетической афферентной системы. Детям предлагается встать у вертикальной плоскости, касаясь стены головой, межлопаточной областью, ягодицами, икроножными мышцами и пятками.

¹ Куршев А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб. пособие. Казань : Казанский науч.-исслед. техн. ун-т, 2019. 212 с. URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414> (дата обращения: 09.02.2023) ; Медведева Л. Е., Мироненко Ю. А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Омск : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2020. 144 с. URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563> (дата обращения: 09.02.2023).

Следующее упражнение должно быть направлено на развитие проприоцептивной чувствительности мышц и сухожилий: удержание на голове мешочка с песком без опоры на стену, в ходьбе и при выполнении различных упражнений. Наконец, следует закрепить правильную осанку с помощью развития мышечно-суставного чувства, воспроизводя правильную осанку по памяти, с закрытыми глазами.

Появление чувства осанки за счет сформированного нового динамического стереотипа не может поддерживаться всю жизнь, поэтому его необходимо постоянно подкреплять.

Для коррекции различных видов дефектов осанки используется лечебная гимнастика. Процесс коррекции представляет собой последовательное проведение следующих мероприятий: устранение мышечных гипертонусов и блокирование определенных двигательных сегментов позвоночного столба, укрепление ослабленных постуральных мышц и создание хорошо развитого мышечного корсета, а затем закрепление правильного положения тела в пространстве в статике и в динамике, то есть восстановление динамического стереотипа ².

В основную часть занятия следует включать упражнения на тренировку общей силовой выносливости основных мышечных групп и на координацию. Хороший мышечный корсет формируется за счет активных упражнений, направленных на укрепление мышц-разгибателей туловища и брюшного пресса.

В зависимости от вида нарушений осанки осуществляется коррекция имеющегося дефекта с помощью специальных корригирующих упражнений. Для оценки эффективности проведенных занятий педагогу по физической культуре рекомендуется оценить силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника в шейном и поясничном отделах, оценить состояние осанки методом визуального осмотра.

Чрезвычайно важной на уроках физической культуры в школе является профилактика плоскостопия, что вызывает необходимость включения в урок физической культуры комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата. В возрасте от 7 до 25 лет чаще встречается продольное плоскостопие. Тип стопы, как и тип осанки, формируется к 7 годам. В формировании сводов стопы важную роль играет состояние широкой подошвенной фасции и согласованная работа мышц голени и стопы, а функциональная недостаточность этих мышц приводит к уплощению продольного или поперечного свода стопы. Уплотнение сводов стопы оказывает влияние на положение таза и позвоночник, провоцирует развитие дефектов осанки.

В профилактике плоскостопия большое значение имеет формирование правильной установки стоп и правильного биомеханического рисунка ходьбы — с пятки на носок. Для профилактики и коррекции плоскостопия в урок физической культуры в школе рекомендуется включать такие упражнения, как ходьба на носках, на пятках и наружном крае стопы, рекомендуются приподнимание на носках, пережат с пятки на носок и обратно. В занятия следует включать лазание по канату и гимнастической стенке, по возможности использовать ходьбу по галечному манежу.

Одним из важнейших направлений оздоровительной физической культуры в школе является развитие у школьников навыка рационального дыхания. Педагог по физической культуре осуществляет обучение правильной механике дыхания и правильному соотношению фаз дыхания, обучает ритмичному дыханию, использует упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, увеличение дыхательных экскурсий диафрагмы, повышение резервных возможностей и функционального состояния дыхательной системы ³.

Для этого в урок физической культуры включаются статические и динамические дыхательные упражнения, для выработки правильной механики дыхательного акта применяются дыхательные упражнения на изменение частоты, глубины дыхания, соотношения фаз вдоха и выдоха.

² Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. 70 с. URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> (дата обращения: 09.02.2023) ; Медведева Л. Е., Мироненко Ю.А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе.

³ Там же.

Дышать рекомендуется через нос, что способствует рефлекторному расширению бронхов, углубляет дыхание и повышает насыщение крови кислородом. Следует использовать статические дыхательные упражнения на развитие носового, грудного, диафрагмального и полного дыхания. Обучение рациональному дыханию способствует устранению нарушенных функций дыхательной системы, улучшает окислительно-восстановительные процессы в организме, повышает адаптацию к физическим и умственным нагрузкам, способствует общему оздоровлению и развитию организма.

Тренирующее действие на дыхательную мускулатуру оказывает плавание. Плавание стилем брасс способствует ритмичному и полному дыханию, улучшает экскурсию грудной клетки, способствует более полноценному выдоху⁴.

Оздоровительный эффект урока физической культуры напрямую зависит от использования упражнений, способных оказать побочное действие — так называемых афизиологичных упражнений, отличающихся высоким риском возникновения некоторых нарушений опорно-двигательного аппарата, способствующих возникновению травм мышечно-связочного аппарата позвоночного столба, внезапному возникновению мышечного гипертонуса. С физиолого-биомеханических позиций возможными побочными действиями обладают следующие упражнения: прыжки на одной ноге, многократное выполнение кувырков вперед и назад, ловля высоколетающего мяча, прыжок с места, круговые движения туловищем и др.

Применение этих упражнений особенно опасно у детей с недостаточно развитым мышечным корсетом, с признаками дисплазии соединительной ткани, с отставанием биологического возраста от паспортного.

Таким образом, урок физической культуры в школе должен иметь оздоровительную направленность, способствовать не только гармоничному росту и развитию детского организма, развивать двигательные качества, но и оказывать лечебно-профилактическое действие: сохранять и укреплять здоровье, способствовать профилактике заболеваний, исправлять некоторые недостатки развития и восстанавливать некоторые нарушенные функции организма.

Список использованных источников

1. Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие. — М. : Директ-Медиа, 2013. — 70 с. — URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> (дата обращения: 09.02.2023).

2. Куршев А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб. пособие. — Казань : Казанский науч.-исслед. техн. ун-т, 2019. — 212 с. — URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414> (дата обращения: 09.02.2023).

3. Медведева Л. Е., Мироненко Ю.А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учеб. пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2020. — 144 с. — URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563> (дата обращения: 09.02.2023).

Сведения об авторе

Срослова Нина Викторовна — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: n.sroslova@yandex.ru

Information about the author

Sroslova Nina Viktorovna — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: n.sroslova@yandex.ru

⁴ Медведева Л. Е., Мироненко Ю.А. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы безопасного использования электронных образовательных ресурсов, выявлены предпочтения обучающихся к различным электронным средствам обучения, даны рекомендации по соблюдению гигиенических нормативов в целях профилактики негативного влияния электронных на состояние здоровья обучающихся.

Ключевые слова: электронные средства обучения, обучающиеся, ридер.

N. V. Sroslova

ELECTRONIC LEARNING TOOLS AND DIGITAL SECURITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abstract. The article deals with the issues of safe use of electronic educational resources, the preferences of students to various electronic learning tools are revealed, recommendations are given on compliance with hygienic standards in order to prevent their negative impact on the health of students.

Keywords: electronic learning tools, students, reader.

В настоящее время в системе общего образования наблюдается широкомасштабное внедрение информационно-коммуникационных технологий — компьютеров, ноутбуков, планшетов, мобильных телефонов, электронных книг.

При использовании информационных компьютерных технологий часто не соблюдается безопасный режим работы. Следует принять во внимание и то, что продолжительность использования электронных средств обучения не ограничивается только школьным обучением. Значительное время школьники используют компьютер и другие гаджеты дома. Информатизация образовательного процесса с использованием электронных средств обучения приводит к ухудшению состояния здоровья детей.

Среди технических средств обучения с гигиенических позиций наибольшее негативное воздействие на состояние здоровья школьников оказывают компьютеры. Длительное пребывание за компьютером неблагоприятно влияет на зрение, функциональное состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем обучающихся. При работе с персональным компьютером выявлено увеличение продолжительности чтения, что приводит к повышению зрительной нагрузки на 30 % и развитию утомления по сравнению с учебником. Кроме того среди старшеклассников отмечается рост функциональных отклонений со стороны психической сферы и нервной системы¹.

По данным НИИЦ здоровья детей Минздрава России за период обучения в школе частота встречаемости хронических болезней за последние годы увеличилась в 16 раз (с 11 до 170 на 1000 чел.), а болезни глаза, в основном миопия, занимают лидирующее место в структуре заболеваемости. Более чем у 62,0 % выпускников школы отмечаются нарушения зрения².

В педагогической среде используется классификация учебников, по которой бумажный учебник является учебником 1-го поколения, персональный компьютер — 2 поколения, ридер —

¹ Текшева Л. М., Курганский А. М., Петренко А. О. Гигиеническое обоснование использования ридеров в старшей школе // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015. № 1. С. 40–43.

² Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования : рук. М. : НИИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. 20 с.

3 поколения, мультимедийный планшет — 4 поколения. Среди школьников и студентов наиболее распространены и широко используются для учебных целей смартфоны, которые следует рассматривать как значимый фактор риска возникновения нарушений и развития патологии органов зрения обучающихся. Смартфоны не соответствуют гигиеническим и офтальмологическим требованиям в связи с тем, что диагональ экрана не обеспечивает необходимые параметров шрифтового оформления контента учебной информации для безопасной работы зрительного анализатора ³.

В последние годы в учебный процесс активно внедряются ридеры — портативные устройства для чтения с неизлучающим электронным экраном. Широкое внедрение ридеров обосновывается тем, что отсутствие излучения у данного монохромного цифрового устройства в отличие от компьютерного экрана в меньшей степени оказывает влияние на психофизиологическое и функциональное состояние организма обучающихся и безопасно для зрения. Это утверждение может оказаться необоснованным, и поэтому подлежит дальнейшему изучению, так как многочисленные исследования показывают, что скорость чтения с экранов ридеров ниже, чем при чтении с бумажного носителя у школьников средних и старших классов, что способствует быстрому развитию зрительного утомления.

Кроме того, результаты исследований показывают, что у старшеклассников эффективность запоминания информации, а также зрительная нагрузка, интегральным показателем которой является скорость чтения, с экрана ридера и листа бумаги тождественны, что позволяет рекомендовать обучение с использованием ридеров в старшей школе.

Таким образом, ридер обладает всем спектром возможностей и может рассматриваться как часть электронной образовательной среды ⁴.

В связи с этим был определен индекс безопасности ридеров, который составляет 0,69 отн. ед. для учащихся младших классов (на 28 % выше, чем у персонального компьютера), 0,77 отн. ед. для учащихся средних классов и 0,85 отн. ед. для учащихся старших классов при оптимальном индексе 1,30 отн. ед. Таким образом, по воздействию на зрение в средней и старшей школе персональный компьютер можно отнести к первому, а ридер, как и бумага, — ко второму классу опасности.

В связи с этим гигиеническая проблема выбора носителя информации, оптимального в процессе обучения, достаточно актуальна, так как электронные учебники являются не только независимыми носителями информации, но и активной частью электронной образовательной среды.

Было изучено субъективное отношение студентов факультета физической культуры и спорта РГУ имени С. А. Есенина 2-х–4-х курсов к разным носителям информации — традиционному учебнику, персональному компьютеру, планшету и смартфону в процессе подготовки к занятиям. Субъективная оценка проводилась методом опроса. Результаты изучения субъективного отношения студентов к процессу подготовки к занятиям с разных носителей информации показали, что 53,33 % обучающихся отдают предпочтение получению информации с бумажного носителя, 46,66 % — с электронного. 46,66 % для работы отдают предпочтение ноутбуку, 35,55 % — компьютеру, 22,2 % — смартфону. 46,66 % опрошенных студентов считают, что проводят много времени за компьютером, 11,11 % — очень много времени, 26,66 % — мало и 15,55 % — очень мало. 42,22 % студентов испытывают зрительный дискомфорт при длительной работе с электронными средствами обучения, при этом 57,77 % опрошенных считают свое зрение хорошим, 24,44 % — удовлетворительным, 17,77 % — плохим.

Таким образом, электронные средства могут оказывать негативное влияние на функциональное состояние, работоспособность и здоровье обучающихся, в связи с этим следует соблюдать гигиенические требования, которые предъявляются к оборудованию рабочего места и режиму работы в процессе обучения с использованием компьютерной техники.

³ Петренко А. О. Гигиеническая оценка эффективности использования школьниками ридеров // Здоровье населения и среда обитания. 2015. 8 (269). С. 38–42.

⁴ Там же ; Текшева Л. М., Курганский А. М., Петренко А. О. Гигиеническое обоснование использования ридеров в старшей школе.

В первую очередь для чтения и выполнения заданий обучающимся следует использовать преимущественно учебные издания на бумажных носителях. В процессе обучения должно быть резко ограничено использование личных мобильных средств связи (смартфонов). Во время и между занятиями необходимо устраивать регламентированные перерывы для выполнения упражнений для глаз в целях профилактики близорукости и зрительного утомления.

При работе с персональным компьютером, ноутбуком и планшетом должна соблюдаться зрительная дистанция до монитора, равная не менее 50 см. При использовании планшетов рекомендуется располагать их на столе под углом 30°. Во время работы необходимо следить не только за хорошим естественным и общим искусственным освещением, но и местным, обеспечивающим освещенность на рабочем месте не менее 300 лк. Монитор не следует располагать так, чтобы при работе за компьютером дневной свет из окна был направлен пользователю в глаза. Источник местного освещения должен располагаться сбоку от экрана персонального компьютера или ноутбука.

Очень важно соблюдать длительность использования различных электронных средств обучения. Для обучающихся рекомендуется суммарная продолжительность использования различных электронных средств обучения (персональный компьютер, ноутбук, планшет) не более 4 часов⁵.

Таким образом, гигиеническая проблема выбора оптимального носителя информации, пригодного для использования в образовательном процессе, является весьма актуальной. С гигиенических позиций наиболее безопасным для обучающихся из всех электронных средств обучения является ридер, который позволяет обеспечить оптимальные для зрительной работы условия при соблюдении продолжительности использования в течение дня.

Проведенное исследование показало, что студенты не пользуются ридером, а отдают предпочтение другим средствам обучения. Это вызывает необходимость более тщательно контролировать за соблюдением гигиенических требований, предъявляемых к организации рабочего места, строго придерживаться требований к продолжительности использования электронных образовательных ресурсов в течение дня, проводить профилактику близорукости и зрительного утомления с помощью комплексов специальных упражнений для глаз.

Список использованных источников

1. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования : рук. — М. : НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. — 20 с.
2. Петренко А. О. Гигиеническая оценка эффективности использования школьниками ридеров // Здоровье населения и среда обитания. — 2015. — 8 (269). — С. 38–42.
3. Текшева Л. М., Курганский А. М, Петренко А. О. Гигиеническое обоснование использования ридеров в старшей школе // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2015. — № 1. — С. 40–43.

Сведения об авторе

Срослова Нина Викторовна — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: n.sroslova@yandex.ru

Information about the author

Sroslova Nina Viktorovna — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: n.sroslova@yandex.ru

⁵ Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству ...

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. В статье рассматриваются факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии, среди которых определяющими являются несбалансированное питание и неадекватная физическая нагрузка — гиподинамия. Приводятся рекомендации по снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний за счет пищевых факторов и нормирования физической активности.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, питание, двигательная активность, поведенческие факторы риска, профилактика.

N. V. Sroslova

RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES AND THEIR PREVENTION

Abstract. The article discusses the risk factors for the development of cardiovascular pathology, among which the determining factors are an unbalanced diet and inadequate physical activity — inactivity. Recommendations are given to reduce the risk of developing cardiovascular diseases due to nutritional factors and rationing of physical activity.

Keywords: cardiovascular diseases, nutrition, motor activity, behavioral risk factors, prevention.

По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире, от которой каждый год умирает 17,9 млн человек¹.

Наиболее значимыми факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний являются поведенческие факторы риска. К ним в первую очередь относятся употребление табака, нездоровое питание, вредное употребление алкоголя и низкий уровень физической активности. Одним из умеренных факторов риска атеросклероза и раннего развития ССЗ являются также аффективные расстройства у подростков².

Данные факторы риска сопряжены с так называемыми физиологическими (метаболическими) факторами риска, являющимися промежуточными, которые проявляются высоким артериальным давлением, высоким уровнем холестерина, повышенным уровнем глюкозы или липидов в крови, избыточным весом или ожирением³.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и отказ от вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний⁴.

¹ Сердечно-сосудистые заболевания // Всемирная организация здравоохранения. URL : https://www.who.int/ru/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1 (дата обращения: 19.01.2023).

² Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания : приказ Роспотребнадзора № 186 : утв. приказом Роспотребнадзора от 24.03.2020 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. URL : <https://legalacts.ru/doc/prikaz-rosпотребнадзора-ot-24032020-n-186-ob-utverzhdenii-kontseptsii/> (дата обращения: 09.10.2022) ; Пакет технических мер HEARTS для управления сердечно-сосудистыми заболеваниями в первичной медико-санитарной помощи: консультирование по ведению здорового образа жизни [HEARTS Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: healthy-lifestyle counselling]. Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2019.

³ Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте // Российский кардиологический журнал. СПб., 2012. № 6 (98).

⁴ Сердечно-сосудистые заболевания.

В связи с тем, что здоровье человека закладывается в детском возрасте, формирование основ здорового образа жизни, направленных на профилактику ССЗ, следует начинать как можно раньше.

Одним из значимых факторов риска развития ССЗ, обусловленных атеросклерозом, является повышенный уровень холестерина в крови. Существует множество указаний на то, что начальные атеросклеротические поражения сосудов появляются уже в детстве. По этой причине детей и подростков с гиперхолестеринемией необходимо консультировать по вопросам здорового питания и рекомендовать пищевые рационы с ограничением насыщенных жиров⁵.

Результатом неправильного образа жизни можно считать и развитие сахарного диабета 2 типа. При наличии сахарного диабета 2 типа в детском и подростковом возрасте возможно быстрое развитие и прогрессирование сосудистых осложнений. В 90 % случаев диабет развивается на фоне ожирения.

У детей и подростков после 10–12 лет может выявляться эссенциальная (первичная) гипертония, которая в 75–90 % всех случаев является преобладающей клинической формой артериальной гипертонии у подростков. Факторами риска первичной артериальной гипертонии у детей и подростков являются: повышенное потребление поваренной соли, низкий уровень физической активности, стрессы, курение, но наиболее значимым фактором риска выступает ожирение⁶.

Значительно отягощает прогноз артериальной гипертонии у детей метаболический синдром, который представляет сочетание наиболее опасных факторов риска ССЗ, хотя и не рассматривается в качестве отдельного фактора риска у детей и подростков.

Ключевым фактором риска развития не только ССЗ, но и злокачественных новообразований, диабета, а также одним из основных факторов риска преждевременной смертности в мире является недостаточная физическая активность. У детей с недостаточной двигательной активностью повышается риск развития избыточной массы тела и ожирения, нарушается резистентность к инсулину, снижается толерантность к глюкозе, развивается гиперлипидемия, повышается АД, возрастает риск развития атеросклероза, что способствует раннему развитию ССЗ.

В связи с этим формирование пищевого поведения, привычек и вкусовых предпочтений, соблюдение принципов рационального питания и рекомендаций по физической активности в детском и подростковом возрасте, оказывающие влияние на состояние здоровья на протяжении всего жизненного цикла человека, можно считать главными факторами профилактики ССЗ⁷.

Нерациональное питание является фактором риска целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому оптимизация и корректировка питания — одна из основных мер профилактики.

Информирование населения о принципах здорового питания должно начинаться в детском возрасте, включая обучение родителей. Важнейшие принципы рационального питания являются следующие: энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергозатратам человека; сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ; увеличение потребления овощей и фруктов; ограничение поваренной соли; основной вид кулинарной обработки — отваривание и тушение (обжаривание ограничивается); сокращение количества продуктов быстрого приготовления; учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости отдельных продуктов и блюд); поддержка грудного вскармливания.

К доказанным алиментарным факторам риска развития ССЗ относятся: недостаточное поступление с пищей полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), калия, фруктов, ягод и овощей.

Основным пищевым источником ω -3 жирных кислот являются жирные сорта рыб, некоторые морепродукты и масла — льняное, соевое и из семян крестоцветных. Линолевая кислота (ω -6) содержится практически во всех растительных маслах и орехах. Физиологическая потребность в ПНЖК для взрослых составляет 6–10 %, для детей — 5–10 % от калорийности суточного рациона. В связи с этим для снижения риска развития ССЗ в рационе питания следует предусматривать ежедневное использование растительных масел, орехов и 2–3 раза в неделю рыбы⁸.

⁵ Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте.

⁶ Там же.

⁷ Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ ...

⁸ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : метод. рекомендации МР 2.3.1.0253–21 : утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.07.2021 // Государственная система правовой информации: информ.-правовой портал. URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 03.12.2022).

Калий оказывает благоприятное влияние на артериальное давление у взрослых. Недостаточное поступление калия с пищей (менее 3 500 мг в день) повышает риск развития инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Норма потребления калия для взрослых составляет 3 500 мг, для детей — от 1 000 до 3 200 мг/сутки. Основными пищевыми источниками калия являются фрукты, овощи и соки и сухофрукты.

Из-за того, что отличия по химическому составу у отдельных плодов не столь велики, чтобы это сказывалось в повседневном питании, следует придерживаться общепринятых рекомендаций: в сутки необходимо употреблять около 400 г овощей и 100 г фруктов. Желательно, чтобы в питании ежедневно присутствовало не менее трех видов фруктов и ягод.

Доказано, что повышают риск развития ССЗ избыточное поступление с пищей натрия, насыщенных и транс-изомеров жирных кислот.

Риск развития артериальной гипертензии значительно уменьшается при снижении потребления поваренной соли до 5 г/сутки и, по возможности, меньше, то есть верхний допустимый уровень натрия, входящего в состав хлорида натрия, не должен превышать 2 г/сутки⁹.

Высокое потребление насыщенных жирных кислот повышает уровень холестерина в крови и является фактором риска развития сахарного диабета 2 типа, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Снижение общего количества жира до 30 %, потребление насыщенных жирных кислот не более 10 % и транс-форм жирных кислот не более 1 % от калорийности суточного рациона являются доказанными факторами профилактики ССЗ¹⁰.

Таким образом, для снижения риска развития ССЗ в рационе питания следует предусматривать регулярное употребление фруктов, ягод и овощей, морской рыбы, содержащей ω -3 ПНЖК с разветвленной цепью, продуктов с высоким содержанием линолевой кислоты и калия. Эти факторы считаются доказанными и определяющими профилактику ССЗ.

Одни из ключевых факторов риска развития не только ССЗ, но и рака, диабета и преждевременной смертности — недостаточная физическая активность. У людей с низкой двигательной активностью на 20–30 % возрастает риск преждевременной смертности от всех причин по сравнению с теми, кто достаточно физически активен¹¹.

Для предотвращения риска раннего развития ССЗ детям и подросткам в возрасте 6–17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки продолжительностью не менее 1 часа. Это должны быть нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, учитывая, что большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробную. Физические нагрузки высокой интенсивности (развивающие и поддерживающие мышечную силу и укрепляющие костную систему) должны включаться в этот час и выполняться не менее трех раз в неделю.

Эта нагрузка может быть реализована на протяжении дня более короткими периодами физической активности, например, 2 раза в день по 30 минут, учитывая, что минимально эффективной продолжительностью являются 10-минутные периоды физической активности¹².

Дополнительную пользу для здоровья приносит физическая активность продолжительностью более 60 минут в день. Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 часов.

Взрослым рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности не менее 150 минут, высокой интенсивности — не менее 75 минут в неделю.

В качестве физической активности умеренной интенсивности можно использовать быструю ходьбу, подъем по лестнице, танцы, работу в саду или по дому. Физическая активность высокой интенсивности предусматривает энергичную работу в саду, бег, быструю езду на велосипеде, быстрое плавание и занятия спортом.

Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, следует увеличивать продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю.

⁹ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах ...

¹⁰ Там же.

¹¹ Пакет технических мер HEARTS для управления сердечно-сосудистыми заболеваниями ...

¹² Там же.

Два раза в неделю или чаще следует уделять время силовым упражнениям, в которых задействованы основные группы мышц¹³.

Таким образом, низкая двигательная активность и нерациональное питание повышают риск раннего развития ССЗ. Поэтому крайне актуальной на сегодняшний день является формирование основ здорового образа жизни у детей и подростков, осуществление целевых просветительских и образовательных программ, направленных на повышение уровня информированности и образованности населения в области профилактики сердечно-сосудистых заболеваний¹⁴.

Список использованных источников

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : метод. рекомендации МР 2.3.1.0253–21 : утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.07.2021 // Государственная система правовой информации: информ.-правовой портал. — URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 03.12.2022).
2. Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания: приказ Роспотребнадзора № 186 : утв. приказом Роспотребнадзора от 24.03.2020 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. — URL : <https://legalacts.ru/doc/prikaz-rosпотреbnadzora-ot-24032020-n-186-ob-utverzhdenii-kontseptsii/> (дата обращения: 09.10.2022).
3. Пакет технических мер HEARTS для управления сердечно-сосудистыми заболеваниями в первичной медико-санитарной помощи: консультирование по ведению здорового образа жизни [HEARTS Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: healthy-lifestyle counselling]. — Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2019.
4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте // Российский кардиологический журнал. — СПб., 2012. — № 6 (98).
5. Сердечно-сосудистые заболевания // Всемирная организация здравоохранения. — URL : https://www.who.int/ru/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1 (дата обращения: 19.01.2023).

Сведения об авторе

Срослова Нина Викторовна — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: n.sroslova@yandex.ru

Information about the author

Sroslova Nina Viktorovna — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: n.sroslova@yandex.ru

УДК 616-056.52

Н. В. Срослова, А. В. Завойкин

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Аннотация. В статье рассматриваются причины и основные направления общей стратегии профилактики избыточной массы тела — увеличение физической активности с включением в режим дня физических нагрузок, а также применение приемов рационального питания с целью поддержания оптимальных антропометрических показателей.

Ключевые слова: физическая культура, избыточная масса тела, ожирение, двигательная активность, рациональное питание.

¹³ Пакет технических мер HEARTS для управления сердечно-сосудистыми заболеваниями ...

¹⁴ Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ ...

THE MAIN DIRECTIONS OF PREVENTION OVERWEIGHT

Abstract. The article discusses the causes and main directions of the general strategy for the prevention of overweight — an increase in physical activity with the inclusion of physical activity in the daily routine, as well as the use of rational nutrition techniques in order to maintain optimal anthropometric indicators.

Keywords: physical culture, overweight, obesity, motor activity, rational nutrition.

Избыточная масса тела — это пограничное состояние между нормальным весом и ожирением с превышением верхней границы массы тела здорового человека. В наши дни проблемы избыточной массы тела и ожирения беспокоят весь мир, независимо от социального статуса, расы, возраста, пола и места жительства человека. По данным Всемирной организации здравоохранения за период с 1975 года распространенность ожирения в мире почти утроилась: более чем у 40 % мужчин и женщин (2,2 млрд человек) диагностированы избыточная масса тела или ожирение ¹.

Актуальность данной проблемы имеет огромное значение в современном мире, так как самое важное в нашей жизни — это здоровье. Избыточная масса тела не только способствует развитию многих хронических заболеваний, но и лишает человека ощущения радости и счастья, возможности активно работать на протяжении долгих лет, приносит много страданий не только самому человеку, но и его родным и близким.

Основным фактором, приводящим к развитию избыточной массы тела, является нарушение энергетического баланса, заключающееся в несоответствии между энергетическими поступлениями в организм и их затратами. Наиболее часто избыточный вес возникает вследствие переизбытка энергии, но может происходить из-за нарушения контроля расхода энергии. Предрасполагающими факторами, способствующими появлению избыточной массы тела, являются наследственно-конституциональная предрасположенность, снижение физической активности, возрастные, половые, профессиональные факторы, некоторые физиологические состояния (беременность, лактация, климакс).

В патогенезе избыточного веса немаловажную роль играют эндокринно-церебральные нарушения, которые наблюдаются менее чем у 1 % больных и развиваются при нарушении регуляции жирового обмена железами внутренней секреции или центральной нервной системой (гипоталамусом). Гипоталамо-гипофизарные нарушения обуславливают изменение поведенческих реакций, особенно пищевого поведения, гормональные нарушения — гиперинсулинемию, снижение эффективности действия инсулина, нарушение метаболизма тиреоидных гормонов и чувствительности периферических тканей к ним.

Благодаря исследования проблемы избыточного веса, становится ясно, что она многогранна. Неправильный образ жизни — потребление рафинированной высококалорийной пищи, общая гиподинамия, стрессы и переедание — могут прививаться в семье уже с самого раннего возраста. Во взрослой жизни многим сложно сломать сложившийся стереотип, поэтому избыточная масса тела становится фактором риска развития сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и онкологической патологии ².

Нормальная масса тела — это средняя масса тела, которая наиболее часто встречается в определенной группе населения и ориентировочно может составлять в среднем возрасте 76 кг у мужчин и 72 кг у женщин. Оценка наличия избыточной массы тела у взрослых осуществляется на основании расчета индекса массы тела. Избыточная масса тела характеризуется индексом

¹ ВОЗ наращивает темпы работы по достижению целей в области питания и берет на себя новые обязательства // Всемирная организация здравоохранения. URL : <https://www.who.int/ru/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-on-nutrition-targets-with-new-commitments> (дата обращения: 14.02.2023).

² Там же.

массы тела от 25,0 до 29,9. Одним из характерных показателей степени отложения жировой ткани в области живота у человека является также окружность талии. В норме этот показатель не должен превышать 94 см у мужчин и 80 см у женщин³.

Доказанным фактором, провоцирующим развитие избыточной массы тела, являются малоподвижный образ жизни и регулярное употребление высококалорийных продуктов с высоким содержанием животных жиров, моно- и дисахаридов. По данным Всемирной организации здравоохранения, общее количество жира в питании населения в развитых странах Европы и Северной Америки достигло в среднем около 40 % общей калорийности рациона. С нездоровым питанием связывают как минимум 8 млн случаев смерти в год. В связи с этим определяющим фактором в поддержании оптимальной массы тела является питание⁴.

Основными направлениями профилактики избыточной массы тела следует считать поддержание нормального показателя ИМТ вследствие потребления сбалансированного по энергетической и пищевой ценности рациона, адекватного возрасту и энергозатратам за счет сокращения употребления продуктов высокой калорийности, увеличения употребления фруктов, овощей и других продуктов с низким гликемическим индексом. В пищевом рационе следует придерживаться рекомендации физиологической потребности в жирах: для мужчин — от 72 до 127 г/сутки и от 57 до 100 г/сутки — для женщин, и физиологической потребности в усвояемых углеводах от 301 до 551 г/сутки для мужчин, и от 238 до 435 г/сутки — для женщин. При этом потребление насыщенных жирных кислот, являющихся одним из факторов риска развития избыточной массы тела и ожирения, должно составлять не более 10 % от калорийности суточного рациона⁵.

Другим важнейшим направлением общей стратегии профилактики избыточной массы тела является увеличение физической активности и поддержание ее на протяжении всей жизни. Взрослым рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности не менее 150 минут, высокой интенсивности — не менее 75 минут в неделю. Более эффективна продолжительность физической активности средней интенсивности — до 300 минут в неделю. Два раза в неделю или чаще следует уделять время силовым упражнениям, в которых задействованы основные группы мышц⁶.

Для повышения физической активности рекомендуется выполнение аэробных физических упражнений умеренной интенсивности: быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, скакалка, подъем по лестнице пешком. Именно такие нагрузки помогают уменьшить жировые отложения и улучшают обмен липидов и углеводов. Занятия должны быть регулярными, достаточно длительными и интенсивными, чтобы вызвать повышение расхода энергии. Заниматься следует не менее 3 раз в неделю, длительность занятий должна составлять 50–60 минут.

Эффективным средством для снижения массы тела является быстрая ходьба. Конечно, темп ходьбы будет зависеть от состояния здоровья человека, его функциональных возможностей, наличия сопутствующих заболеваний. При избыточной массе тела рекомендуется быстрая ходьба со скоростью 120–140 шагов/мин. Еще более эффективна по затратам энергии ходьба по лестнице продолжительностью до 30 минут. При отсутствии противопоказаний могут использоваться и другие виды физических упражнений: бег трусцой различной продолжительности и интенсивности, плавание, велоспорт, гребля, некоторые спортивные игры, катание на лыжах⁷.

³ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : метод. рекомендации МР 2.3.1.0253–21 : утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.07.2021 // Государственная система правовой информации: информ.-правовой портал. URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 03.12.2022).

⁴ ВОЗ наращивает темпы работы по достижению целей в области питания ...

⁵ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах ...

⁶ Николаев В. С., Шанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. 81 с. URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 18.02.2021) ; Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. Минск : Тесей, 2003. 528 с.

⁷ Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура.

При отсутствии противопоказаний вначале рекомендуется бег на 100–200 м в чередовании с ходьбой. Постепенно отрезки бега увеличивают до 400–600 м, а через 3 месяца можно переходить к длительному непрерывному бегу со скоростью до 5–10 км/час, постепенно доводя его продолжительность до 20–30 мин.

Наиболее интенсивное сгорание жира происходит при нагрузке, когда частота сердечных сокращений составляет 60–70 % от максимальной, при этом процесс расщепления жира начинается через 20–30 минут активности. В связи с этим нагрузку типа плато на таком тренировочном пульсе следует применять не ранее, чем через 20 минут от начала занятия.

Хорошие результаты у лиц с избыточной массой тела дают занятия на тренажерах (велотренажер, гребной тренажер, беговая дорожка), обеспечивающих аэробный режим работы. Также весьма эффективна реализация силовых упражнений с использованием занятий на силовых тренажерах⁸.

Еще один эффективный способ коррекции веса — плавание. Главное правило в плавании — полная активность во время пребывания в воде, размеренное плавание не принесет никаких результатов. Поэтому первые 10 минут в бассейне следует уделить спокойному плаванию в воде, но оставшееся время должно быть проведено как можно активнее. Общее количество времени для таких водных процедур должно составлять не менее 45 минут. Целесообразно посещать бассейн через день, но два дня в неделю также будут эффективными.

Благоприятное воздействие на организм человека с избыточной массой тела оказывают велопрогулки. Во время езды на велосипеде задействовано большое количество мышц, преимущественно нижней части тела. Регулярные тренировки помогают контролировать уровень сахара в крови, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, показатели уровня гормонов, метаболизм и состояние внутренних органов. Во время езды на велосипеде расходуется около 300 калорий в час, поэтому для снижения веса надо расходовать минимум 2 000 калорий в неделю с помощью физических упражнений.

Накопленный жир в брюшной полости оказывает давление на диафрагму. В результате увеличивается давление в грудной клетке и брюшной полости, что затрудняет дыхание и работу сердца. Поэтому дыхательные упражнения играют важную роль в занятиях по снижению массы тела.

Физическая нагрузка должна быть комплексной и включать различные формы и виды физической активности. Выбор физических упражнений, их объем и интенсивность, формы проведения занятий зависят от наличия сопутствующих заболеваний, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возраста и уровня физической подготовленности⁹.

Таким образом, важнейшими направлениями комплексной стратегии профилактики избыточной массы тела выступает увеличение объема физической активности с включением в режим дня физических нагрузок, в том числе ограничение времени пассивного дневного отдыха, а также применение приемов рационального питания с целью выравнивания энергетического баланса за счет возрастания расхода энергии при физических нагрузках по сравнению с энергией, получаемой с пищей.

Список использованных источников

1. ВОЗ наращивает темпы работы по достижению целей в области питания и берет на себя новые обязательства // Всемирная организация здравоохранения. — URL : <https://www.who.int/ru/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-on-nutrition-targets-with-new-commitments> (дата обращения: 14.02.2023).
2. Николаев В. С., Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки. — М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 81 с. — URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 18.02.2021).
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : метод. рекомендации МР 2.3.1.0253–21 : утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.07.2021 // Государственная система

⁸ Николаев В. С., Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека ; Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура.

⁹ Там же.

правовой информации: информ.-правовой портал. — URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 03.12.2022).

4. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. — Минск : Тесей, 2003. — 528 с.

Сведения об авторах

Срослова Нина Викторовна — кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: n.sroslova@yandex.ru

Завойкин Артем Викторович — магистрант, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: artemzavoykin2000@mail.ru

Information about the authors

Sroslova Nina Viktorovna — candidate of medical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: n.sroslova@yandex.ru

Zavoykin Artem Victorovich — master student, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: artemzavoykin2000@mail.ru

УДК 372.879.6

А. Г. Федулов

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. В научной статье рассматриваются особенности развития скоростных способностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. В статье приводится общая характеристика понятия скоростных качеств, а также средства и методы их развития. Описывается содержание и результаты апробации предложенных нами комплексов упражнений направленных на развитие скоростных качеств детей среднего школьного возраста. Анализируется эффективность использования их в практической деятельности учителей на уроках по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, скоростные способности, быстрота, средний школьный возраст, комплекс упражнений развития скоростных качеств.

A. G. Fedulov

**DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES
OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Abstract. The scientific article discusses the features of the development of high-speed abilities of children of secondary school age in physical education lessons. The article provides a general description of the concept of speed qualities, as well as means and methods of their development. The content and results of the approbation of the proposed sets of exercises aimed at the development of high-speed qualities of children of secondary school age are described. The effectiveness of their use in the practical activities of teachers in physical education lessons is analyzed.

Keywords: physical culture, speed abilities, speed, middle school age, a set of exercises for the development of speed qualities.

© Федулов А. Г., 2023

Средний школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех физических качеств. Но в определенные возрастные периоды темпы прогресса в изменении двигательных способностей различны, так как ответная реакция детского организма на физическую нагрузку меняется в зависимости от физического развития ребенка. Она дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными, или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательным воздействиям среды ¹.

Актуальность исследования определяется тем, что скоростные способности трудно поддаются развитию. Возможность совершенствования скоростных способностей в локомоторных циклических видах спорта ограничена. В процессе учебной работы повышение скорости движений достигается воздействием на собственно-скоростные способности, а также через соединение скорости с другими физическими способностями, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. Проблема, охватывающая педагогические условия развития быстроты движений учащихся среднего школьного возраста, является одной из самых актуальных в настоящее время в теории и методике физического воспитания.

Существующая школьная программа не предусматривает использование сенситивных периодов для стимулируемого развития двигательных качеств детей среднего школьного возраста и не предлагает научно-обоснованных технологий педагогического решения этой проблемы. Приведенные выше положения подтверждают теоретическую значимость и актуальность данной темы ².

У учащихся возникают различные противоречия: между потребностями заниматься физической культурой и недостаточной мотивацией, между уровнями физического развития и их индивидуальными особенностями и уровнем физических нагрузок.

В настоящее время требуется изучение этой проблемы, что обусловило выбор указанной темы с учетом указанных противоречий.

Проблема заключается в выявлении педагогических условий и современных научно-методических подходов в организации развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для развития физических качеств нужно создавать определенные условия деятельности, используя при этом соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т. д. Однако эффект развития способностей зависит от индивидуальной ответной реакции организма на внешние нагрузки.

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные действия в максимальном темпе используется обобщенный термин «быстрота» или «скоростные способности». Таким образом, скоростные способности можно описать как способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Под быстротой понимают качество двигательной деятельности человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени ³.

Средствами воспитания (развития) быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания).

¹ Лях В. И., Мейксон Г. Б., Копылов Ю. А. [и др.]. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов : пособие для учителя. 2-е изд. М. : Просвещение, 2001. 192 с.

² Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 264 с.

³ Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие / под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд. М. : Просвещение, 2017. 191 с.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого, используются такие упражнения, которые выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты⁴.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

В среднем школьном возрасте применяются три основных метода развития скоростных способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движений, развивающие комплексные формы, и методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях.

При планировании воспитания скоростных способностей необходимо учитывать и применять дидактические принципы обучения: сознательность, активность, систематичность, последовательность, доступность, принципы индивидуализации и дифференциации. При соотношении интенсивности нагрузки и объеме работы необходимо помнить о различиях в физической подготовке учащихся, поэтому нагрузку следует дифференцировать, вводить интервалы отдыха, так как упражнения на воспитание скоростных способностей выполняются при достаточном восстановлении организма, в соответствии с чем, на занятиях должен присутствовать подсчет и контроль ЧСС.

По этой причине с этим мы решили изучить методические особенности развития скоростных способностей детей среднего школьного возраста и определить эффективность составленных нами комплексов упражнений на развитие данных физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 2021/2022 учебного года, в качестве базы была выбрана МБОУ «Школа № 71» города Рязани. Под наблюдением находилось 24 обучающихся 7-х классов. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы, состоящие каждая из 12 мальчиков. По окончании проведения педагогического эксперимента состав обеих групп не изменился.

Целью педагогического эксперимента являлось обоснование содержания методики проведения уроков по физической культуре для обучающихся 7-х классов. Предполагалось, что, если при планировании учебных занятий по физической культуре с учащимися среднего школьного возраста и построении их самостоятельных занятий особое внимание уделять правильному сочетанию средств и методов, объему и интенсивности нагрузки, режиму восстанавливающих мероприятий, а также учитывать возрастные особенности занимающихся, то воспитание скоростных способностей детей среднего школьного возраста может быть существенно усовершенствовано.

Уроки по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 40 минут и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Эксперимент включал использование на уроках, кроме элементов существующей учебной программы, разработанных комплексов для развития скоростных способностей в различных сочетаниях согласно текущему разделу учебной программы.

⁴ Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. Физическая культура.

Комплекс № 1, применяемый на уроках по легкой атлетике

1. Бег через отметки (фишки, мячики) расположенные интервалом 1–1,5 м (4х40 м).
2. Бег с максимальной скоростью (4х15 м).
3. Семенящий бег, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим ускорением (2х50 м, отдых 2–3 минуты).
4. Работа рук вдоль туловища с максимальной частотой (3х15 сек., отдых — около минуты).
5. Старты из различных исходных положений (30 м, 60 м, 100 м).

Комплекс № 2, применяемый на уроках по гимнастике

1. Прыжки через скакалку с максимальной скоростью (2х40 сек.). Отдых до полного восстановления.
2. Приседания (20 раз) + напрыгивание на скамейку (20 раз) + выпрыгивания вверх (20 раз) (2 серии, отдых — 2–3 минуты).
3. Выпрыгивание с продвижением — «лягушка» (3х30 м, отдых — 2–3 минуты).
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра (3х15 сек., отдых — 1–2 минуты).

Комплекс № 3, применяемый на уроках по спортивным играм

1. Бег через отметки (3х30 м, отдых — 2–3 минуты).
2. Ведение баскетбольного мяча на скорость (3х30 м).
3. Передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками (10 раз).
4. Челночный бег с касанием рукой боковых линий (5х16, 3 раза).
5. Прием мяча после поворота игрока вокруг своей оси (10 раз).
6. Эстафетный бег с разными элементами.

Комплекс № 4, применяемый на уроках по лыжной подготовке

1. Ходьба с лыжными палками в подъем (3 000 м).
2. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками (15 раз).
3. Прыжковые упражнения в подъем (30 раз).
4. Прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками.
5. Бег на лыжах с максимальной скоростью (1 000 м).

Составленные нами комплексы были апробированы в ходе реализации формирующего педагогического эксперимента, в процессе проведения которого сравнивались показатели контрольной и экспериментальной групп.

Контрольное тестирование включало в себя следующие виды упражнений, представленные в таблице.

Таблица

Показатели развития скоростно-силовых качеств

Тестовое упражнение	Этап эксперимента	Группа		Δ	t	p
		Начало	Окончание			
Бег 30 м (сек.)	КГ	5,9±0,53	5,5±0,46	0,4	1,7	p > 0,05
	ЭГ	6,1±0,6	5,2±0,47	0,9	2,1	p < 0,05
Челночный бег 4х9 м, (сек.)	КГ	11,0±0,56	10,5 ±0,47	0,5	1,9	p > 0,05
	ЭГ	10,9±0,55	9,9±0,56	1,0	2,2	p < 0,05

Исходя из представленных в таблице результатов, можно отметить, что они имеют положительную динамику.

Так, в тесте «Бег 30 м (сек.)» средний результат в экспериментальной группе после окончания эксперимента улучшился на 0,9 сек. и составил 5,2 сек., в контрольной группе результат улучшился всего на 0,4 сек. и составил 5,5 сек.

В тесте «Челночный бег 4х9 м, (сек.)», средний результат в экспериментальной группе после эксперимента увеличился на 1,0 сек. и составил 9,9 сек., а в контрольной увеличился всего на 0,5 сек. и составил 10,5 сек.

Как показал проведенный эксперимент, положительная динамика наблюдается по всем показателям в контрольной и экспериментальной группе. Однако в экспериментальной группе результаты существеннее, чем в контрольной. Более высокий прирост скоростных способностей можно объяснить тем, что предложенные средства, методы, формы работы, составленные нами комплексы упражнений, основанные на дифференцированном подходе к учащимся, достаточно эффективны.

На протяжении всего эксперимента необходимо грамотно планировать учебный процесс, а также нагрузку, опираясь на знания основ теории и методики физической культуры и спорта. Следует применять упражнения на развитие скоростных способностей преимущественно в конце вводно-подготовительной или в начале основной части урока, чтобы организм был подготовлен к нагрузке, но в то же время энергетические запасы организма не были истощены. Упражнения нужно выполнять до полного восстановления, не допуская снижения скорости выполнения. Осуществление необходимых восстановительных мероприятий происходит на основе использования вариации режимов двигательной активности в паузах между выполнениями тренировочных нагрузок и в заключительной части урока.

Таким образом, составленные и апробированные нами комплексы упражнений на развитие скоростных качеств детей среднего школьного возраста могут быть рекомендованы для широкого использования в практической работе учителям по физической культуре, работающим с детьми среднего школьного возраста.

Список использованных источников

1. Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие / под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие. — М. : Академия, 2002. — 264 с.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Копылов Ю. А. [и др.]. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов : пособие для учителя. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2001. — 192 с.

Сведения об авторе

Федулов Александр Геннадьевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: a.fedulov@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Fedulov Alexander Gennadyevich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: a.fedulov@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.8:378.172

С. А. Шалыгина, В. В. Донскова

ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Существует множество подходов к занятию спортом и различные комплексы, но основным для проведения полноценного занятия физической активностью во многих учебных заведениях может являться комплекс ГТО.

ГТО — это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных организациях. Данный комплекс нужен как основа для разработки программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовка, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная направленность, здоровый образ жизни, физическая активность.

S. A. Shalygina, V. V. Donskova

TRP AS A BASIS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. There are many approaches to sports and various complexes, but the GTO complex can be the main one for conducting a full-fledged physical activity in many educational institutions.

GTO is a program of physical education of the population in educational institutions. This complex is needed as a basis for the development of physical education and sports programs in all educational organizations, physical culture and sports clubs and their associations, in labor collectives and other institutions and organizations where physical culture and sports work is carried out.

Keywords: TRP complex, physical training, physical education, health-improving orientation, healthy lifestyle, physical activity.

Студенты, по статистике, относятся к одному из самых занятых слоев населения, особенно в современном мире, где важность получения образования с каждым годом увеличивается и становится главенствующей целью для молодых людей. В режиме постоянной учебы и получения новых знаний студенты часто забывают о важности отслеживания состояния своего здоровья, однако у них есть возможность заниматься спортом, при этом не теряя времени и не отвлекаясь от учебного процесса. И речь, разумеется, идет о занятиях физической культурой. Это обязательный предмет в большинстве высших учебных заведений, колледжей, техникумов и училищ, ведь физическая активность — важный аспект в процессе обучения, наряду с познавательной активностью.

Студентам выделяется от 60 до 90 минут времени на выполнение различных упражнений, к которым могут относиться: бег, прыжки, растяжка, общая разминка, прыжки на скакалке, подтягивания и отжимая, занятия на тренажерах, а также плавание в бассейне. Выбор разнообразен, и каждый сможет найти что-то подходящее для себя, тем самым выполнив полезную для своего тела и здоровья деятельность, а еще сняв эмоциональное напряжение после усиленного занятия учебой.

Существует множество подходов к занятию спортом и различные комплексы, но основным для проведения полноценного занятия физической активностью во многих учебных заведениях может являться комплекс ГТО.

ГТО — это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год. Данный комплекс нужен как основа для разработки программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа. Система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения. Данный комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом.

Результаты, которые должно принести внедрение комплекса в занятия по физической культуре, следующие:

1) выявление степени физической подготовленности студентов, а также уровня владения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной направленности;

- 2) организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- 3) демонстрация важности занятия спортом;
- 4) повышение мотивации и интереса студентов к занятиям спортом;

В список испытаний ГТО входят:

- 1) бег (челночный и обычный),
- 2) прыжки (в длину с места и с разбега),
- 3) подтягивания,
- 4) отжимания,
- 5) качание пресса,
- 6) наклоны вперед,
- 7) метание снаряда в цель и на дальность,
- 8) рывок гири,
- 9) плавание на разные дистанции,
- 10) лыжи,
- 11) кросс по пересеченной местности,
- 12) самооборона без оружия,
- 13) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя,
- 14) туристский поход с обязательной проверкой навыков.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами комплекса ГТО являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 3) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Упражнения, направленные на подготовку к сдаче комплекса ГТО, помогают к постепенному и планомерному приобщению к занятиям спортом среди студентов. Важным условием организации работы по подготовке является принцип добровольности и доступности. Подготовка также должна быть оздоровительной и ориентироваться на личные особенности студента для избежания излишней нагрузки и травм. В некоторых случаях необходим медицинский контроль занятий.

Основными аспектами хорошей физической подготовленности студентов выступает их мотивация, а также понимание важности укрепления собственного здоровья и состояния тела, желание совершенствовать навыки и уметь систематизировать занятия и находить для себя оптимальный и эффективный график тренировок.

Для студентов спортивных вузов готовность к сдаче норм ГТО — неотъемлемый компонент в процессе их обучения, который способствует повышению профессионализма в будущей специальности. Педагог по физической культуре должен стать примером для учащихся и быть готовым демонстрировать физические упражнения на собственном примере, поэтому наличие значка ГТО будет не только важным дополнением к его резюме, но и доказательством хорошей физической подготовленности.

Для студентов вузов других направлений сдача ГТО скорее является мотивацией к физическому совершенствованию и выработке новых спортивных навыков. Многие испытания комплекса могут оказаться полезными в дальнейшей жизни, такие как плавание, навыки для турпоходов, самооборона и готовность пробежать большую дистанцию. Организаторам занятий необходимо учитывать, что физическая подготовленность студентов многопрофильных вузов может очень сильно варьироваться. Для повышения эффективности занятий необходимо провести первичную

оценку навыков студентов, а далее сформировать группы в зависимости от степени физической подготовленности.

Готовность к сдаче комплекса ГТО может стать желаемым для студентов, когда это будет носить не принудительный, а добровольный и заявительный характер.

Активизации процесса вовлечения студентов вузов к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО будут способствовать:

- 1) повышение информационного освещения важности и полезности занятий спортом;
- 2) планомерная и систематизированная методичная работа преподавателей физической культуры по формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО;
- 3) обучение студентов необходимым навыкам занятий физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО, помощь в составлении самостоятельного графика для тренировок;
- 4) улучшение материально-технической базы учебных заведений для занятий физической культурой, в том числе для реализации комплекса ГТО.

Занятия спортом предусматривают не только тренировки и выполнение различных комплексов упражнений, но и проведение различных соревнований. Спортивные мероприятия — это запоминающиеся события в учебных буднях, ведь они дают возможность проявить свой потенциал и сплотиться с одноклассниками или другими студентами из учебного заведения. Подготовка, участие, обсуждение результатов — все это вносит разнообразие в процесс обучения. А желание продемонстрировать силы и способности и достичь новых высот в различных областях, в том числе и в спортивной, является хорошей мотивацией для посещения занятий физической культурой.

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость — это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень физического развития.

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

Чтобы мотивировать граждан к сдаче нормативов, инициаторы планируют ввести финансовое вознаграждение. У студентов это будет прибавка к стипендии, у работающего населения — к зарплате. Кроме того, рассматривается возможность добавления к отпуску дополнительных дней.

Конечно, вознаграждение предполагается на усмотрение работодателя, но в государственных структурах должны серьезно задуматься, о том как поддержать государство. Вопрос, как заинтересовать остальных работодателей, пока продолжает обсуждаться.

Занятия спортом и наличие значка должны стать модной тенденцией. Но, конечно, главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни, а в долгосрочной перспективе — еще и увеличение продолжительности жизни.

Важность спорта в жизни современного человека не переоценена, ведь тренировки — это путь к здоровому образу жизни, а в настоящее время, в период обострения различных экологических проблем, необходимо еще более внимательно относиться к своему здоровью. Спорт — это то, что удовлетворяет наши физиологические и духовные потребности.

Комплекс ГТО является отличной основой для проведения занятий физической культурой в вузах. Данный комплекс позволяет обеспечить всестороннее развитие спортивных качеств, положительно влияет на физическое и психологическое состояние, а также позволяет овладеть важными навыками, которые могут быть применены не только в рамках занятий спортом, но и в повседневной жизни.

ГТО — это не только комплекс упражнений для выполнения, но здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни — именно стиль, потому что данный комплекс помогает выработать у студентов навыки, необходимые для поддержания здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с
2. Кугаевских В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО // Динамика систем, механизмов и машин. — 2014. — № 6. — С. 138–140.
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2017. — № 2–2. — С. 193–197.

Сведения об авторах

Шалыгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Донскова Валерия Валериевна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.donskova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Donskova Valeria Valerievna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.donskova@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.8:378.172

С. А. Шалыгина, В. В. Донскова

**КОМПЛЕКС ГТО
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. Комплекс ГТО нужен как основа для разработки программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится спортивная работа. Возвращение к нормам ГТО на занятиях по физкультуре достаточно эффективно позволит подготовить молодежь к существованию в непростых условиях современного мира, научить нестандартным подходам к решению жизненно важных дел.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовка, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная направленность, здоровый образ жизни, физическая активность.

S. A. Shalygina, V. V. Donskova

**GTO COMPLEX
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Abstract. The GTO complex is needed as a basis for the development of physical education and sports programs in all educational organizations, sports clubs and their associations, in labor collectives and other institutions and organizations where physical culture and sports work is carried out. Returning to the norms of the TRP in physical education classes will quite effectively prepare young people for existence in the difficult conditions of the modern world, teach non-standard approaches to solving vital matters.

Keywords: TRP complex, physical training, physical education, health-improving orientation, healthy lifestyle, physical activity.

На протяжении многих лет можно наблюдать за тенденциями, одна из которых связана с ухудшением здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся на различных направлениях в высших учебных заведениях; увеличивается количество студентов, имеющих специальную группу, или тех, кто освобожден от занятий по физической культуре по тем или иным факторам здоровья.

Даже не удивляет, что сейчас, в XXI веке, спустя два десятилетия после распада Советского Союза, достигнутые в тот период наработки и достижения по физическому развитию и воспитанию молодого поколения вновь приобретают свою актуальность, стремительно набирая оборот в обществе. Продвижение спортивной пропаганды, здорового образа жизни необходимо снова реконструировать среди народных масс, в частности молодежи. Конечно, с некоторыми изменениями, ссылаясь на современность, адаптируя под массы.

Нынешняя ситуация в мире несколько отличается от той, что была во времена СССР, но прогресс здорового физически и морально народа никогда не будет лишним для абсолютно любого, даже самого технологически развитого государства. В связи с этим частичное возвращение к нормам ГТО на уроках физкультуры достаточно эффективно позволит подготовить молодежь к существованию в непростых условиях современного мира, научить нестандартным подходам к решению жизненно важных дел, применять различные методы для решения вопросов, когда отыскать правильный путь оказывается достаточно проблематично и затруднительно. Ведь эффективность данной системы подготовки уже была проверена ранее на старших поколениях, живущих этим образом жизни, и весьма положительный результат системы очевиден.

Оздоровление студентов производится путем физического воспитания как одним из самых доступных и основных методов, положительно воздействующих на здоровье. ГТО был принят в качестве базы для построения учебной программы.

Еще в 1929 году во всех высших учебных заведениях нашего государства было внедрено физическое воспитание как один из основных параметров обучения. Занятия физической культурой проводились по учебным программам и были обязательны для всех студентов. Для оценки результативности стали устанавливаться нормативные показатели. Проверка эффективности приобретенных знаний в области физической культуры студентов включала знания теоретического раздела и практическую часть, которая выявляла уровень подготовленности каждого студента. В 1931 году был внедрен комплекс ГТО, который прослужил до 1990 года и включал в себя 21 норматив, в соотношении с которыми оценивалась и проверялась физическая подготовленность учеников, обучающихся в высших учебных заведениях.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, направленная на расширение и внедрение спорта и оздоровления в массы.

Комплекс ГТО был вновь утвержден в 2014 году по приказу президента Российской Федерации В. В. Путина с целью дальнейшего улучшения государственной политики в области физической культуры и спорта, создания производительной системы физического воспитания, нацеленной на совершенствование человеческого потенциала и усиление здоровья населения. Вопреки преследованию несколько иной цели, нежели в советские времена, было принято сохранить название комплекса как дань уважения традициям прошедших лет.

Нынешний комплекс ГТО включает в себя 11 ступеней, разграниченных в соответствии с возрастными группами. В наши дни нормы доступны людям в возрасте от 6 до 70 лет и старше. В современном комплексе ГТО предусмотрены как обязательные дисциплины, так и испытания по выбору самого человека, сдающего тот или иной норматив. Также есть возможность показать себя в национальных спортивных состязаниях.

Одна из привилегий современного комплекса — это интерактивная форма, поощрение наградами, а также распространенность на всей территории Российской Федерации. Но стоит учесть, что комплекс ГТО имеет и свой ряд недостатков, в числе которых — несовершенная материально-техническая база, недостаток соответствующих кадров и сама система поощрений. Ко всему вышесказанному следует учесть немалый процент студентов, имеющих различные хронические заболевания и физические недостатки, в связи с чем возникает необходимость расширять

базу нормативов, поскольку высокие требования могут лишь ухудшить сложившуюся ситуацию. Другой не менее важной проблемой является непредусмотренное системой участие лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, которые также являются студентами высших учебных заведений.

Вовлеченность данных групп, обучающихся и состоящих в физкультурно-спортивных движениях страны, — наиболее яркий показатель уровня физической подготовки по всей России на современном уровне ее социально-экономического роста.

Программа ГТО для людей с какими-либо отклонениями в области здоровья должна являться такой же, как и для здоровых, но с учетом личной индивидуальной специфики заболевания и уровня физических возможностей.

Одним из необходимых условий выступает использование навыков, полученных при прохождении нормативов, а также их адаптация в дальнейшей профессиональной деятельности. Существенный недостаток был отмечен общественниками: «Сами по себе знаки отличия ГТО и присвоение спортивного разряда имеют определенный вес, однако не предоставляют получателю каких-либо привилегий. Представляется, что для достижения целей комплекса ГТО необходимо законодательно определить дифференцированные преференции для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды». Действительно, было бы неплохо использовать разнообразные вознаграждения к отличившимся. К примеру, это может быть увеличение стипендии, дополнительные льготы или же просто небольшие материальные выплаты.

Стоит отметить, что еще одним условием является популярность комплекса среди студентов и молодежи. Приятно осознавать, что спорт и ГТО способны заинтересовать и вовлечь молодежь все больше. Для дальнейшего роста комплекса, его возможности влиять на учащихся необходимо пропагандировать и заинтересовать современное поколение разнообразными способами, например, проводить небольшие агитационные кампании, различные мастер-классы и мероприятия, которые будут способствовать росту интереса среди студентов и граждан нашей страны. Отдельным фактором, способствующим повышению популярности данного комплекса, может стать внедрение в него иных, новых спортивных движений, которые охватывают на сегодняшний день широкий круг молодежи. Для наглядности следует рассмотреть одно из самых популярных и активно развивающихся направлений молодежных культур — воркаут. Воркаут — это выполнение различных гимнастических упражнений на турнике, брусьях и других снарядах, которые всегда есть под рукой, будь то турник или спортивный снаряд, находящийся во дворе. Самое распространенное упражнение — подтягивание. Существует множество вариаций его выполнения. Для популяризации воркаута и прочих спортивных направлений, следует устанавливать или периодически обновлять в городах спортивные площадки со свободным посещением, где люди были бы способны заниматься спортом в свободное от учебы или работы время. Тренировки и физические упражнения, проводимые на открытых площадках, могли бы служить хорошим примером подрастающему поколению, что позволило бы осуществлять принцип преемственности, ведь одна из главных образовательных задач физического воспитания — это формирование физической культуры личности обучающегося, включая физические качества, спортивные способности, техническую подготовленность, мотивацию и целостное отношение, знания, приобретенные в области спорта, личные навыки, а также способность к самооценке и самосознанию.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что в нынешнее время идея возрождения комплекса ГТО как никогда востребована, поскольку хранит в себе нормативную базу физического воспитания студентов и молодежи, а также является основным критерием, определяющим уровень физической подготовленности. Однако мало просто возродить комплекс ГТО, следует его усовершенствовать и развивать, так, чтобы по прошествии лет все больше людей поддерживали традиции ГТО. Современная модель, установленная приказом президента Российской Федерации в 2014 году, все еще недостаточно развита и продумана. Надеемся, что данная концепция единой подготовки студентов и остальных граждан не утратит свою актуальность и будет улучшать их физическую культуру личности, формировать духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

Список использованных источников

1. Дугнист П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма». — Нижневартовск : Нижневартовский гос. ун-т, 2016. — 164 с.
2. История развития ГТО в России // Инфоурок. — URL : <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-gto-v-rossii-1481600.html> (дата обращения: 20.04.2018).
3. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 7. — 9 с.

Сведения об авторах

Шальгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Донскова Валерия Валериевна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: v.donskova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Donskova Valeria Valerievna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: v.donskova@365.rsu.edu.ru

УДК 796.012.114:796.357.2«465*15/*16»

С. А. Шальгина, Т. В. Иванникова

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БЕЙСБОЛОМ
У ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ**

Аннотация. В настоящее время результативность игрока такой игры как бейсбол, эксперты объединяют с мастерством игроков. Особое место в развитии двигательных возможностей подростков занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов в процессе занятий бейсболом.

Ключевые слова: бейсбол, скоростно-силовые возможности, быстрая сила, взрывная сила, скоростно-силовые качества, формирование мышечного корсета, тренировочный процесс, двигательные способности.

S. A. Shalygina, T. V. Ivannikova

**DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH INDICATORS
IN THE PROCESS OF BASEBALL LESSONS
IN ADOLESCENTS 15–16 YEARS OLD**

Abstract. Currently, the effectiveness of a player in a game like baseball, experts combine with the skill of the players. A special place in the development of motor abilities of adolescents is occupied by speed-strength qualities, the high level of development of which plays an important role in achieving high results in the process of baseball.

Keywords: baseball, speed-strength capabilities, fast strength, explosive strength, speed-strength qualities, muscle corset formation, training process, motor abilities.

Постоянный рост спортивных результатов в современном спорте в первую очередь предъявляет высокие запросы к физиологической подготовленности как старших, так и более младших спортсменов. Появляется необходимость поиска максимально целесообразных путей улучшения качественных сторон тренировочного процесса, учитывающих разработку подобных средств и способов спортивного тренинга, которые оказывают содействие росту его действенности.

Современный бейсбол — игра атлетическая, с максимальным включением скоростно-силовых способностей, координации и вариативности движений. Выполнение игровых действий, быстрая смена ситуаций на поле, ограниченное время владения бейсбольным мячом предъявляют высокие требования к двигательным способностям спортсмена, его функциональным возможностям.

На современном этапе момент поднятия результативности такой игры, как бейсбол, эксперты объединяют с мастерством игроков. Умение быстро отдать мяч на базу — сильно ударить, догнать мяч на длинной дистанции, загнать игрока на базу, все это располагает к скоростно-силовой подготовленности бейсболиста, фундамент всего этого закладывается с детства и юношества.

При регулярном повышении профессионализма игроков в бейсболе, построение результативного метода тренировки считается одной из главных задач.

Термин «скоростно-силовые качества» подразумевает под собой, умение человека максимально проявить скоростные и силовые качества в короткие временные сроки при сохранении оптимальной амплитуды движения. На раннем этапе скоростно-силовой подготовки бейсболиста нагрузки на организм более разносторонние и адаптированные, нежели просто изолированно скоростные или силовые.

К скоростно-силовым способностям относят:

- 1) быструю силу,
- 2) взрывную силу.

Быстрая сила квалифицируется непредельными напряжениями мышц, проявляемыми в упражнениях, которые выполняются с высокой скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила — это способность человека прилагать наибольшее усилие за короткий промежуток времени (например, удар битой по летящему мячу). Основное внимание уделяется быстрой и мощи, при этом важен симбиоз этих двух качеств в наилучших соотношениях.

Эти два качества плотно взаимосвязаны с двигательной деятельностью, напрямую определяют ее главные свойства.

Скоростно-силовые качества — возможность индивидуума проявлять силу при разных скоростях выполнения движений. Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать следующие методы: непредельных усилий, ударный, максимальных усилий, вариативный, круговой и повторный, с числом повторений от 3 до 5.

С 15 лет скорость растет меньшими темпами. Результаты становятся более стабильными, что связано с преобразованиями в нервной и мышечной системе. Как результат, прекрасно формируются скоростно-силовые качества. Подростковый период характеризуется потребностью в многостороннем физиологическом развитии, а также необходимостью в оздоровительных практиках, направленных на формирование мышечного корсета, скелета и всего организма в целом. Для выявления уровня скоростно-силовой подготовки можно использовать следующие упражнения:

- 1) бег на 30 м с высокого старта;
- 2) бег на 100 м с высокого старта;
- 3) выпрыгивание вперед с опорой на 2 ноги;
- 4) прыжки через барьеры.

Можно использовать специализированный тест, позволяющий определить устойчивость скоростно-силовых качеств бейсболиста. Такой тест заключается в преодолении коротких отрезков бегом с последующим приемом мяча и броском партнеру.

Для укрепления скоростно-силовых свойств бейсболиста необходимо:

1. Увеличить объем высокоскоростного взаимодействия игроков на тренировке, на играх.
2. Добиться устойчивой быстрой обработки мяча и паса с последующей резкой отдачей партнеру.
3. Повысить точность броска на базу.

Сохранение или повышение скоростно-силовой подготовленности приводит к улучшению активности и эффективности игровой деятельности.

Как и в многочисленных видах спорта, в бейсболе для получения желаемого результата необходим комплексный подход к учебно-тренировочному процессу. В частности, необходимы продуманные многолетние планы учебно-тренировочной деятельности с модельными данными специальной физической подготовкой спортсменов на различных этапах тренировочного процесса. В подростковом возрасте идет перестроение нервной системы, что приводит ее к определенной нестабильности. Помочь в урегулировании нервных процессов может физическая двигательная активность.

Бейсбол является хорошим видом двигательной активности. Подростки начинают мыслить и чувствовать по-другому, в процессе учебно-тренировочной деятельности они запоминают целостную картину игры, а затем выделяют из нее более мелкие технические и тактические детали. Поэтому занятия бейсболом с подростками необходимо строить, используя полные и всеобъемлющие методики. В период полового созревания все внимание необходимо уделить индивидуальным особенностям развития подросткового организма. Молодой человек 15 лет может находиться как на начальной стадии полового развития, так и быть уже половозрелым юношей.

Тренеру по бейсболу необходимо равномерно давать нагрузку спортсмену, не забывая об отдыхе: подростковый организм быстро устает при скоростных и силовых нагрузках, однако большая пауза тоже не нужна, поскольку организм подростка не только быстро устает, но и быстро восстанавливается.

Развитие скоростно-силовых качеств можно начинать с разнообразных упражнений, которые будут влиять на нагруженные мышцы. Очень полезно использовать физические комплексы с определенным уровнем отягощения, выполняемые с максимальной скоростью. Чем больше нагружены мышцы, тем большее развитие силы можно наблюдать.

Силовые средства увеличения скоростно-силовых качеств — это упражнения, направленные на постоянный прирост степени напряжения мышц. К ним можно отнести следующие виды нагрузки:

- работа с дополнительным весом (выпрыгивания с гантелями);
- работа со своим весом (отжимания, подтягивания и т. д.);
- тренировка с использованием тренажерного зала (беговая дорожка, тренажеры тяги);
- рывково-тормозные упражнения (этот вид заключается в переходе из максимально быстрого действия в спокойствие);
- статика (планка, «стульчик»).

Чтобы развивать все скоростные характеристики в комплексе, необходимо применить разные виды упражнений, направленные на:

1) скорость реакции (на короткой дистанции друг от друга спортсмены катают быстро друг другу мяч в ловушку с последующим приемом и обработкой мяча);

2) взрывную силу спортсмена (бег с отягощением партнера: товарищ держит партнера сзади за торец и не дает ему убежать вперед, в свою очередь спортсмен, который убегает, прикладывает максимальные усилия, чтобы сдвинуть партнера с места; вместе они проходят отрезок дистанции 5–10 м, затем партнер сзади отпускает товарища, и спортсмен делает взрывное ускорение на 20–25 м).

Развивая специфические скоростно-силовые качества, надо обратить внимание на упражнения, выполняемые с сопротивлением, которые позволяют нагрузить мышцы, участвующие при бейсбольной двигательной активности, но практически не используемые в повседневной жизни.

Становление скоростно-силовых качеств неразрывно связано с общим физическим развитием. Различные упражнения, где в качестве нагрузки используется масса собственного тела или внешние утяжелители, прекрасно развивают как общие физические показатели, так и скоростно-силовые качества.

Максимальный результат способен дать непрерывный направленный повтор упражнений и круговые занятия.

Круговые занятия дают возможность приобрести комплексную нагрузку одновременно многим группам мышц. Этот вид нагрузки позволяет повысить эффективность учебно-тренировочных занятий. При этом необходимо предусмотреть фазы отдыха, чтобы дать отдых мышцам для улучшения процессов восстановления.

Круговой метод подготовки оказывает большое влияние на кардиосистему спортсмена, улучшает функции систем дыхания и обмена веществ. Для формирования общей выносливости и быстроты допускается применять распространенную в последнее время тренировку кроссфит. Эта подготовка предполагает как активную силовую нагрузку, так и высокофункциональную.

Для формирования скоростно-силовых возможностей немаловажно выполнение упражнений в темпе, схожем с предельным. При этом не имеет значения, применяются утяжелители либо отсутствуют, используется непрерывное отягощение либо меняющееся. Многочисленные упражнения совмещают в себе переходы с наибольших нагрузок к наименьшим. В современном спортивном обществе уровень физиологической подготовленности достаточно важен, и с каждым годом его значение повышается, что оказывает большое влияние на эффективность спортивной работы. Классические (стандартно применяемые) и специализированные комплексы подразумевают следующие виды упражнений:

- 1) повторные упражнения, выполняемые со скоростью, близкой к предельной;
- 2) упражнения, в которых чередуется различная скорость выполнения, ускорение сменяется торможением, двигательная активность совершенствуется по специальной программе.

При использовании второго вида выполняются различные упражнения с переменной интенсивностью. В начале развивается высокая интенсивность, а затем делаются упражнения с низкой интенсивностью, таким образом, скорость в начале развивается, увеличивается, затем сохраняет свой темп, а потом начинает снижаться. Такие циклы повторяются несколько раз.

Разнообразные формы соревнований различного уровня и эстафеты, используемые в учебно-тренировочной деятельности, дают возможность спортсменам оценить свою подготовку и сопоставить ее с уровнем иных участников борьбы. Успешные выступления в состязаниях предоставляют большой эмоциональный взлет, желание стремиться вперед и оказывает значимое психологическое воздействие. Если исследовать такой вид спорта, как бейсбол, то соревнования укрепляют единство команды, дают возможность обнаружить разнообразные нюансы действия любого игрока, в том числе и в напряженных соревновательных моментах. Состязания в бейсболе предоставляют важный стимул в формировании скоростно-силовых качеств, так как только лишь присутствие состояния борьбы за победу с внешним противником, позволяют спортсменам проявить максимум психофизиологических возможностей. У юношей возникает задор к игре, любой старается быть первым игроком, при этом оставаясь важной частью команды. Выполнение тех или иных тактико-технических действий с каждой новой тренировкой все лучше и лучше для победы на соревнованиях является для юных спортсменов самой высокой мотивационной силой.

В процессе учебно-тренировочной деятельности подвижных игр подростки развивают высокие скорости движений, в то же время не испытывая особого напряжения. Это дает возможность проявлять лучшие скоростные характеристики, не ограничивая выбор возможных вариантов двигательной активности. Скорость взаимодействия на передвигающийся объект находится в зависимости прежде всего от быстроты опознавания мяча в области зрения спортсмена. Мяч, как правило, появляется перед спортсменом неожиданно и не прекращает быстрого перемещение, бейсболисту следует зафиксировать мяч, проследить за ним. Непосредственно данная часть взаимодействия захватывает больше половины периода сложной двигательной реакции.

Для того чтобы уменьшить данную сложную часть, применяют два пути:

- 1) регулярное сохранение фокуса зрения на мяче, стремление не терять его из виду, что уменьшает период опознавания мяча; кроме того, полезно находить возможность предвидеть различные отскоки мяча в области поля;
- 2) повышение нагрузки и быстроты окрестной остановки для стимуляции формирования скорости у спортсмена.

На темп проявления реакции влияет множество условий: возраст, опыт, физическая подготовленность. Скорость выражается при перемещении, однако важны не только высокоскоростные возможности. Сила, координация и выносливость также представляют существенную значимость в проявлении быстроты. Упражнения, исполняемые с усилением спортивным снарядом, как правило, тормозят темп выполнения упражнений. Для повышения быстроты и скорости реакции возможно уменьшить тяжесть снаряда. Если же упражнения выполняются без отягощений, то для снижения нагрузки при повышенной скорости можно прибегнуть к следующему:

а) снизить нагрузку на спортсмена за счет уменьшения массы его тела (выполнение упражнений с дополнительными опорами, с помощью тренера);

б) использовать окружающую среду в качестве сопутствующего фактора (бег по направлению ветра);

в) создать условия, позволяющие телу двигаться по инерции (бег по наклонной).

Временное увеличение скорости можно получить, если перед выполнением упражнений на результат обратиться к упражнению с утяжелением. Данный эффект работает благодаря остаточному действию возбужденных ранее нервных центров. Особенность этого процесса заключается в шлейфовых двигательных процессах, которые сокращают время выполнения движений, в результате чего усиливается ускорение и напряжение исполняемой работы.

Стоит отметить, что данный эффект наблюдается не всегда. Он зависит от уровня силовых способностей спортсмена, типа утяжелителя, числа повторений и порядка выполнения упражнений с отягощением. Особенность развития скоростно-силовых способностей бейсболистов связана с использованием утяжелений, близких к предельным, с физическими нагрузками, выполняемыми с максимальной для данных условий скоростью.

Утяжеление используется приблизительно равное 50 % от максимального. Количество повторов — от 5 до 10 (в соответствии с весом утяжелителей), с чередованием отдыха.

При тренировках быстрой силы следует обратить внимание на специализированные упражнения, которые задают необходимый темп работы.

При установлении учебно-тренировочной нагрузки необходимо принимать во внимание:

– число тренировочных занятий, их насыщенность и длительность;

– размер общей тренировочной деятельности;

– насыщенность работы;

– степень тренированности спортсмена, а также уровень приспособляемости его организма к конкретным перегрузкам;

– степень координации и уровень эмоциональной напряженности.

Моторная плотность работы в существенной мере устанавливает значение и направленность тренировочных воздействий на тело спортсмена. Меняя моторную плотность работы, можно оказывать влияние на преимущественную мобилизацию тех или иных поставщиков энергии, в разной мере усиливать деятельность многофункциональных систем, стремительно воздействовать на развитие ключевых характеристик спортивной техники. Моторная плотность двигательной деятельности непосредственно взаимосвязана с быстротой перемещения. Данная взаимозависимость обуславливается рядом факторов. Исследования показывают, что с повышением быстроты прослеживается диспропорциональное возрастание энергетических затрат организма, определяющих интенсивность производимой работы.

В целях совершенствования ОФП рационально использовать все без исключения методы, способствующие формированию отсутствующих у спортсмена качеств и свойств. Чем выше уровень мастерства спортсмена, тем больше необходимо уделять внимания совершенствованию его физической подготовки. Однако не следует забывать, что продолжительное использование ограниченного круга средств и способов утомляет спортсмена и уменьшает эффективность используемых средств. По этой причине в первой половине подготовительного периода рационально использовать наиболее разнообразные упражнения. К специально-подготовительным упражнениям относятся соответствующие упражнения, направленные на формирование общей выносливости с целью последующего развития высокоскоростной выносливости формирования скорости взаимодействия, скорости и быстроты перемещений.

В основах планирования подготовки также в базе большинства режимов подготовки бейсболистов лежат повышение тренировочных нагрузок, увеличение вариативности применяемых средств, разумная совокупность работы и регенерации. Научные и практические материалы свидетельствуют, что при планировании годового цикла занятий специальную значимость имеет подсчет степени физической подготовки. Физическая организация считается базисной долей учебно-тренировочного процесса, по сути, его фундаментом. Можно сделать вывод, что изучение скоростно-силовых качеств в таком виде спорта, как бейсбол, находится на начальной стадии. До настоящего времени еще недостаточно разработана методика изучения, формирования и развития скоростно-силовых качеств бейсболистов. Развитие специализированных скоростно-силовых способностей можно начинать с упражнений, направленных на работу с сопротивлением, которые позволяют тренировать основные мышечные группы, поддерживающие динамические качества спортсмена.

Список использованных источников

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов : учеб. пособие. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 200 с.
2. Кузнецов В. С., Карнаухова Г. З., Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры. — М. : 4-й фил. Воениздата, 2001. — 232 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей среднего школьного возраста : метод. пособие. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. — 20 с.
4. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология : учеб. — М. : Академия, 2002. — 232 с.
5. Филин В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 247 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. — М. : Академия, 2008. — 480 с.
7. Хоменков Л. С. Бег на 100 и 200 м (техника и тренировка). — М. : Физкультура и спорт, 1999. — 90 с.

Сведения об авторах

Шальгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Иванникова Тамара Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

Information about the authors

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Ivannikova Tamara Vladimirovna — candidate of pedagogical sciences, associate professor, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: t.ivannikova@365.rsu.edu.ru

УДК 796.015.52:796.966

С. А. Шальгина, П. А. Лукашов

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

Аннотация. Результативность игрока в хоккее в значительной степени зависит от уровня его физической подготовленности, которую некоторые исследователи считают первостепенной по отношению к другим компонентам подготовленности хоккеистов. Высокие спортивные результаты

в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, предусматривающей органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности.

Ключевые слова: хоккей, физическая подготовка, техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка, взрывная сила, быстрота, формирование высокой квалификации.

S. A. Shalygina, P. A. Lukashov

FEATURES OF STRENGTH TRAINING IN HOCKEY

Abstract. The effectiveness of a hockey player largely depends on the level of his physical fitness, which some researchers consider paramount in relation to other components of the preparedness of hockey players. High sports results in modern hockey are determined by the high level of integral readiness of hockey players, i.e. one that provides for organic unity and the optimal ratio of physical, technical, tactical, volitional and theoretical readiness.

Keywords: hockey, physical training, technical training, speed-strength training, explosive strength, speed, high qualification formation.

Актуальность данной работы определена тем, что хоккей можно характеризовать как эксплозивный вид спорта, требующий высокоинтенсивной работы в коротких промежутках времени. Стратегия хоккея и его мужской характер формируют одну из наиболее скоростных и жестких игр.

Современный хоккей предъявляет все более высокие требования ко всем компонентам подготовки игроков. Профессиональный хоккеист в наше время должен обладать высокой абсолютной и взрывной силой, быстротой, чтобы быть способным эффективно провести короткую смену — порядка 30–40 секунд, реализуя при этом сложнокоординационные технические приемы, призванные стать фрагментом тактической установки тренера.

Скоростно-силовая подготовка состоит из разнообразных приемов и средства которые направлены на развитие у хоккеиста способности преодолевать высокие внешние сопротивления при максимально ускоренных движениях, в том числе при торможении и разгоне тела и отдельных его частей.

Объект исследования — процесс спортивной подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой.

Предмет исследования — средства, методы и организационные условия, составляющие экспериментальную методику совершенствования силовой и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Цель исследования — изучить особенности силовой подготовки в хоккее.

Задачи исследования:

- рассмотреть силовую подготовку в рамках предсезонного сбора;
- указать способы совершенствования скоростно-силовой подготовленности как условия эффективной спортивной подготовки хоккеистов.

Результативность игрока в хоккее в значительной степени зависит от уровня его физической подготовленности, которую некоторые исследователи считают первостепенной по отношению к другим компонентам подготовленности хоккеистов. Автор известного учебника «Теория и методика хоккея», доктор педагогических наук В. П. Савин подчеркивает особую значимость физической подготовки: «Высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т. е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности.

Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет первостепенное значение в воспитании и формировании хоккеистов высокой квалификации. Она является фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста».

Выдающийся советский тренер А. В. Тарасов описывает модель хоккеиста так: «Хоккеист высокого класса — это физически разносторонний атлет, у которого ярко выражены скоростные, силовые качества, взрывная быстрота реакции».

Наиболее общее и распространенное определение понятия «сила» дал В. М. Зациорский в учебнике «Физические качества спортсмена»: «...способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий». Как в отечественной, так и в зарубежной хоккейной литературе уделяется большое внимание исследованию силовых качеств хоккеистов.

В методических рекомендациях «Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки» группа именитых специалистов отмечает следующее: «В нашем контексте силовые способности рассматриваются, прежде всего, как условие, определяющее скорость движений (перемещений) спортсмена». То есть данные авторы принимают быстроту следствием развитых силовых качеств. Этот интересный взгляд на значимость силовой подготовки еще больше подтверждает гипотезу о ее первостепенном значении.

Успешное выполнение различных игровых приемов — маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств и др. — связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Поэтому для повышения эффективности игровой деятельности хоккеиста необходимо в первую очередь поднять уровень специальных силовых качеств.

Не только в спортивной науке, но и в спортивной практике отмечается большое и даже определяющее значение силы для игрока в хоккей. Впрочем, это в разной степени относится и к другим игровым видам спорта. Так, в англоязычном спортивном сообществе существует общепринятое фразовое терминологическое словосочетание для обозначения специалиста по физподготовке — “Strength and conditioning coach”. В дословном переводе это «тренер по силе и кондиционированию (физической подготовке)».

В процессе силовой подготовки необходимо учитывать время, необходимое для наступления суперкомпенсации. В случае, если повторная нагрузка предлагается прежде, чем атлет успел адаптироваться к предшествующей нагрузке, возникают явления перенапряжения. Если интенсивность и длительность тренировки не уменьшаются, перенапряжение приводит к перетренированности с долгосрочным дисбалансом физической тренировки и восстановления.

Если рассматривать подготовку в различных детско-юношеских спортивных школах по хоккею, то она в чем-то похожа, а в чем-то отличаются. Детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва («Спартак», «Динамо», ЦСКА) отличаются более качественной подготовкой игроков, гораздо более серьезным подходом, нежели в обычных спортивных школах.

Обычная предсезонная подготовка в основном предполагает:

Работу на «земле»: бег, всевозможные тесты на 30, 60, 100 м, тест Купера, бег в гору, с горы, с утяжелением, бег по песку, по пересеченной местности, по тартановому покрытию на стадионе. Все упражнения проводятся в высоком темпе с минимальными паузами на отдых. Также выполняются упражнения на пресс, планки, приседания, отжимания, тоже интенсивно, с коротким отдыхом. Начальная подготовка на земле занимает не менее 70 % всего предсезонного сбора.

Занятия в тренажерном зале. Чаще всего применяется круговой метод, когда спортсмены выполняют упражнения на все группы мышц. Это может быть от 2 до 5 кругов.

Уделение большого внимания работе ног на грузоблочном тренажере: сгибание, разгибание, жим.

Занятия со штангой, во время которых изначально смотрят, кто в какой форме подошел к сборам. Поэтому всех разделяют на две, три группы для работы с разным весом. Всегда присутствует дифференцированный подход: если спортсмен поднимает 100 кг, то в работе он использует меньший вес — 80 кг.

У хоккеиста в процессе игры задействованы все группы мышц, поэтому важно проработать их полностью. Много внимания уделяется нагрузкам с отягощением. Практикуются всевозможные силовые упражнения с блинами от штанги: на мышцы спины, запрыгивание на тумбу с разным весом.

Как видно из представленной ниже схемы (рис.), силовая подготовка является необходимым, но не всегда достаточным условием для двигательных способностей хоккеистов, а не наоборот,

то есть высокий уровень развития двигательных способностей выступает следствием силовой подготовки надлежащего уровня.

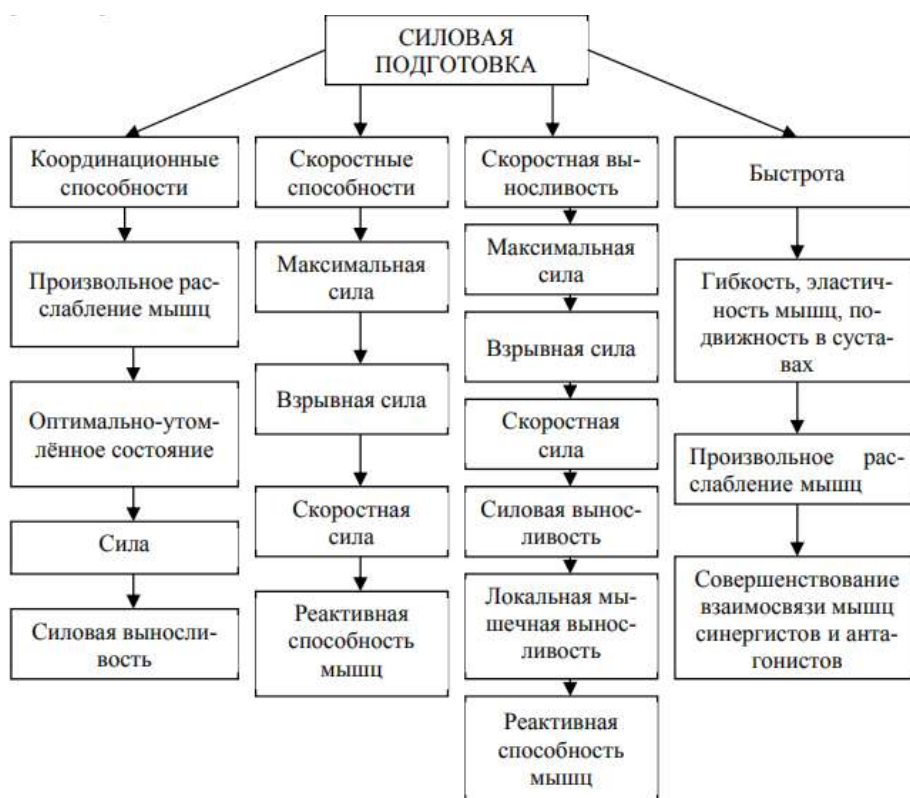


Рис. Взаимосвязь силовой подготовки с двигательными способностями хоккеистов

Таким образом, нами рассмотрена причинно-следственная связь между силовой подготовкой и двигательными способностями хоккеистов, что подтверждает тезис об основополагающей роли силовых качеств хоккеиста. Проанализированные нами авторы зачастую ставят силовую подготовку прежде всех остальных компонентов физической готовности игрока в хоккей.

Высокая эффективность и целенаправленность воспитания скоростно-силовых качеств в разнообразных соотношениях проявления силы и быстроты достижимы только при условии, что известны конкретные необходимые требования и нужные характеристики движений и собственные ограничивающие звенья при выполнении определенного вида упражнения. Следует постоянно ориентироваться именно на скоростно-силовые качества, когда необходимо выбрать правильные комплексы специальных упражнений при подготовке.

Скоростно-силовая подготовка позволяет обеспечить развитие качеств силы и быстроты в очень широком диапазоне их сочетаний. Данная подготовка состоит из трех основных направлений. Деление на данные направления является условным и используется для четкости, простоты изложения, а также точности во время применения упражнений.

Первое направление необходимо для того, чтобы при скоростной характеристике основной задачей в подготовке являлось повышение абсолютной скорости исполнения главного соревновательного упражнения и таких отдельных его элементов, как различные движения ног, рук, корпуса, а также всевозможных их сочетаний.

Для успешного выполнения данных упражнений необходимо их облегчать, например, выбегание с низкого старта и ускорение лучше выполнять, сокращая длину шагов, уменьшая расстояние между барьерами, при этом повышая темп выбегания; многоскоки или бег выполнять по ветру и под гору; отталкивание выполнять используя возвышение в 5–10 м; заниматься на специальных тренажерах с передней тягой и блоками, которые обеспечивают снижение веса тела в среднем на 10–15 %.

Второе направление решает задачу увеличения скорости движений и силы сокращения мышц при скоростно-силовых характеристиках. Третье направление необходимо для того, чтобы при силовой характеристике развить наивысшую силу сокращения групп мышц, которая участвует при выполнении основной группы упражнений.

Чтобы оценить эффективность скоростно-силовой подготовки, существуют рекомендации о систематическом применении метода различных упражнений контроля, который характеризуется многократным изменением следующих показателей: расстояния, времени, числа повторений, веса. Измерения необходимо проводить после разминки, находясь в стандартных условиях, обязательно учитывая этапы тренировки, и через определенные интервалы времени (например, один раз в 1–2 недели).

Известный отечественный специалист в области хоккея В. И. Колосков заключает, что в хоккее техническая подготовка — сложный педагогический процесс, направленный на совершенствование технического мастерства.

Н. Г. Озолин указывает, что технику спортивных действий необходимо рассматривать как единство формы и содержания, как координацию физической и психической деятельности человека в определенных условиях окружающей среды.

Подготовленный спортсмен с технической точки зрения должен соответствовать уровню освоения им системы двигательных действий, которые свойственны характерным особенностям конкретного вида спорта и направлены на достижение максимальных спортивных результатов. К технической подготовленности спортсменов относится, что именно умеет выполнять спортсмен и как он владеет техникой исполнения освоенных действия.

Таким образом, игровая деятельность хоккеиста характеризуется большим разнообразием двигательных навыков, имеющих переменную интенсивность, в которых участвует большинство мышечных групп организма. Данные мышечные группы задействованы в разных режимах энергообеспечения.

Большое количество силовых единоборств, которые происходят на хоккейной площадке, является одной из главных отличительных особенностей игры хоккеистов. Выполнение технико-тактических установок тренера при игре в экстремальных условиях, которые связаны с использованием жестких силовых приемов и плотной опекой, влечет за собой воспитание у игрока высокого уровня большего мужества и таких волевых качеств, как решительность, смелость, целеустремленность, инициативность, настойчивость.

При условиях, когда существуют конкретные характеристики и требования к движениям, а также собственные лимитирующие составляющие при выполнении определенных управлений, достигаются (в различных соотношениях) проявления быстроты и силы, а также высокоэффективное и целенаправленное воспитание скоростно-силовых качеств у игроков в хоккее юношеского возраста.

В заключении работы отметим, что силовые тренировки хоккеистов — комплекс упражнений, выполняемых спортсменом вне ледовой арены. Такие спортивные занятия направлены на развитие силы и выносливости, поэтому часто проводятся в тренажерных залах или на специальных площадках, где есть возможность работать с весовой нагрузкой.

Изучение отечественных и зарубежных научно-методических источников выявило единство мнений отечественных и зарубежных теоретиков и практиков спорта по вопросу значимости силовой подготовки в хоккее, что позволяет нам утверждать: эта значимость может быть оценена как крайне высокая и определяющая.

В ходе работы установлено, что силовая подготовка выступает необходимым, но не всегда достаточным условием для развития двигательных способностей хоккеиста, однако нельзя с уверенностью говорить о двухсторонней взаимосвязи, так как другие физические качества при их высоком развитии не обязательно ведут к повышению силы атлета.

Целенаправленная скоростно-силовая тренировка в юношеском возрасте способствует созданию благоприятных условий для дальнейшего овладения оптимальной спортивной техникой

и снижению вероятности ошибок, которые обусловлены недостаточным уровнем физической подготовленности у начинающих.

Воспитание силы и быстроты в комплексе, а также их проявление при игре в хоккее происходит в сложной и меняющейся на различных этапах тренировочного процесса взаимосвязи с другими физическими характеристиками человеческого организма.

Список использованных источников

1. Завьялов Д. А., Тарасенко А. В. Актуальные вопросы скоростно-силовой подготовки в хоккее с шайбой // Современные тенденции в образовании и науке : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. : в 26 ч. — Тамбов : ООО «Консалтинговая компания Юком», 2013. — С. 49–50.
2. Занковец В. Э., Попов В. П. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — Харьков, 2015. — С. 12–19.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М. : Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. — Киев : Олимпийская лит., 2014. — 808 с.
5. Романов М. И., Поддубный С. К., Еремеев С. И., Блинов В. А. Проблема перетренированности и система восстановления работоспособности хоккеистов. — Омск : [б. и.], 2018. — 80 с.
6. Савин В. П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации : учеб. пособие. — М. : [б. и.], 1986. — 89 с.
7. Тарасов А. В. Поточный метод тренировки в хоккее. — М. : Физкультура и спорт, 1966. — 69 с.
8. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учеб. / под ред. Л. В. Михно. — СПб. : [б. и.], 2017. — 616 с.
9. Третьяк В. А., Урюпин Н. Н., Савостьянов В. В., Алехнович А. В. Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов : метод. рук. для тренеров национальных сборных команд. — М. : [б. и.], 2014. — 34 с.

Сведения об авторах

Шалыгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Лукашов Петр Алексеевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Information about the authors

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Lukashov Petr Alekseevich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

УДК 616.8-009:613.867-057.87

С. А. Шалыгина, П. А. Лукашов

ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ

Аннотация. В результате исследования изменений функционального состояния нервной системы студентов под влиянием учебного процесса выяснилось, что умственная работоспособность после занятий снижена, продолжительность латентного периода рефлексов увеличена, количество парадоксальных реакций повышено.

© Шалыгина С. А., Лукашов П. А., 2023

Анализ психофизиологических основ трудоемкости учебной работы студентов вузов показал, что функциональное состояние мозга на протяжении года меняется: оно более высокое в начале семестра, в конце его развитие утомлено, умственная деятельность ухудшается и, естественно, снижается уровень учебной активности.

Ключевые слова: умственное утомление, функциональное состояние мозга, условно-рефлекторная реакция, умственная деятельность, стереотип двигательных условных рефлексов.

S. A. Shalygina, P. A. Lukashov

STUDY OF CHANGES IN THE HIGHER NERVOUS ACTIVITY OF STUDENTS AS A RESULT OF MENTAL FATIGUE

Abstract. As a result of the study of changes in the functional state of the nervous system of schoolchildren under the influence of the educational process, that mental performance after classes is reduced, the duration of the latent period of reflexes is increased, the number of paradoxical reactions is increased.

An analysis of the psychophysiological foundations of the laboriousness of the educational work of students of technical universities showed that the functional state of the brain changes throughout the year: it is higher at the beginning of the semester, at the end of its development, fatigue, mental activity worsens and, naturally, the level of educational activity decreases.

Keywords: mental fatigue, functional state of the brain, conditioned reflex reaction, mental activity, stereotype of motor conditioned reflexes.

Изучение умственного утомления студентов и научная организация учебного процесса в вузе — актуальные задачи сегодняшнего дня.

В результате исследования изменений функционального состояния нервной системы студентов под влиянием учебного процесса выяснилось, что умственная работоспособность после занятий снижена, продолжительность латентного периода рефлексов увеличена, количество парадоксальных реакций повышено.

Анализ психофизиологических основ трудоемкости учебной работы студентов вузов показал, что функциональное состояние мозга на протяжении года меняется: оно более высокое в начале семестра, в конце его развитие утомлено, умственная деятельность ухудшается, и, естественно, снижается уровень учебной активности. В этих же трудах установлено, что степень умственного утомления зависит от типологических особенностей студентов.

У студентов Рязанского государственного медицинского университета имени И. П. Павлова и Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина отмечено снижение функциональной подвижности и увеличение латентного периода двигательной реакции под влиянием умственного утомления.

Подобных работ, выполненных на контингенте студентов факультетов физического воспитания, мы в литературе не встретили. Между тем, наряду с большой физической нагрузкой обучающиеся несут не меньшую умственную, и изучение у них динамики функционального состояния коры больших полушарий имеет немалое значение в совершенствовании учебного и тренировочного процесса.

У студентов предварительно вырабатывали стереотип двигательных условных рефлексов на нажатие по сигналу кнопки правой руки. Подкреплением служила фраза: «Нажмите кнопку!» Стереотип на раздражители вырабатывался в такой последовательности: свет +, топ 250рц+, тон 300рц–, свет +. Сила двигательной реакции в опытах определялась по высоте подъема водяного столба во время нажатия на кнопку и выражалась в сантиметрах. Скорость условно-рефлекторной реакции регистрировалась электросекундомером, включенным в прибор. Сила корковых процессов возбуждения оценивалась по силе ответа на слабый раздражитель (свет), по степени изменения величины рефлекса во время действия внешнего тормоза, а также по степени реакции на длительное действие положительного раздражителя.

О подвижности нервных процессов судили по скорости переделки сигнальных значений раздражителей, изменению стереотипа, а также по времени образования условных рефлексов и величинам латентного периода двигательной реакции.

Исследовался 51 студент факультета ФКС дважды в день: до занятий (в 7:45 утра) и сразу после завершения теоретических занятий.

У студентов, принимавших участие в эксперименте, было выявлено три варианта силы нервных процессов: у 18 отмечены сильные нервные процессы, у 23 — средней силы, у 9 — слабые. У студентов с сильными нервными процессами средняя величина условно-рефлекторной реакции равнялась $23,1 \pm 2,4$ см. Существенных изменений величин рефлексов на продолжительное воздействие положительных и отрицательных раздражителей не наблюдалось. Последовательное торможение отмечено в 11,1 % случаев. У испытуемых со средней силой нервных процессов величина условно-рефлекторной реакции достигала $13,4 \pm 2,04$ см. Последовательное торможение наблюдалось в 26 % случаев, растормаживание в 39 %. Средняя величина условно-рефлекторной реакции у представителей слабого типа равнялась $6,2 \pm 1,14$ см. Последовательное торможение зарегистрировано в 55,5 % случаев, растормаживание — в 66,6 %.

По подвижности нервных процессов испытуемые распределились несколько иначе: 20 были отнесены к подвижным, у 11 отмечена низкая подвижность, у 20 — средняя. Средняя величина латентного периода условно-рефлекторной реакции у подвижных равнялась $0,304 \pm 0,029$ сек., у средних — $0,411 \pm 0,020$ сек., у инертных — $0,524 \pm 0,057$ сек. У испытуемых первых двух групп при изменении стереотипа ответ наблюдался на раздражитель, у инертных — на место раздражителя в стереотипе. Различия величин условно-рефлекторной реакции и величин ее латентного периода между группами были статически достоверны.

Под влиянием учебных занятий наблюдались статически достоверные изменения величин условно-рефлекторной реакции и величины ее латентного периода. В таблицах 1 и 2 приводятся данные динамики изменений условных рефлексов до и после занятий.

Результаты наших исследований показывают, что после занятий у студентов с сильными и слабыми нервными процессами наблюдалось уменьшение средней величины условно-рефлекторной реакции. Так, из 18 испытуемых, отнесенных к сильному типу, усиление рефлексов после занятий наблюдалось только у 6, или у 30 %. Лишь у 2 испытуемых со слабой силой нервных процессов отмечено усиление рефлексов, у всех остальных — их ослабление. У большинства студентов со средней силой нервных процессов условные рефлексы усилились.

Процесс внутреннего торможения улучшился у всех испытуемых. Количество случаев растормаживания после занятий уменьшилось вдвое по сравнению с утренними показателями.

Подвижность нервных процессов определялась по скорости переделки стереотипа и величине латентного периода условно-рефлекторной реакции. После занятий, как видно из таблицы 2, эта величина изменилась. Характерно, что у испытуемых, отнесенных нами к подвижным, произошло увеличение латентного периода условно-рефлекторной реакции, а у студентов со средней и слабой подвижностью наблюдалось уменьшение данной величины.

Таблица 1

Величины условных рефлексов
и их изменение на протяжении учебного дня

Время исследования	Классификация испытуемых по типам нервной системы	Количество	$M \pm e$	Достоверность	t	p
До занятий	Сильные	18	$23,1 \pm 2,4$	Для сильных и средних	13,58	0,001
	Средние	23	$13,4 \pm 2,04$	Для средних и слабых	12,56	0,001
	Слабые	9	$6,2 \pm 1,14$	Для сильных	24,67	0,001
После занятий	Сильные	18	$11 \pm 4,05$	Для сильных и средних	6,85	0,001
	Средние	23	$13,8 \pm 2,27$	Для средних и слабых	12,02	0,001
	Слабые	9	$5,6 \pm 1,18$	Для сильных и слабых	15,25	0,001

Величины латентного периода условно-рефлекторной реакции и их изменения на протяжении учебного дня

Время исследования	Классификация испытуемых по типам нервной системы	Количество	M±e	Достоверность	t	p
До занятий	Подвижные	20	0,304±0,03	Для сильных и средних	13,58	0,001
	Средние	20	0,411±0,02	Для средних и слабых	12,56	0,001
	Инертные	11	0,524±0,057	Для сильных	24,67	0,001
После занятий	Подвижные	20	0,323±0,58	Для сильных и средних	6,85	0,001
	Средние	20	0,361±0,65	Для средних и слабых	12,02	0,001
	Инертные	11	0,512±0,129	Для сильных и слабых	15,25	0,001

Большинство авторов, которые исследовали латентный период условно-рефлекторной реакции, отмечали его увеличение как после умственной работы, так и после физической. Авторы считали этот факт проявлением развивающегося утомления. Мы отмечали увеличение латентного периода условно-рефлекторной реакции только у части испытуемых. У большинства наблюдалось уменьшение этой величины. Случаи нарушения стереотипа зарегистрированы в основном до занятий, после занятий они отмечены только у студентов с инертными нервными процессами, причем количество таких случаев было вдвое меньше.

Таким образом, нами отмечены в основном положительные сдвиги в высшей нервной деятельности, что свидетельствует об устойчивой работоспособности студентов во время учебных занятий.

Наши данные подтверждают, что характер изменений условно-рефлекторной реакции после учебных занятий зависит от типологических особенностей испытуемых.

Список использованных источников

1. Алейников Т.В. [и др.]. Физиология центральной нервной системы : учеб. пособие. — Ростов н/Д : Феникс, 2000. — 376 с.
2. Аппаратура и методические вопросы нейрофизиологического эксперимента. — М. : Наука, 1974. — 94 с.
3. Батуев А. С. Высшая нервная деятельность : учеб. — М. : Высш. шк., 1991. — 255 с.
4. Дмитриев А. С., Тушнова Т. В «Журнал высшей нервной деятельности». — 2003. — Т. 17, вып. 3.
5. Коган А. Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : учеб. — М. : Высш. шк., 1988. — 368 с.
6. Сергеева М. С., Алексеева А. С., Романова И. Д. [и др.]. Интегративные функции центральной нервной системы : учеб.-метод. пособие / под ред. В. Ф. Пятина. — Самара : АС-Дизайн, 2016.
7. Шульговский В. В. Физиология центральной нервной системы : учеб. — М. : МГУ, 1997. — 396 с.
8. Шульговский В. В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии : учеб. — М. : Академия, 2003. — 464 с.

Сведения об авторах

Шалыгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Лукашов Петр Алексеевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Lukashov Petr Alekseevich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

УДК 796.015:796.325

С. А. Шалыгина, П. А. Лукашов

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. Инновации в спорте направлены на ускорение роста результатов спортсменов, на эффективность тренировок, на облегчение выполнения упражнений, на повышение интенсивности выполняемого упражнения и, соответственно, на интенсивность всей тренировки. В статье разбираются инновационные подходы во время тренировок по волейболу.

Ключевые слова: тренировочный процесс, волейбол, специальная физическая подготовка, элементы игры, правила игры, врачебный контроль.

S. A. Shalygina, P. A. Lukashov

INNOVATIVE APPROACHES TO THE TRAINING PROCESS IN VOLLEYBALL

Abstract. Innovations in sports are aimed at accelerating the growth of athletes' performance, at the effectiveness of training, at facilitating the implementation of exercises, at increasing the intensity of the exercise performed and, accordingly, at the intensity of the entire training session. The article analyzes innovative approaches during volleyball training.

Keywords: training process, volleyball, special physical training, elements of the game, rules of the game, medical control.

Правила игры в волейбол

Волейбол — это игра, которая пользуется популярностью у людей во всем мире. Это и не удивительно, так как правила достаточно простые, и не требуется значительных материальных затрат на проведение игры.

Для того чтобы полностью раскрыть тему статьи, необходимо вкратце изложить суть игры.

В волейбол играют на площадке размером 9x18 м. На средней линии площадки натягивается сетка. Для женщин ее высота составляет 2,24 м, для мужчин — 2,43 м. Свободная зона вокруг площадки должна быть не менее 2 м, но на практике происходит совсем иначе. Многие школьные спортзалы имеют размеры от стенки до стенки x 18 м, поэтому про двухметровую зону упоминать в данном случае нет смысла.

Играют мячом сферической формы, вес которого составляет примерно 250–270 гр., окружность — около 66 см.

В эту игру играют в основном руками, но по правилам разрешено играть любой частью тела. На площадке располагаются 6 игроков с каждой стороны. Ввод мяча в игру осуществляется при помощи подачи (ударом по мячу рукой, одним из четырех возможных вариантов). Подача должна осуществляться с любого места из-за лицевой линии площадки, игрок не должен выходить за проекцию боковых линий площадки. Мяч должен перелететь через сетку и приземлиться на стороне противника.

Касание сетки игроком при приеме, передаче или после атакующего удара считается нарушением.

Каждой команде на розыгрыш мяча дается максимум три касания. Сразу выполнять два касания подряд одному игроку запрещено, за исключением блока. Блокирование мяча — это такое действие, когда игрок или несколько игроков принимающей команды выбегают перед сеткой и в прыжке выставляют руки над проекцией сетки для того, чтобы отбить летящий мяч на сторону соперника. Блок бывает индивидуальный и групповой. При групповом блоке участие принимают минимум 2 игрока.

Партия продолжается до 15 или 25 очков, в зависимости от уровня подготовленности играющих. Играется 3 или 5 партий. Третья или пятая партия играют в том случае, когда в первых двух или четырех партиях не выявлен победитель. Для победы в партии разница в мячах должна быть минимум в два очка. Один забитый мяч приносит команде одно очко.

Уникальность этой игры заключается в том, что каждый игрок команды должен оказаться в зоне подачи (зона 1) и ввести мяч в игру. Таким образом, это доказывает то, что волейбол — командная игра.

Во время тренировочного процесса необходимо тренировать всю команду целиком как единый организм, а не натаскивать конкретных игроков.

Представим себе тренера по единоборствам, например, по самбо, и тренера по волейболу. Главное отличие их тренировок заключается в том, что самбистов можно натренировать в индивидуальном порядке, персонально каждого, хоть они и выступают в командном зачете на соревнованиях, но во время выступления они находятся один на один с противником. Это значит, что из, например, шести самбистов можно хорошо подготовить троих, и эти трое принесут команде очки, невзирая на других. Волейбол же — командная игра и у тренера здесь совсем другая задача: он должен объединить шестерых совершенно разных людей в один коллектив и подготовить их.

Тренировочный процесс в волейболе

Тренировка в волейболе проходит в основном так же, как и в большинстве командных играх: разминка, растяжка, ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Обязательно должен быть врачебный контроль минимум два раза в год. До тренировки допускаются обучающиеся с основной и подготовительной группой здоровья (обучающиеся с незначительными ограничениями по здоровью), но заболевание каждого обучающегося рассматривается в индивидуальном порядке.

К упражнениям ОФП можно отнести обычные упражнения, которые выполнить под силу абсолютно всем. Сюда входит бег, прыжки, махи руками и ногами, наклоны головы и туловища, упражнения, развивающие координацию.

К СФП относят упражнения специальной направленности. Это те упражнения, которые необходимы для овладения конкретным видом спорта. К примеру, если борцы активно разминают шейный отдел, уши, кисти, то футболисту достаточно выполнить общие упражнения на эти части тела, а основной акцент сделать на ноги ввиду специфики деятельности.

Для волейболистов специфическими являются упражнения на укрепление кистей, пальцев рук, голеностопного сустава, икроножных мышц, мышц бедра, спинных мышц, которые отвечают за удары по мячу.

Построение занятия

Тренировка начинается с общей разминки, потом — растяжка, после начинается отработка какого-либо элемента. Важный момент: не следует на одном занятии изучать несколько элементов. Лучше подробно разобрать один, даже если тренер потратит на это целое занятие, иначе потом может произойти так, что упражнение заучено, но его выполняют неправильно, и придется тратить гораздо больше времени на его переучивание.

Годовой план тренировок нужно распланировать следующим образом: сначала отработать простые элементы (стойки волейболиста, перемещения в стойках, верхняя и нижняя передача мяча), потом — подачу мяча (сначала нижнюю, после — верхнюю, так как она технически выполняется более трудоемко), наскок для атакующего удара и блок можно объединить, а самое технически сложное — это атакующий удар.

В годовом плане также должны быть многие немаловажные разделы, такие как врачебный контроль, правила соревнований, правила гигиены, судейская практика, психологическая подготовка и т. д. Но, так как необходимо раскрыть тему именно инновационных подходов в тренировке, то вышеперечисленные разделы не имеют решающего фактора в раскрытии данной темы, хотя по важности не уступают технической подготовке.

При обучении специальным техническим элементам стоит соблюдать максимальную осторожность, сразу исправлять грубые ошибки, так как это чревато не только долгим переучиванием, но и тем, что можно навредить обучающемуся. Например, при неправильном выполнении атакующего удара, в частности, при приземлении, можно травмировать коленные суставы занимающегося. Это произойдет, конечно, не за одно занятие, но, если регулярно выполнять упражнение неправильно, то результат проявится примерно через полгода. Или верхняя передача мяча: при неправильном обращении с мячом можно выбить пальцы рук.

Дозировать нагрузку можно различными способами: изменять ее объем, интенсивность, ограничивать по времени, по количеству, по исходному положению выполнения упражнений, с отягощением и т. д.

Также рекомендуется не забывать про игровые элементы. На начальном этапе обучения волейболу можно играть в пионербол, потом в волейбол по упрощенным правилам и т. д. Игрой стоит закреплять умения, которые приобрели обучающиеся во время тренировок, кроме того, у них будет подогреваться интерес к игре. Однако, не стоит ограничивать игру сразу слишком сложными правилами, так как это может отрицательно сказаться на заинтересованности играющих.

Заканчивать тренировку следует постепенно. Упражнения на развитие силы рук и ног следует выполнять после отработки основных элементов волейбола и игры в целом, так как сразу ухудшается точность передачи мяча и выход по мячу, помимо того, что увеличивается риск получения травм и падает интенсивность занятия в целом.

В конце каждой тренировки обязательно следует подводить итоги занятий, отмечать лучших и общие успехи команды. Не следует строго судить тех, у кого не получается, тем более не нужно делать это при всем коллективе. Если есть какие-то недочеты, то следует поговорить о них лично с обучающимся, объяснить ему его слабые места, обсудить пути решения, дать задания на дом. Например, можно дать задание на отработку верхней передачи в домашних условиях, лежа на полу или сидя набивая мяч. Данное упражнение выполняется практически без посторонних шумов, и жалоб со стороны соседей точно не возникнет. Можно также посоветовать заниматься карманым эспандером для укрепления кистей рук, или делать обычные отжимания, которые, кроме пользы, ничего не несут. Вариантов достаточно, главное — проявить смекалку.

Положительные и отрицательные моменты занятия волейболом

Как и в любом виде спорта, в волейболе можно получить травмы различной степени. Решающую роль при их получении играет факт нарушения обучающимся правил техники безопасности.

Самая распространенная травма волейболистов — это выбитые пальцы рук. Также у занимающихся встречаются жалобы на боли в ногах, в частности в коленных суставах, и подворачивание голеностопного сустава. Про ушибы и ссадины, переломы отдельно писать не будем, так как эти травмы можно получить в любом другом виде спорта, речь же идет о специфических травмах волейболистов.

Травмы у спортсменов могут возникнуть и по вине тренера, если тренер дает упражнения, не соответствующие физической подготовленности занимающихся, либо организовывает занятия так, что занимающиеся сталкиваются друг с другом или попадают мячом друг в друга. Что-

бы это предотвратить, можно организовать тренировку атакующего удара поточным способом следующим образом. На площадке имеется группа из 12 человек. Необходимо поделить их поровну на две стороны зала, далее поставить по одному связующему в зону 3 с каждой стороны, остальных игроков — в зону 4. Игрок из зоны 4 посылает мяч игроку в зоне 3, тот, в свою очередь, отправляет его обратно на этого же игрока в зону 4, но ближе к сетке, с тем учетом, чтобы игрок 4-й зоны успел подбежать под мяч, выпрыгнуть под него и совершить атакующий удар в любую из зон задней линии (1, 6, 5). Таким образом, моторная плотность занятия повысится за счет того, что с двух сторон будет производиться отработка атакующего удара одновременно, и вероятность того, что в кого-то из спортсменов попадет мяч, сведется к минимуму.

Следовательно, тренер должен учитывать физические возможности каждого обучающегося, использовать метод от простого к сложному, разбивать сложные упражнения на несколько более простых, а по мере их освоения уже соединять. Тренеру необходимо обеспечить безопасность проведения тренировки, чтобы на площадке не было посторонних предметов; при занятиях с маленькими теннисными мячами нужно обращать внимание, чтобы они не прыгали по всему залу и тем более не оставались без присмотра на полу, так как спортсмен, не видя такой мяч, рискует при выполнении какого-либо упражнения в прыжке приземлиться на него и моментально получить травму.

Теперь обратимся к положительной стороне занятия волейболом. Помимо общей пользы на организм занимающегося, волейбол способствует развитию многих качеств: развивается координация в движении и прыжке, ориентация в пространстве, ловкость, мышцы ног и спины, скорость выполнения движений, мышление, чувство ответственности за команду, за свое действие или бездействие, командный дух, высота и длина прыжка, умение следить за действиями противника и предугадывать их.

Инновационные подходы к тренировке по волейболу

Инновация — это нововведение, которое ориентировано на рост эффективности чего-либо.

Инновации проявляются во всех сферах деятельности человека, не составляет исключение и спорт.

Инновации в спорте направлены на ускорение роста результатов спортсменов, эффективность тренировок, облегчение выполнения упражнений, повышение интенсивности выполняемого упражнения и, соответственно, интенсивности всей тренировки.

Прежде чем разобрать инновационные подходы во время тренировок по волейболу, нужно дать общее представление о тренировках, методах тренировок и их задачах.

На тренировках по волейболу сначала разучивается элемент — показывается техника выполнения учителем, который рассказывая о применении этого элемента, перечисляет отрицательные факторы при его неправильном выполнении. Разучиваются сначала простые элементы, а после изучаемый материал плавно усложняется.

Как уже упоминалось выше, дозировать нагрузку можно разными способами. Именно это и должен делать тренер.

Верхняя передача мяча выполняется в парах, со стеной, над собой, с набивным мячом, одновременно с выполнением какого-либо параллельного действия (приседание, касание рукой пола при подбросе мяча над собой), в движении, на точность, на дальность, стоя, сидя, лежа. Мяч подбрасывается на разную высоту. Все это так или иначе усложняет выполнение упражнений.

Нижняя передача мяча выполняется также в парах, со стеной, над собой, в движении.

Подача мяча выполняется в пол (несильно), в стенку (нужно ударить и на отскоке поймать либо принять нижним или верхним способом), партнеру, ему же, только через сетку, без партнера на дальность.

Атакующий удар выполняется в прыжке на месте, в движении, в движении и прыжке, в стену, через сетку. Подбрасывание мяча производит сам спортсмен, ему набрасывают. Удары наносятся с двух-трех шагов в прыжке по висящему мячу. Спортсмен стоит в зоне 2 или 4, посылает мяч игроку в зону 2, тот возвращает мяч в зону 4. Задача спортсмена — вовремя выбежать под мяч и совершить удар в поле противника, не коснувшись сетки.

Для блокирования летящего мяча через сетку со стороны противника игроку необходимо оказаться около сетки на расстоянии 15–30 см. В момент предполагаемого пролета мяча нужно выпрыгнуть с прямыми руками, растопырить пальцы в стороны (напрячь кисти и пальцы) и отбить мяч на поле противника.

Прогресс не стоит на месте, и кажется, что большего придумать нечего, да и незачем, как вдруг появляется какое-нибудь современное оборудование, задачей которого является упрощение выполнения упражнений.

В первую очередь рассмотрим тренажеры для наращивания силы мышц спины, пресса, ног, верхнего плечевого пояса. Нагрузку можно регулировать утяжелителями. С помощью тренажеров можно развить те группы мышц, которые сложно или долго развивать в обычном спортзале. Перечислим несколько примеров.

1) Балансировочная доска — это устройство, которое развивает устойчивость и координацию занимающего. Один из вариантов упражнения таков: спортсмен встает на балансировочную доску, выпрямляет руки и сцепляет в замок (как при нижней передаче), кисти поднимает на одну линию с плечами так, чтобы они были параллельно полу. Сверху на запястья кладется мяч. Задача спортсмена — удерживать мяч на прямых руках, не теряя равновесия и балансируя своим телом.

2) Доска для отработки нижнего приема. Цепляется на два предплечья. Ее задача — помочь обучающемуся принимать мяч всегда на предплечья, а не на кисти, как выполняют многие новички.

3) Доска для блока. Устанавливается на регулируемой высоте над сеткой. Служит для того, чтобы научить атакующего обходить блок противника.

4) Устройство для подачи мяча. Устанавливается на уровне выше сетки. Служит для отработки нападающего удара спортсмена. Мячи подаются автоматически из корзины, в которую предварительно нужно их уложить. Встречаются разные вариации этого тренажера, но задача у них одинаковая.

Таким образом, считаем нужным отметить тот факт, что использование различных тренажеров упрощает и ускоряет развитие специальных физических навыков. Рациональное применение всех средств физического развития приведет к быстрому формированию физически разносторонне развитых спортсменов.

Список использованных источников

1. Волейбол / пер. с англ. Н. А. Чупеева. — М. : Астрель : АСТ, 2010. — 32 с.
2. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 11. — С. 20–24.
3. Фурманов А. Г. Волейбол. — Минск : Соврем. шк., 2009. — 240 с.

Сведения об авторах

Шальгина Светлана Александровна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Электронный адрес: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Лукашов Петр Алексеевич — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).

Information about the authors

Shalygina Svetlana Alexandrovna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

E-mail: s.shalygina@365.rsu.edu.ru

Lukashov Petr Alekseevich — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни населения нашей страны — приоритетная задача, стоящая перед государством. Одна из стратегий популяризации здорового образа жизни связана со средствами массовой информации (СМИ) и их функционированием в социуме.

В данной статье проводится анализ современных тенденций в освещении ЗОЖ в СМИ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, средства массовой информации (СМИ).

G. N. Shilkina

HEALTHY LIFESTYLES IN THE MEDIA MODERN RUSSIA

Abstract. Formation of a healthy lifestyle of the population of our country is a priority task facing the state. One of the strategies for promoting a healthy lifestyle is related to the mass media (media) and their functioning in society.

This article analyzes the current trends in the coverage of healthy lifestyle in the media.

Keywords: health, healthy lifestyle, mass media (media).

Известно, что образ жизни — это категория, которая включает в себя качество, уклад и стиль жизни. Понятие «здоровый образ жизни» появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века.

Здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятия физической культурой, закаливание, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя, табака, наркотиков, умение справляться с различными жизненными ситуациями. Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью — цель формирования здорового образа жизни.

Пропаганда и отношение к здоровому образу жизни в Советском Союзе были более чем успешными и положительными. Здоровье было настоящим знаком достоинства в советском обществе. Это был настоящий культ здоровья.

При помощи пропаганды и освещения здорового образа жизни и спорта через СМИ (радио, телевидение и газеты) разрешались основные культурные и социальные вопросы в СССР. Такая огромная работа принесла колоссальные плоды — СССР долгие годы оставался сильнейшей спортивной державой мира.

Однако в России 2000-х годов дела обстояли намного хуже. Политические, экономические, социальные проблемы 90-х годов негативно отразились на физическом воспитании населения. Пропаганда спорта в сравнении с СССР практически отсутствовала.

Снятие железного занавеса привело к появлению в России иностранных товаров: вредных продуктов питания, алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ, что способствовало увеличению смертности, росту числа заболеваний и преступности. У многих школьников появилась табачная зависимость, сократилось количество спортивных секций.

С появлением относительной политической стабильности ситуация начала меняться. Правительство В. В. Путина обратило внимание на образ жизни населения. С января 2002 года кардинально изменился вектор спортивного воспитания. Создание новой спортивной индустрии, рождение здорового поколения, формирование любви к здоровому образу жизни среди молодежи стали главными задачами руководства страны.

Несмотря на нестабильную экономическую обстановку и дефицит кадров, СМИ 2000-х годов, которые специализировались на распространении информации о здоровом образе жизни и спорте, продолжали свою работу.

Так, например, весьма успешно функционировали такие журналы о физической культуре и здоровье, как «ЗОЖ», «Физкультура и Спорт», «PROСпорт», «Весь футбол». Также имели место быть и газеты, например, Eurofootball, «Советский спорт», «Здоровье» и др. Из зарубежных печатных СМИ о спорте можно выделить World Soccer, Bleacher Report, и др.

По тематике все эти издания практически полностью идентичны. В каждом журнале и газете присутствуют новости из мира спорта, интервью, советы, реклама, информация о вреде и пользе тех или иных продуктов, привычек и т. д. Как таковой разницы в идеях и содержании не наблюдается, однако в нулевых годах внимание к спорту в печатных изданиях было значительно больше, чем сейчас. Это легко увидеть по статистике количества спортивных печатных изданий в 2000-х и 2020-х годах. Многие из них прекратили свое существование, а новые проекты в этой нише журналистики не появлялись с 2014 года¹.

Пожалуй, самым «здоровым» журналом среди этих печатных изданий является «Вестник ЗОЖ»². В журнале содержатся практические советы и рекомендации по ведению здорового образа жизни, а именно:

- как правильно проводить утреннюю зарядку;
- какую еду надо есть и как ее правильно готовить;
- как вести профилактику различных заболеваний и бороться с ними по рекомендациям врачей.

На телевидении дела обстояли так же хорошо, как и у журналов и газет. На телеканале НТВ в 2000 году шла программа «Спорт», которая была очень популярна у телезрителей. Было и множество других передач о здоровье и спорте: «Здоровье» на телеканале «Время»; тв-шоу «В форме», «Школа здоровья», «Полезное утро» и др.

Практически на всех телеканалах того времени имелись программы и шоу, так или иначе связанные с ведением здорового образа жизни, которые пользовались большой популярностью у телезрителей. Многие телешоу закрылись, сменили название или формат, но фактом остается то, что, хоть пропаганда и освещение в СМИ здорового образа жизни и потеряли свою былую популярность, как это было в СССР, но по-прежнему существовали и были конкурентоспособными.

Современная эпоха полна стремительных изменений, и здоровье людей находится под сильным негативным влиянием гиподинамии, вредных привычек и нездорового питания.

Сегодня средства массовой информации имеют огромное влияние на умы и сердца людей, предлагая систему ценностей, которая может рассматриваться как основа формирования сильного государства.

Как отмечают исследователи, сегодня меняется общий контекст упоминания «здоровья». Это связано с тем, что СМИ нацелены на создание имиджа молодых, успешных, сильных, здоровых людей, которые способны выдержать жесткую конкуренцию на рынке труда.

Перед СМИ сегодня стоит важная миссия — способствовать формированию здорового поколения, активно используя все ресурсы медиасферы: печать, телевидение, радио и интернет.

В России насчитывается более 400 федеральных и региональных печатных изданий, пропагандирующих спорт и физическую культуру. В популяризации здорового образа жизни большего успеха способны достичь не федеральные, а местные СМИ, благодаря близости и доступности к своему читателю.

Среди просветительских телепередач, ориентирующихся на популяризацию здорового образа жизни, выделяются такие, как «Жить здорово» с Еленой Малышевой и «О самом главном».

Значительное место тема здорового образа жизни занимает и на каналах общей направленности. Первый канал регулярно освещает значимые спортивные мероприятия, транслирует

¹ Судьба спортивных изданий. URL : <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mediasport/2482844.html> (дата обращения: 10.10.2022).

² Вестник ЗОЖ. URL : <https://pdf-magazines.online/gazety/65-vestnik-zozh-3-fevral-2017.html> (дата обращения: 10.10.2022).

главные матчи по футболу, хоккею. На телеканал РЕН ТВ вернулись спортивные трансляции, но в основном, контактных видов спорта (профессиональный бокс и ММА), снова стали выходить выпуски спортивных новостей.

При формировании государственной политики в области здорового образа жизни важно учитывать, что современный контент о здоровом образе жизни заполнил сегодня не только сферу традиционных СМИ, но и интернет-пространство. В настоящее время социальные сети являются доминирующим информационным каналом для молодежи, влияющим на формирование установок общественного сознания.

Особенности работы интернет-СМИ порождают огромный поток некачественной информации о здоровье, дезориентируя аудиторию, порождая целый ряд противоречий и парадоксов, где нет места идеям здоровья, ни физического, ни душевного.

Е. А. Войтик³ в своем диссертационном исследовании вывела пять тематических блоков информации, посвященной формированию здорового образа жизни:

1) медиатексты, поднимающие философские и социальные вопросы, в частности такие, как «что такое здоровый образ жизни сегодня», «способен ли спорт повлиять на здоровье нации»;

2) медиатексты, раскрывающие общие вопросы о влиянии физической культуры и спорта на здоровье человека, содержащие советы, посвященные ведению рационального образа жизни, противостоянию стрессовым нагрузкам и негативным явлениям (курение, алкоголь, наркотики, асоциальное поведение);

3) медиатексты, в которых основной акцент сделан на информировании о конкретных акциях, характерных для здорового образа жизни (о днях здоровья и т. п.);

4) медиатексты, предлагающие практические рекомендации и методики в сфере поддержания здорового образа жизни (в качестве экспертов и ведущих рубрик чаще выступают спортивные специалисты, медики);

5) медиатексты, отражающие деятельность личностей, активно ведущих здоровый образ жизни⁴.

В наши дни населению страны предоставляется право невероятно широкого выбора способов сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни, что предполагает высокий уровень самосознания личности. Проведенный анализ показывает, что наиболее результативной деятельностью СМИ была в те исторические периоды, когда понятие «здоровый образ жизни» рассматривалось не только в физиологическом, но и в психологическом, духовном, нравственном аспектах.

В наши дни ведется большая работа, направленная на то, чтобы наша страна стала страной здоровых людей. Достижение этой цели в немалой степени зависит от того, насколько эффективно будут работать в этом направлении средства массовой информации: интернет-СМИ, газеты и журналы, радио и телевидение.

Список использованных источников

1. Бойков В. Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. — 2009. — № 2.
2. Бочкарев В. К. Уровень и качество жизни населения как объект управления: региональный аспект : дис. ... канд. социол. наук. — М., 2002. — 308 с.
3. Вестник ЗОЖ. — URL : <https://pdf-magazines.online/gazety/65-vestnik-zozh-3-fevral-2017.html> (дата обращения: 10.10.2022).
4. Войтик Е. А. Концепции раскрытия темы «Спорт как элемент здорового образа жизни» в современных российских СМИ // Вестник АГУ. — 2013.

³ Войтик Е. А. Спортивный медиатекст: закономерности становления и парадигма развития : дис. ... д-ра филол. наук. СПб., 2016. 423 с.

⁴ Войтик Е. А. Концепции раскрытия темы «Спорт как элемент здорового образа жизни» в современных российских СМИ // Вестник АГУ. 2013.

5. Войтик Е. А. Спортивный медиатекст: закономерности становления и парадигма развития : дис. ... д-ра филол. наук. — СПб., 2016. — 423 с.
6. Гавриченко Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2018. — № 18 (204). — С. 157–161. — URL : <https://moluch.ru/archive/204/49921/> (дата обращения: 10.10.2022).
7. Судьба спортивных изданий. — URL : <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mediasport/2482844.html> (дата обращения: 10.10.2022).
8. Фролова Т. Л. Журналистика: здоровье здоровых // Медиаскоп. — 2014. — № 5 (47). — URL : http://www.mediascope.ru/files/MediaTrendi_47.pdf (дата обращения: 11.10.2022).

Сведения об авторе

Шилкина Галина Николаевна — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия).
Электронный адрес: g.shilkina@365.rsu.edu.ru

Information about the author

Shilkina Galina Nikolaevna — senior lecturer, Ryazan State University named for S. A. Yesenin (Ryazan, Russia).
E-mail: g.shilkina@365.rsu.edu.ru

Научное издание

Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта

Региональная научно-практическая конференция
(Рязань, 27–28 апреля 2023 года)

Сборник материалов

Под общей редакцией
Петрыгина Сергея Борисовича

Корректор *Н. И. Тангаева*
Технический редактор *Д. А. Филатов*

1,73 МБ. Подписано к использованию 25.04.2023. Тираж 20 CD-ROM.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46; info@365.rsu.edu.ru
Тел.: +7 (4912) 28-03-89 (канцелярия)

Редакционно-издательский центр РГУ имени С. А. Есенина
390023, г. Рязань, ул. Ленина, 20а, vk.com/ric_rgu



Минимальные системные требования:
тип компьютера: IBM/PC, процессор x86, частота: 1,3 ГГц,
256 МВ RAM, свободное место на HDD 23 МВ, Windows XP и выше,
Acrobat Reader 3.0 или старше, дисковод для оптических дисков, мышь